

## みなかみ町のレイク・ラフティングについて (1)

### はじめに

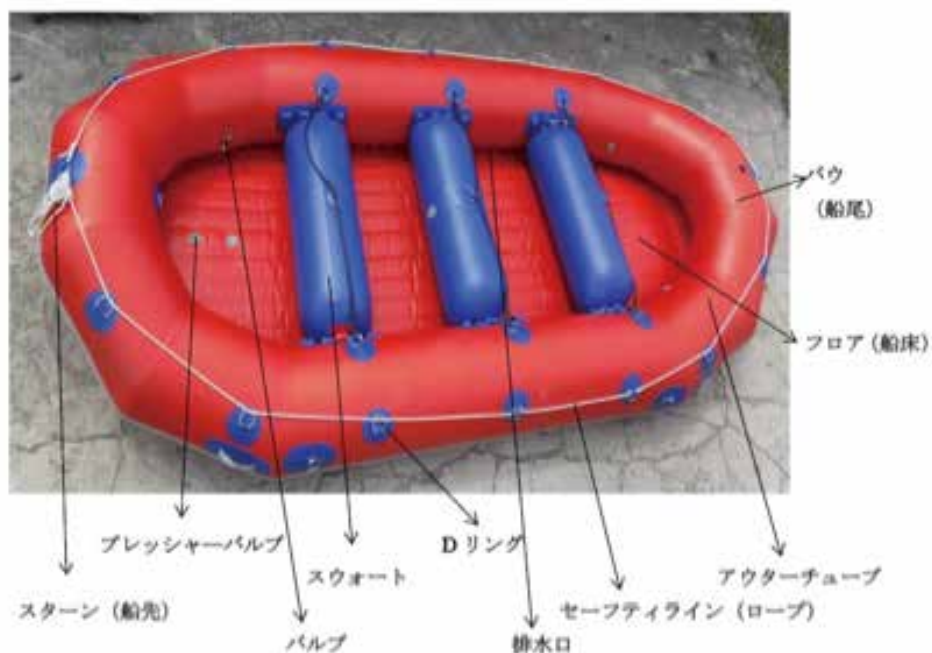
レイク・ラフティングとは、8人乗りの特殊なゴムボートに乗り込み、みんなで力を合わせて湖面を漕ぎ進むアウトドア アクティビティです。もともとは、川の水位上昇などでリバー・ラフティングが実施できなくなった際の代替プログラムとして開発されました。そのため、川での活動と異なり流れのない湖（止水域）での活動であるため安全性が高くどなたにも楽しんでいただける活動です。

周囲の自然や鳥のさえずりに耳を澄ませ、澄んだ水辺では魚や水生昆虫を探すなど、ゆったりと自然を満喫できるプログラムです。また活動場所は水源のダム湖であるため、ダムが誰のためものなのか？改めて都市と地方の繋がりを考えてみたり、環境保全などの観点から社会課題への興味関心へ結びつけることができる奥深さを持つプログラムでもあります。さらに他ボートとレースを行う事で、チームの結びつきをより高めることが期待でき、練習の中から生徒同志の活発な意見交換が生まれることもあります。

### 1. ラフティング用ボートの構造

まず、ボートの素材としてハイパロンまたはPVCと呼ばれる特殊な生地できています。少々岩にぶつかっても破れることはなく、よほどナイフくらいに鋭い岩でなければ、破けることはありません。しかも、その構造は、8人乗り用のボートでは、合計8箇所の気室からなり、万が一、一箇所が破けたとしても、残り7箇所の気室が残っていますので、沈むことはありません。

### 使用するボートと各部位の名称



## みなかみ町のレイク・ラフティングについて (2)

### 2. ラフティングツアーの装備と内容

ラフティングのボートはもちろんのこと、身につけるヘルメット・ライフジャケット・ウェットスーツ・パドルは急流対応のウォータースポーツに適した装備となります。また定期的メンテナンスと入替えを行っております。

レンタル装備品一式 ※各種、体形にあわせたサイズを揃えています



ウェットスーツ



ライフジャケット



ヘルメット



パドル

実際にボートに乗る前には、全員ウェットスーツ、ライフジャケット、ヘルメット、靴を装着します。そのため、湖に落ちたとしても底に沈むことはありません。

(止水域での活動ですが怪我の予防やより安全な活動となるよう、ヘルメットとウェットスーツ、ライフジャケットをご着用いただきます)

また、乗船前にインストラクターによる安全講習があります。落ちた時の対処の仕方や、パドルの漕ぎ方を説明します。そして、1つのボートにつき1人のインストラクターが付き、号令をかけて漕ぎ進みます。

#### 活動場所のイメージ画像

流れのない湖 (ならまた湖、藤原湖、赤谷湖を主に利用する)



