

# はじめて シャワークライミングへ ようこそ！

①7月24日（水） ②7月25日（木）

なまえ： \_\_\_\_\_

シャワークライミング（沢のぼり）は、山の間に  
流れる冷たい「沢」を自分の足で登りながら涼しさ  
を楽しむ、日本ならではの水遊びです。

流れに逆らいながらジャブジャブと上流を目指  
して歩いていきます。途中にはちょっと深いところ、  
小さな天然すべり台のように遊べるところ、小さな  
滝を乗り越えるところなど、さまざまなチャレンジ  
がまっています。

どこを歩くかも、どうやって歩くかも、何して遊ぶ  
かも、みんな参加するみなさんのアイデア次第！  
安全に気をつけながら、思いっきり遊ぼう！



# 安全のための3つの“やくそく”

## ① 無理をしない！

⇒◎寒くなったらリーダーに言おう。◎危ないと思ったらやめよう。

## ② 危険な動物にはさわらない！

⇒◎河原では、時には、ヘビやハチなどの危険な生き物も住んでいます。

## ③ リーダーの話は、しっかり聞こう！

### 自然ともっと仲良くなるためにみんなができる7つの考え方 - 『リーブ・ノー・トレイス』をじっせんしてみよう！-

次の7つの考え方は、一人ひとりが、少しずつ意識して行動することで、人間と自然がこの先の未来もずっと仲良しでいられるようにするものです。

自然は何もできないけれども、人間は自然のために行動ができるよね。  
自然への影響を少しでも小さくしながら、楽しく外で遊びましょう！



ひの自然学校は世界的な環境倫理団体 LNT.Japan の公式パートナーです。

### 自然に優しい7つの行動の考え方

- ① ゴミがあまり出ないような準備をおうちでしてこよう
- ② 自然へのダメージが少ないところを選ぼう
- ③ ゴミは持って帰ろう。落ちているゴミは拾ってゴミ箱へ
- ④ 自然の中にあるものは、そのままにしておこう
- ⑤ たき火は必要最小限にしておこう
- ⑥ 野生生物の本来の生活を大切にしよう
- ⑦ 他の人も楽しく過ごせるように気にかけてあげよう





☆☆☆ シャワーライミングの<sup>ぶくそう</sup>服装について ☆☆☆  
 ※集合時、下は沢に入れる格好で、上は気温に応じた服装でかまいません。

★速乾性のポリエステルがオススメ

汗<sup>あせ</sup>を入れる格好<sup>かたじ</sup>で  
 集合!

※綿<sup>めん</sup>素材<sup>そざい</sup>は  
 避け<sup>さけ</sup>ましょう

自転車<sup>じてんしゃ</sup>用の  
 ヘルメット<sup>ヘルメット</sup>でもOK

ランニング<sup>ランニング</sup>ガード<sup>ガード</sup>  
 速乾<sup>すみかん</sup>性の<sup>せい</sup>長<sup>なが</sup>そで<sup>そで</sup>  
 (羊<sup>ひつ</sup>ぞで<sup>ぞで</sup>Tシャツ)

指<sup>ゆび</sup>先<sup>さき</sup>を<sup>を</sup>切<sup>き</sup>ら  
 軍手<sup>ぐんて</sup>を<sup>を</sup>は<sup>は</sup>め<sup>め</sup>よ



ソックス<sup>ソックス</sup>  
 下<sup>した</sup>は<sup>は</sup>必<sup>かなら</sup>ず  
 長<sup>なが</sup>め<sup>め</sup>の<sup>の</sup>物<sup>もの</sup>を  
 は<sup>は</sup>き<sup>き</sup>よ

運動<sup>うんどう</sup>靴<sup>くつ</sup>  
 Point  
 下<sup>した</sup>は<sup>は</sup>必<sup>かなら</sup>ず  
 (クロックスや  
 サンダル<sup>サンダル</sup>はダメ)

防寒<sup>ぼうはん</sup>具<sup>ぐ</sup>、何<sup>なに</sup>が<sup>が</sup>必<sup>ひつ</sup>要<sup>よう</sup>?

