

「カヌーツーリング」

～泊まりで10km黒部川カヌーに挑戦！～

参加の手引き

1. 事前の手続き

HPのお知らせ欄に掲載している参加申込書・参加同意書に必要事項をご記入のうえ、
9月7日(土)(必着)までに郵送もしくはFAXでご返送ください。
 ※FAXで送っていただいた方は当日原本をお持ちください。

2. 受付・解散

○受付：9月14日(土) 13:00～13:20

館内 ロビー(右図参照)

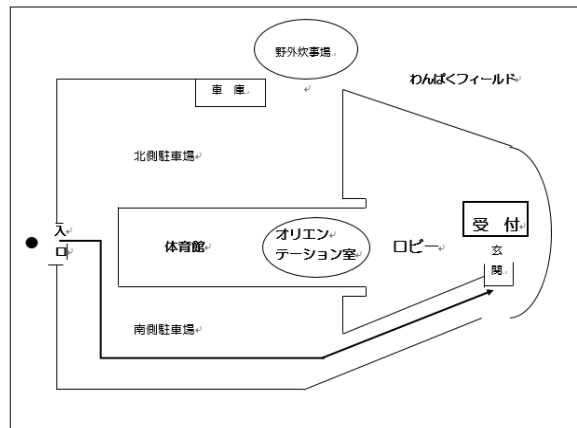
※昼食は、済ませてお集まりください。

○解散：9月15日(日) 15:30

館内 オリエンテーション室(右図参照)

※活動の状況によって解散時間・場所

が変更になる場合があります。予めご了承ください。



3. めあて

「安全に、楽しみながら、10kmカヌーツーリングに挑戦しよう！」

自然の家に泊まりながらじっくりと、カヌーを操作する技術や自分でできる安全管理の基本を学び、心身ともに準備を万全にして、笑顔で10kmカヌーを制覇しましょう！

4. 日程(予定)

日程	
1 日 目	13:00 受付開始(ロビー)
	13:20 開会式(オリ室) ※開会式後、荷物を持って宿泊室に移動し着替え
	14:00 カヌー体験① 「ミニハーバーで基礎を学ぼう！」 ※艇庫前集合
	カヌー体験② 「黒部川でツーリング練習！」
	16:30 入浴・ベッドメイク・自由時間
	18:00 夕食(食堂)
	19:30 ワークショップ「安全に、川カヌーを楽しむために」(研修室) ※終了後、簡単な交流会を開催いたします。参加は自由です。
	21:00 就寝準備 22:00 消灯
2 日 目	6:30 起床・各部屋の清掃
	7:30 朝食(食堂)
	8:45 荷物移動 ※カヌー用の服装に着替え、その他の荷物をオリエンテーション室に移動
	9:00 10kmカヌーツーリング開始 ※艇庫前に集合
	12:00 昼食会(鯉屋旅館)
	14:45 10kmカヌーツーリング終了・片付け・シャワー・着替え
	15:20 閉会式・アンケート記入(オリエンテーション室) 15:30 解散(オリエンテーション室)

5.参加費（当日現金）

中学生以上 6,000 円 小学生以下 5,200 円

※宿泊費、食費3食分（1日目夕食、2日目朝食、昼食）、保険料（本所における期間中の全活動）を含みます。おつりのないように事前にご準備ください。

6.催行の判断

- ・開催日の天候（台風・大雨など）により、来所ができない場合、もしくは活動の内容が著しく制限されることが予想される場合、本事業の催行は中止とします。その場合は、開催日前日の9月13日（金）の15時ごろまでに判断して、個別に電話でお伝えいたします。



7.保険

- ・活動中に事故やケガが発生した場合は、本事業で加入している傷害保険の範囲内で対応させていただきます。

8.宿泊部屋

- ・1家族または1組で1部屋を使っていただきます。部屋番号は、開会式後にお知らせいたします。
- ・宿泊部屋の清掃は、2日目起床後、部屋ごとに行っていただきます。

9.持ち物

種類	持ち物	補足事項
カヌーセット （「10. カヌーを漕ぐ際にあると便利なもの」もご確認下さい。）	濡れてもよい靴	・運動靴やウォーターシューズ等をご用意ください。 （履き古した運動靴や上履き等でも構いません。） ※ビーチサンダル・クロックス等は不可です。 ○  × 
	カヌーに乗る時の服	・2日分をご用意ください。 ・日焼けや擦り傷から身を守るため、肌の露出を防げる長袖のものをご用意ください。また、化学繊維の薄手の生地のもがおすすめです。
	帽子	・帽子の上からヘルメットをかぶるので、つばが前にあるものをおすすめです。
	タオル	・汗拭き用です。 ・首にかけられるものをご用意ください。
宿泊に必要なもの	翌日の着替え+予備	・予備の着替えは、2日目のツーリング中、水に落ちた際の緊急用の着替えです。公用車で運搬するので、名前を書いた袋に入れて、ご用意ください。
	寝間着	・温かいものをご用意ください。
	洗面用具	・本所には、備え付きの石鹸・シャンプー等はありません。
	バスタオル・手ぬぐい	・2日目のシャワー用もご用意ください。
	館内履き	・室内で運動を行う場合がございます。動きやすいものをご用意ください。
その他必要なもの	同意書・申込書	・受付で参加費と一緒にご提出ください。
	お薬	・常用薬や常備薬があれば、ご準備をお願いします。
	ビニール袋	・濡れたもの・脱いだものを入れる袋です。
	雨具	・1日目のカヌー練習は、少雨決行です。上下で分かれるタイプのものをご用意ください。

※カヌー中の飲料水（500ml ペットボトル×5本+予備のジャグ）・行動食（10 kmカヌーツーリング用）は、本所でご用意します。

10. カヌーを漕ぐ際にあると便利なもの

日焼け止め	防水のものをご用意ください。
虫よけスプレー	川岸の草むらは、蚊が多いです。
グローブ・軍手	ツーリングの際に、マメができにくくなります。
ネッククーラー	首元を冷やすことで、効果的に熱中症の予防ができます。

11. その他

- ・アレルギー等、食物制限のある方は、必ず参加申込書にご記入ください。
- ・おかしを含む食べ物の持ち込みは禁止となります。ご了承ください。
- ・アルコール類の持ち込みも禁止とさせていただきます。※それ以外の飲み物の持ち込みは可能です。
- ・貴重品に関しては、無料のコインロッカーに預ける等、ご自身で管理をお願いします。

12. 交通案内

