

ワイルド シャワークライミングへ ようこそ！

①7月22日（月）②7月23日（火）

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・トレース』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 LNTjapan 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

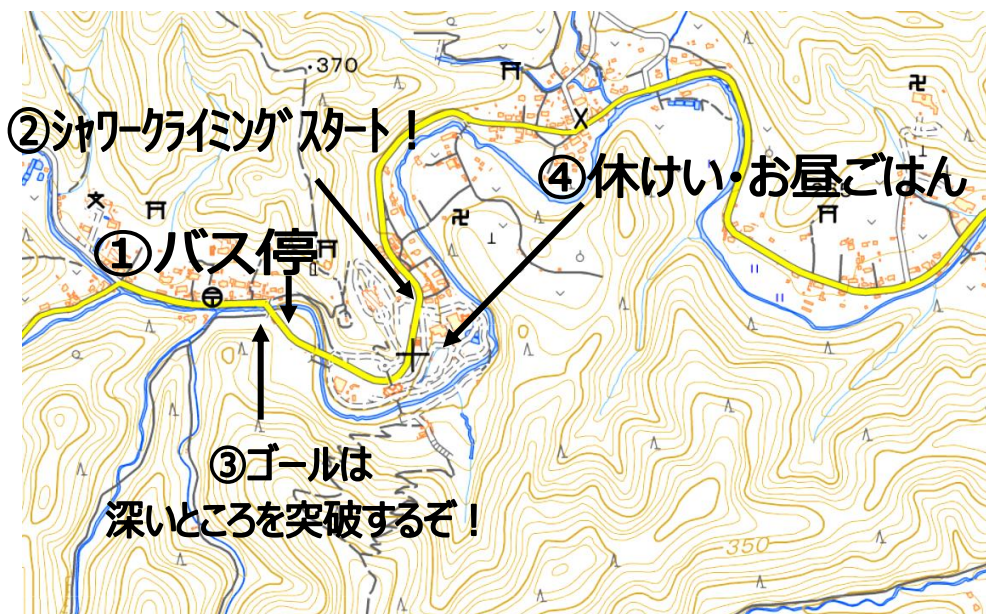
- ①ゴミがあまり出ないような準備をおうちでしてこよう
- ②自然へのダメージが少ないところを選ぼう
- ③ゴミは持って帰ろう。落ちているゴミは拾ってゴミ箱へ
- ④自然の中にあるものは、そのままにしておこう
- ⑤たき火は必要最小限にしておこう
- ⑥野生生物の本来の生活を大切にしよう
- ⑦他の人も楽しく過ごせるように気にかけてあげよう

☆☆☆☆☆☆^で出かける^{さき}先について ☆☆☆☆☆☆☆

“TAKAO シャワー”もしくは“JINBA シャワー”へでかけるよ！

どちらへ行くかは天気次第♪ お楽しみに！

☆☆☆☆☆JINBA シャワーはこんなところ ☆☆☆☆☆



八王子市上恩方町

ひのしにもながあさかわじょうりゅうぶこんかい
日野市にも流れる浅川の上流部が今回のフィールド。ク
ライマックスは足のつかない深いところが待ち受ける。

きみのほき
君は登り切ることができるか？

こどもたちにぴったりのかわはばじゅうあるせんたくしひろ
子どもたちにぴったりの川幅は自由に歩く選択肢を広げ
てくれます。

【コースガイド】 トンネルを抜けると今日遊ぶ川が見え
てくるよ。ジャブジャブ川を上がる約1時間。川の両
端の木々からあふれる木漏れ日も気持ちいい。

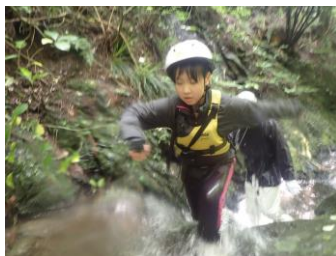


☆☆☆☆TAKAO シャワーはこんなところ ☆☆☆☆☆



八王子市裏高尾町 ①バス停

たか おさんけい かげのぶやま なが とちゅう
高尾山系の「景信山」からキレイな水が流れてきています。途中
すべり台のような「ナメ」と呼ばれる場所なども出てくる、変化
と たいげん さいてき
に富んだ子どもの体験に最適な小さい沢です。



☆☆☆ シャワークライミングの服装について ☆☆☆
 ※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

汗あせを入れる格好かっこうで
 集合!

※綿めん素材そざいは
 避けさけましょう

自転車じてんしゃ用の
 ヘルメットヘルメットでもOK

ランニングランニングガード
 速乾性すみかんせいの長ながズボン
 (半ズボンはんずぼん・Tシャツ)

指先ゆびさきもめた
 軍手ぐんてをはめよう



ランニング
 上下じょうげは必ず
 長めながめのものを
 はこうよ

運動うんどう靴くつ
 Point
 上下じょうげは必ず
 (クロックスや
 サングルさぐるはダメ)

防寒具ぼんごみぐ、何が必要ひつよう?

カッパかっぱ(上下)があると
 もっとあったかい!

スバリ! 防寒具ぼんごみぐにはフリースフリースをオススメします!
 フリースフリースはぬれても保温力ほんれきがあまり下がりません。
 綿めんのトレーナーやパーカはX...

セハロートのカッパセハロートなども便利べんりです!



☆☆☆☆☆☆☆☆ 持ち物^もついで^{もの} ☆☆☆☆☆☆☆☆

おべんとう すいとろ おやつ

防寒具^{ぼうかんぐ}（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袋^{ぶくろ}（濡れ物入れ）

ぼうし 雨具^{あまく}（折り畳み傘^{お たた がさ}） カップ（上下セパレート：沢用）

ヘルメット（持っている人^も） ※自転車用^{じてんしゃよう}でも可^か

軍手^{ゆび}（指^{さき}の先をカットしよう） きがえ 替えの靴

沢に入るかっこう^{さわ はい}（集合時^{しゅうごうじ}の服装^{ふくそう}） ※前ページ参照^{ぜん さんしやう}

けんこうチェックリスト

☆リュックはあずけて、手ぶら^てで沢^{さわ}に入^{はい}ります

もちものには
名前を
わすれずにね！



☆☆☆☆☆☆☆☆ ^{れんらくさき} 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/>



☆☆☆☆☆☆☆☆ ^{かつどう} 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！

10：30 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！

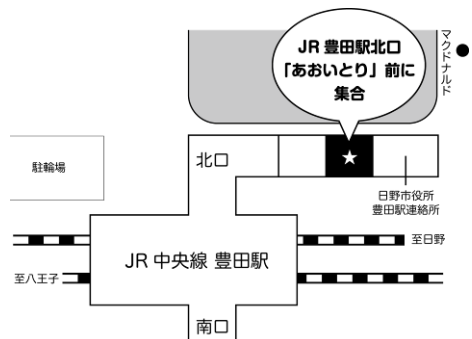
12：30 お弁当

午後も沢遊び／原っぱ遊び

⇒お天気や疲れ具合で相談しよう。

14：30 現地出発

15：30 豊田駅南口解散





メモ

