

<カッター> ※) 日帰り研修

1 事前準備

(1) 乗艇者名簿の作成

書式により、乗艇者名簿を作成します。(受付時、事務室に提出)

(2) 座席の配置

ア. 一度に漕艇できる人数は36人(3人で櫂1本)までです。それ以上の場合、前半と後半で交代して漕艇します。

イ. 12箇所の座席それぞれに、できるだけ力が均等になるよう体力を考慮して、研修生を割り当てます。

ウ. 少人数の場合、櫂1本を2人で持って漕艇することや、10本以下の櫂で漕艇することも可能です。

◎2人で1本の櫂を持つ場合、リーダーと船べりに配置します。

【少人数での座席配置(例)】

10本櫂の場合

1、2を空ける

2	1
4	3
6	5
8	7
10	9
12	11

8本櫂の場合

1、2、11、12を空ける

2	1
4	3
6	5
8	7
10	9
12	11

座る位置の名称
3人で1本の櫂を持つ場合

船べり	真ん中	リーダー	リーダー	真ん中	船べり
-----	-----	------	------	-----	-----

2人で1本の櫂を持つ場合

船べり	リーダー	リーダー	船べり
-----	------	------	-----

<座る位置の特徴>

リーダー・・・動きが大きく比較的体力が必要になり、艇長からの指示も多くあります。
船べり・・・ロウロック(櫂座)に近く、指をはさむ危険性があり注意力が必要です。
真ん中・・・比較的動きが小さいため、体力に自信のない研修生に適しています。

2 服装

帽子・**マスク**・体操服等の活動しやすい服・**長袖長ズボン**(任意)・サンダル・救命胴衣着用

3 研修の流れ

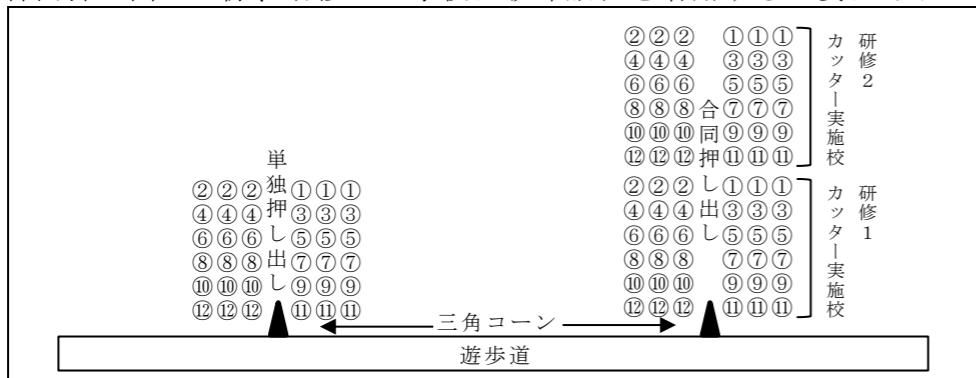
(1) 集合

午前	研修1	10:30	松林(集合位置に三角コーンを置いています。)
午後	研修2	12:30	

ア. カッター漕艇隊形で集合します。

イ. トイレを済ませておきます。

ウ. 合同押し出しの際、研修2の学校は救命胴衣を着用する必要はありません。



(2) 艇長から研修生への挨拶

ア. 入所式が行えないため、艇長の自己紹介と研修に臨む姿勢や態度(生活信条等)について研修生に伝えます。

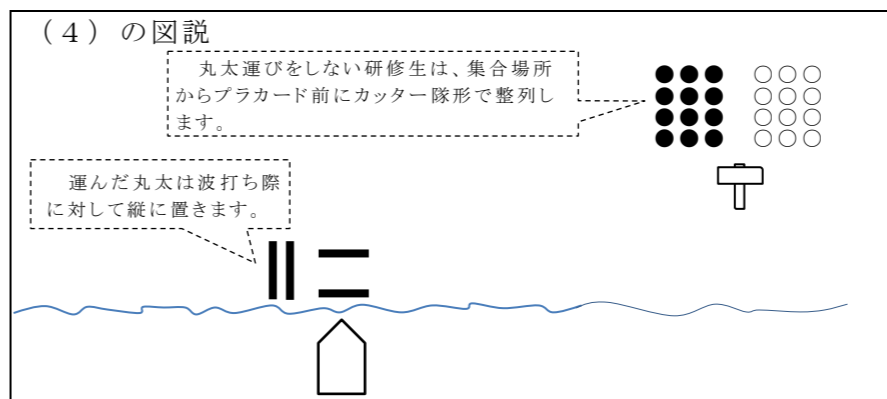
イ. マスクを着用したまま研修を行うこと、動作が揃っていない時以外は無言で漕艇すること、咳エチケットについてなど、注意事項を伝えます。

(3) 艇長と引率者の打合せ

研修生との挨拶の後、艇長と次のことについて打合せをします。(乗艇者名簿による人数確認・配慮が必要な研修生について・めあて・作業)

(4) 丸太運び[午前の研修のみ]