## みなかみ町のレイク・ラフティングについて (3)

### 3. インストラクター

湖よりも難度の高いリバー・ラフティングを担当するガイドが同行します。

一般社団法人アウトドア連合会に認定されたガイドがボート 1 艇につき 1 名乗艇します。

- ・ ツアー運行責任者のトリップリーダーを 1 クラスあたりに最低 1 名配置
- ・ 1 艇の運行であってもトリップリーダーの他、1 名のリバーガイドの合計 2 名以上体制で運行
- ・ トリップリーダーは、リバーガイドのうち 20 歳以上かつ 2 シーズン以上で合計 60 回以上のリバーガイド経験を有する者を指し、リバーガイドは 18 歳以上かつ応急救命手当の資格保持、みなかみエリアの利根川において 40 回以上のトレーニング経験がある者

みなかみ町のラフティングインストラクターは、スイフトウォーターレスキュー 3 や NZRA (ニュージーランドのラフティングの資格) や RAJ (ラフティング協会) の資格を取っている者も多くいます。定期的にアウトドア連合会でのアウトドアに関する講習を受けたり、消防署との合同トレーニングを受けたり、常に最新の技術や情報を得て安全に最善の注意を払いツアーの運行を行っております。

また心肺蘇生法を含む救命講習等の資格を有しております。

## レイク・ラフティング体験 実施までの流れ

### 事前準備

#### 実施 1 ヶ月前まで

- 参加同意書（参加確認書・保険申込書）の提出
- 班名簿・サイズ表・配慮リストの提出（弊社指定エクセルデータ）

・6～7名で班編成（1ボード8名定員、ガイド1名乗車）  
・参加する先生も生徒と同様です。配慮が必要な生徒のサポート同乗をお願いする場合があります  
→既往症、持病、ケガ等の配慮事項をチェック後、詳細のヒヤリングや保護者・医師への確認等の配慮事項対応リストをお送りします

#### 実施 2 週間前まで

- 配慮事項対応リストの提出

#### 実施 1 週間前まで ラフティング会社決定

- 先生・添乗員・看護師・カメラマンの動き（下記A～C）を確定し、各人数と乗車バス号車をお知らせください

A. ラフティング参加

B. ラフティング見学

C. 不参加者の体験場所へ同行

### 実施当日

#### 【ラフティング参加者】

- ・出発地または宿泊先を出発する前にお手洗いを済ませ、水着に着替えることをおすすめします
- ・ラフティングに必要な荷物だけを入れたバッグを、観光バスの座席に持ち込んでください
- ・貴重品は原則、学校で管理ください

#### 【ラフティング不参加者】

工芸体験をする場合  
観光バスでラフティング会社を経由して体験場所へ行き、ラフティング終了時間に合わせてラフティング会社へ戻ります

### 持ち物

- 水着（水着の上にウェットスーツを着用します）
- 肌の弱い人は化繊のインナー上下
- フェイスタオルまたはスポーツタオル
- 濡れた水着やシューズ用のビニール袋
- 上記の必要なものを持ち運ぶバッグ
- 濡れても良いシューズ（※1）
- メガネの人はメガネバンド（※2）、コンタクトの人はスイミング用ゴーグル（※3）
- 名前を記入したマスク保管用のジップロック袋（湖への移動中に車内で着用する場合）

※1. 靴は足場が悪いので、スニーカー、体育館シューズ、スポーツサンダルがおすすめ（クロックスタイプはOKですが、ビーチサンダルは避けてください）

※2. メガネバンドが無い場合は、簡易のものを貸出

※3. コンタクトの方は、使い捨てを推奨（念のため予備を持参ください）

## レイク・ラフティング体験 当日の流れ

進行について（所要時間 3 時間程度）



### 観光バスで出発

- ・ 出発前に水着に着替え、お手洗いを済ませる
- ・ ラフティングに必要な荷物だけを入れたバッグを持ってバス座席へ
- ・ 利根川上流に点在する複数のラフティング会社へクラス毎に割振ります  
(実施日直前に決定)



クラス	ラフティング会社名	住所・電話
1	A 社	
2	B 社	
3	C 社	

1		<p>ラフティング会社に到着後、着替えの説明 体形に合わせたウェットスーツを受け取り更衣室で着替え（水着の上からウェットスーツを着用）その後、ライフジャケットとヘルメットを装着しパドルを配布</p> <p>※貴重品は原則、学校で管理をお願いします ※観光バスは各ラフティング会社にて待機</p>
2		各ラフティング会社の送迎車に乗り込み、湖へ移動
3		湖に到着後、各会社単位で安全に関する説明 20 分程度 (パドルの持ち方、ボートの座り方、パドルの漕ぎ方、落ちた人の助け方など)
4		<p>装備の装着状況（ウェットスーツ、ライフジャケット、ヘルメット、パドル）を確認 各ボートを担当するガイドが参加者全員に対し、正しく装着できているか確認</p>
5		<p>湖面上にてボートごとに、漕ぎ方練習を行いスタート (学校であればクラス単位で出発)</p> <p>開始から終了までは、約 70 分前後で運行 ※学校ごとの意向により「湖への飛び込み、水かけ遊び、レースなど」 プログラムに追加アレンジ致します</p>
6		<p>終了後、各ボートの担当ガイドが怪我の有無を確認し、 レイク・ラフティング終了</p> <p>各ラフティング会社の送迎車で会社へ移動</p>
7		ラフティング会社に到着し、着替え。再度、怪我等の確認を行いツアー終了 観光バスで各ラフティング会社へ出発