カッパ(上下)があると  
 もっとあったかい!

スバリ! 防寒<sup>ぼうはん</sup>具<sup>ぐ</sup>には<sup>は</sup>フリース<sup>フリース</sup>を<sup>を</sup>オスス<sup>すす</sup>め<sup>め</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>あ<sup>あ</sup>い!

フリース<sup>フリース</sup>は<sup>は</sup>ぬ<sup>ぬ</sup>れ<sup>れ</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>保<sup>ほ</sup>温<sup>おん</sup>力<sup>りき</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>ま<sup>ま</sup>り<sup>り</sup>下<sup>さ</sup>が<sup>が</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>せ<sup>せ</sup>ん。

綿<sup>めん</sup>の<sup>の</sup>トレーナー<sup>トレーナー</sup>や<sup>や</sup>パーカ<sup>パーカ</sup>は<sup>は</sup>X<sup>X</sup>...

セパレート<sup>セパレート</sup>の<sup>の</sup>カッパ<sup>カッパ</sup>なども<sup>も</sup>便<sup>べん</sup>利<sup>り</sup>です!



☆☆☆☆☆☆☆☆ 持ち物<sup>も</sup>つ<sup>もの</sup>について ☆☆☆☆☆☆☆☆

おべんとう    すいとん    おやつ

防寒具<sup>ぼうかんぐ</sup>（フリースなど。沢に着て入るので濡れます。）

タオル    おおきめのビニール<sup>ぶくろ</sup>袋（濡れ物入れ）

ぼうし    雨具<sup>あまく お たた がさ</sup>（折り畳み傘） カップ（上下セパレート：沢用）

ヘルメット（持っている人）※自転車用<sup>じてんしゃよう</sup>でも可<sup>か</sup>

軍手<sup>ゆび さき</sup>（指の先をカットしよう）    きがえ    替えの靴

沢<sup>さわ</sup>に入る<sup>はい</sup>かっこう（集合<sup>しゅうごうじ</sup>時の服装<sup>ふくそう</sup>）    ※前<sup>ぜん</sup>ページ<sup>さんしやう</sup>参照

けんこうチェックリスト

☆リュックはあずけて、手<sup>て</sup>ぶら<sup>さわ</sup>で沢<sup>はい</sup>に入ります

もちものには  
名前を  
わすれずにね！



☆☆☆☆☆☆☆☆ <sup>れんらくさき</sup> 連絡先について ☆☆☆☆☆☆☆☆

【連絡についてのご注意】

- ★ 連絡はすべて、ひの社会教育センターを通じて行います。  
特別なことがないかぎり、参加者と家族との直接の連絡はできません。
- ★ 様子が気になる場合は、センターへお問い合わせください。

【連絡先】ひの社会教育センター ☎ 042-582-3136

※ 小雨決行（荒天のために中止の場合は午前 6：30 までに連絡します）

※ ブログ（スマイルキッズ）でも実施状況をお知らせしますので、ご確認をお願いいたします。 <http://smilekids.sblo.jp/>



☆☆☆☆☆☆☆☆ <sup>かつどう</sup> 活動のよてい ☆☆☆☆☆☆☆☆

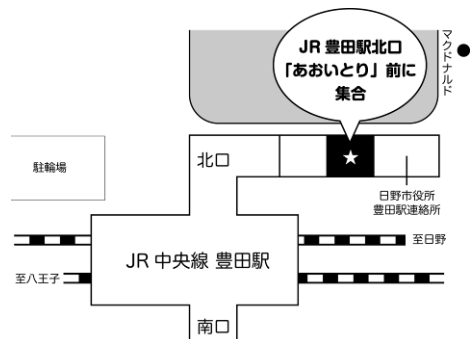
7：30 豊田駅北口『パンの店 あおいとり』集合  
電車とバスで、沢の入り口まで行くよ！

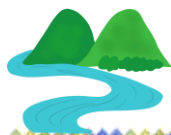
9：30 シャワークライミングスタート！  
最初はゆっくり沢歩きに慣れよう！

11：30 お弁当

13：00 現地出発

14：30 豊田駅南口解散





メ 毛