艇長から指名された研修生2人1組で、丸太を波打ち際に運びます。



(5) 乗艇

ア. 艇長の指示で履物をぬいで、カッターに乗り込みます。

イ. 引率者→乗艇見学又は交代の研修生→漕艇する研修生の順に乗り込みます。

◎乗艇時に補助が必要な場合、職員が補助します。(要;研修確認会での伝達)

(6) 漕艇

漕艇練習の後、錨を上げて出発します。

◎漕ぎ手が少ない場合、引率者に漕艇を依頼することがあります。

(7) 講評

着岸後、艇長、引率者がまとめの話をします。

(8) 片付け[カッター引き上げ時の研修のみ]

ア. 原則、あさしお→おやしお→みちしお→わかしお→くろしおの順にウィンチでカッターを砂浜に引き上げます。リーダー席の研修生はカッターが倒れないように支える手伝いをします。

◎ウィンチのワイヤーに近付かないようにします。

イ. その他の研修生は、砂浜にある丸太を丸太置場に片付けます。

◎砂浜に丸太が残っていないかを確認します。

◎丸太等の片付けが全て終了するのは、着岸から約30分後です。

4 その他

(1) 人力引上げ: 日程上、日帰り研修では実施できません。

(2) 雨天時の研修

ア. 雨天が予想される場合、カップを持ち込むことがあります。

イ. カップを着用して漕艇する場合、救命胴衣の下に着用します。

◎研修の途中でカップを着用する場合は、救命胴衣の上に着用します。

(3) 暑い時期の研修

ア. 基本的にマスクや長袖長ズボンを着用しての研修となりますので、あらかじめ熱中症対策を厳に行っておいてください。

イ. カッター内に水筒を持ち込んで水分補給することも可能です。その場合、研修確認会で担当職員にお伝えください。

<カッター> ※) 泊を伴う研修

1 事前準備

(1) 乗艇者名簿の作成

書式により、乗艇者名簿を作成します。(受付時、事務室に提出)

(2) 座席の配置

ア. 一度に漕艇できる人数は36人(3人で櫂1本)までです。それ以上の場合、前半と後半で交代して漕艇します。

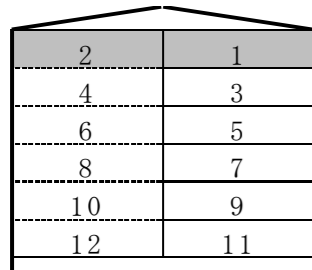
イ. 12箇所の座席それぞれに、できるだけ力が均等になるよう体力を考慮して、研修生を割り当てます。

ウ. 少人数の場合、櫂1本を2人で持って漕艇することや、10本以下の櫂で漕艇することも可能です。

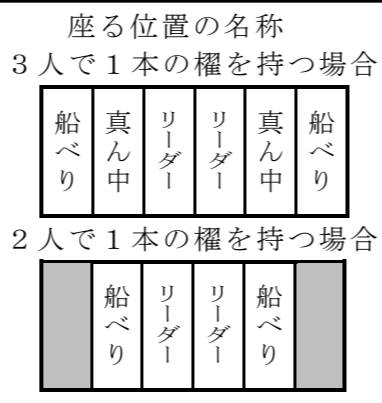
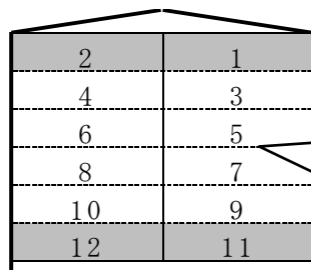
◎2人で1本の櫂を持つ場合、リーダーと船べりに配置します。

【少人数での座席配置(例)】

10本櫂の場合
1、2を空ける



8本櫂の場合
1、2、11、12を空ける



<座る位置の特徴>

リーダー・・・動きが大きく比較的体力が必要になり、艇長からの指示も多くあります。
船べり・・・ロウロック(櫂座)に近く、指をはさむ危険性があり注意力が必要です。
真ん中・・・比較的動きが小さいため、体力に自信のない研修生に適しています。

2 服装

帽子・体操服等の活動しやすい服・サンダル等ぬぎやすく、濡れてもよい履物・救命胴衣着用

3 研修の流れ

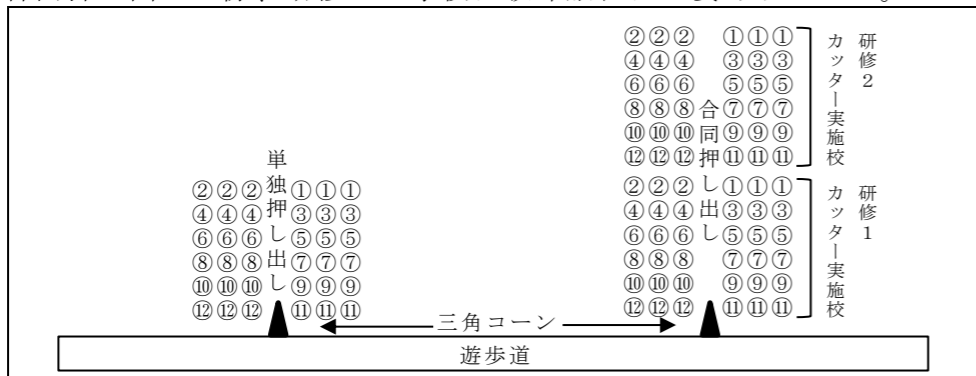
(1) 集合

1泊2日	研修1	13:05	松林(集合位置に三角コーンを置いています。)
	研修2	14:45	砂浜(乗艇するカッター名のプラカード前)
2泊3日	研修3	8:55	松林(集合位置に三角コーンを置いています。)
	研修4	13:35	松林(集合位置に三角コーンを置いています。)

ア. カッター漕艇隊形で集合します。

イ. トイレを済ませておきます。

ウ. 合同押し出しの際、研修2の学校は救命胴衣は必要ありません。



(2) 艇長と引率者の打合せ

集合後、艇長と以下のことについて打合せをします。

(乗艇者名簿による人数確認と座席の配置・配慮が必要な研修生について・めあて・作業)

(3) 作業 [1泊2日の研修1、2泊3日]

ア. 丸太運び…研修生2人1組で丸太を波打ち際に運びます。

イ. 丸太整頓…カッター押し出し後、砂浜にある丸太を約2m間隔で並べ直します。

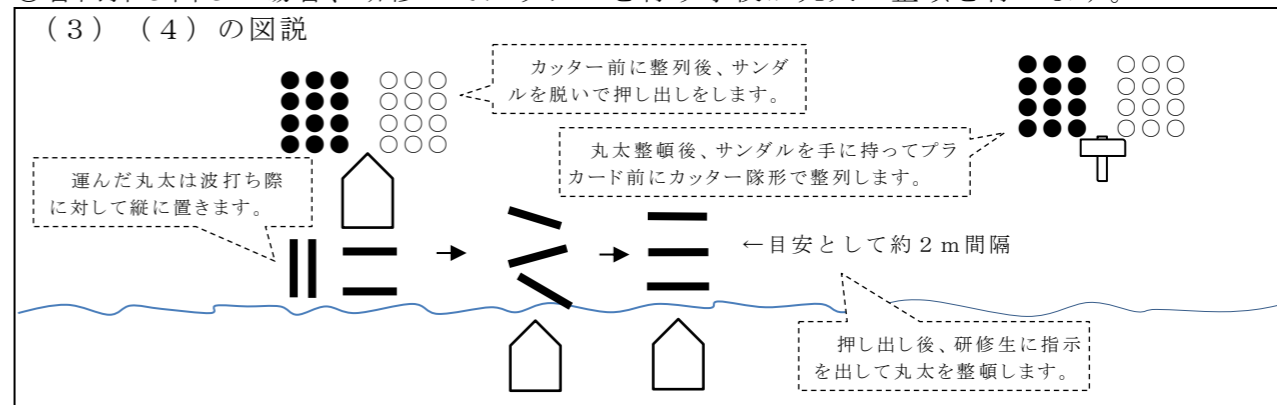
(4) 押し出し [1泊2日・研修1、2泊3日]

ア. 履物を脱いで、研修生がカッターを海に押し出します。

◎動かない場合、引率者に応援を依頼することがあります。

イ. 押し出し後、丸太を整頓してからサンダルを持ってプラカード前に整列します。

◎合同押し出しの場合、研修2でカッターを行う学校が丸太の整頓を行います。



(5) 乗艇

ア. 艇長の指示により履物を脱いだ状態で、カッターに乗り込みます。

イ. 引率者→乗艇見学又は交代の研修生→漕艇する研修生の順に乗り込みます。

◎乗艇時に補助が必要な場合、職員が補助します。(要;情報交換会での伝達)

(6) 漕艇

漕艇練習の後、錨を上げて出発します。

◎漕ぎ手が少ない場合、引率者に漕艇を依頼することがあります。

(7) 講評

着岸後、艇長、引率者がまとめの話をします。

(8) 片付け [1泊2日の研修2、2泊3日]

ア. あさしお→おやしお→みちしお→わかしお→くろしおの順にウィンチでカッターを砂浜に引き上げます。リーダー席の研修生はカッターが倒れないように支える手伝いをします。

◎ウィンチのワイヤーに近付かないようにします。

イ. その他の研修生は、砂浜にある丸太を丸太置場に片付けます。

◎砂浜に丸太が残っていないかを確認します。

◎1泊2日では、片付けが全て終了するのは、16:35頃です。

4 その他

(1) 人力引上げ(希望団体のみ)

ア. 研修2でカッターのない学校の研修生100人以上で実施可能です。

イ. 15:55までに、砂浜に集合してください。

◎安全に研修するため、5人の引率者は補助員として一緒に活動します。

(2) 雨具と水分補給

ア. 雨天が予想される場合、カップを持ち込むことがあります。

イ. カップを着用して漕艇する場合、救命胴衣の下に着用します。

◎研修の途中でカップを着用する場合は、救命胴衣の上に着用します。

ウ. 暑い時期及び2泊3日のロングカッターでは、水筒を持ち込んで水分補給することも可能です。その場合、日程確認会で確認します。