

# ダブルハルカヌー 指導マニュアル

静岡県立三ヶ日青年の家  
指定管理者 三ヶ日フィールドパートナーズ

# ダブルハルカヌー

## 1. ねらい

- ・浜名湖へ漕ぎ出すことにより、浜名湖の自然に親しみ、自然への興味・関心を高める。
- ・仲間と協力してダブルハルカヌーを進めることを通して、協力する楽しさを感じる。

## 2. 用語の定義

「安全対策マニュアル」海洋活動（海洋プログラム）に関する安全規定に準ずる。

艇長・・・ダブルハルカヌーに乗船し、指導を行う担当所員

乗船者・・・ダブルハルカヌーに乗船している艇長、団体指導者、研修生

漕ぎ手・・・ダブルハルカヌーでパドルを持って漕艇する研修生

## 3. 実施期間及び活動時間

実施期間 3月～11月まで

活動時刻 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:00

## 4. 乗船基準

- ・3歳以上
- ・ただし、小学生未満については、1名に対して1名以上の成人が乗船する。
- ・支援が必要な研修生については、団体指導者（成人）が付き添うなど、必要な措置を講じなければならない。  
※別紙4参照  
※その他、特別な場合については、家責任者が可否を判断する。

## 5. 活動エリア及び実施判断基準

### (1) 活動エリア

「海洋活動安全対策マニュアル P.4 4 活動エリアの決定」参照

### (2) コース及び反転時間

「海洋活動安全対策マニュアル P.4 4 活動エリアの決定」参照

### (3) 海洋活動実施判断基準

「海洋活動安全対策マニュアル P.5-7 活動判断基準」参照

### (4) 所員配置

「海洋活動安全対策マニュアル P.8 III. 海洋活動実施体制」参照

## 6. 利用団体が事前に準備・指導を行うこと

### (1) 艇の編成

- ・各艇11名（右側6名、左側5名）の乗船者にて編成する

### (2) 乗船者名簿・海洋活動に関する調査の作成、提出

### (3) 団体指導者等の役割分担

- ・活動艇のいずれかに最低1名の指導者を配置する。
- ・指導者は各艇の研修生の人数や座席、研修実施におけるめあてや指導上配慮が必要な研修生への事項の把握、各団体指導者の役割分担を確認する。
- ・団体責任者は原則マリナ本部で待機する。引率責任者が乗船する場合は代わりの中止判断等ができる責任者を配置する。（本部に責任者がいない場合は、中止判断等を青年の家が決定する）

### (4) 緊急事態への対応

- ・連絡手順、方法を決めておく。
- ・緊急の場合における役割分担を確認する。（対策本部・本病院への引率・保護者への連絡など）
- ・応急手当セットを準備する。
- ・救急方法を確認する。

※原則、救助活動は所員が行い、団体指導者はその他の研修生へ声掛け等を行う。

### (5) 団体指導者から研修生への指導

- ・ダブルハルカヌー実施までの体調管理（睡眠時間や食事など）に努める。

- ・ダブルハルカヌーを実施する「ねらい」、「実施方法の概要」、「安全について」等を指導する。
- ・濡れてもいい服装（古靴、帽子、体操服）を準備する。  
※水着のみでの活動は不可。  
※古靴は運動靴やマリンシューズを準備する。ゴム草履やクロックスタイルのサンダルは不可。
- ・研修前に用便を必ず済ませておく。

## 7. 活動（当日）の流れ ※所員の動き

### (1) 活動準備

	場所	指導内容	留意事項
①装備の確認	事務室	各所員は、無線、携帯電話、乗船者名簿等の装備を確認する。	
②気象状況の確認	事務室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・インターネット等で気象情報を確認し、指導者に説明できるようにしておく。</li> <li>・今後の予報について把握し、活動範囲や活動時間の調整を行う。</li> <li>・海洋活動事前打合せ記録を作成する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○確認した気象情報を引率責任者に伝達し、必要に応じて、活動の可否を家責任者と協議する。</li> </ul>
③監視艇、出動艇の準備及び点検	ハーバー	監視艇、出動艇の準備 ①必要備品の確認。 ②バッテリー端子をつなぐ。 ③鍵を差し込む。 ④燃料タンクを船外機に接続する。(ポンプの矢印の方向に注意) ⑤ポンプを2、3回押してガソリンを送る。 ⑥船外機を下ろす。 ⑦エンジンを始動する。 ・艇備品及び緊急備品の装備状況を確認する。 ⑧回転灯の設置、動作確認を行う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○すぐに出艇できるよう準備をしておく。</li> <li>○各備品が全て装備されているか確認を行う。</li> <li>○声出し確認を徹底する。</li> </ul>
④活動エリア点検	ハーバー及び湖上	監視艇操船所員及び出動艇担当所員は活動エリアに異常がないか確認する。 <b>【日差し、視界等の確認】</b> ・視界の確認を行う。 <b>【漂流物の確認】</b> ・木材など障害になる物がないか確認する。 <b>【その他船舶の確認】</b> ・動力船やヨットなど船舶が活動エリア内を走行しているか確認する。 <b>【気温、水温確認】</b> ・ハーバー内で水温を計る。 <b>【無線機試験通信】</b> ・事務室と無線の確認を行い、感度の点検をする。 <b>【風向、風速、湖面の確認】</b> ・風、波の状況を見る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○漕艇ルート上に障害物（人、船舶、漂流物など）がないか確認する。</li> <li>○湖面、波の状況を確認する。</li> </ul> 気温 → 出合いの広場 水温 → ハーバー内
⑤ダブルハルカヌーの準備	ハーバー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栈橋にて係留する</li> <li>・備品の確認をする (あかくみ、スポンジ、アンカー、ロープ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栈橋と艇の間にフェンダーを挟む</li> <li>○ロープをコイル巻きする。</li> </ul>
⑥マリーナ広場の準備	ハーバーマリーナ広場	<ul style="list-style-type: none"> <li>・応急セット、毛布の準備を行う。</li> <li>・ハーバー用フックを準備する。</li> <li>・艇毎に飲料用かごを用意する。</li> </ul>	○並ぶ基準となる位置に飲料用かごを置く。
⑦整列	艇庫 (または屋内)	・説明を行う場所へ集合し、説明が聞ける状態で整列する	○状況に応じて、屋外での実施も可とする。

(2) 団体指導者との打合せ

※海洋活動実施確認表に沿って打合せを進める。

担当所員：主担当、各艇艇長

	場所	指導内容	留意事項
気象状況の確認	艇庫 (または屋内)	・風速、波、降雨、注意報、警報、予想される今後の天候を伝える。	○悪天候の場合は、活動実施判断基準を基に主担当と引率責任者の協議の上、実施について決定する。
活動エリアや時間の指示		・活動エリアを確認する。 ・進路、コースを確認する。 ・休憩時間と終了時間を確認する。 ・家責任者と引率責任者との実施可否の協議を行う。	○活動エリアの点検結果をふまえて行う。
活動における注意事項		・研修生の健康観察や要配慮の研修生への観察を指示する。 ・水難事故に備えての救助体制を確認する。 ※救助活動は原則所員が行う。団体指導者はその他の研修生へ掛け等を依頼する。 ・緊急時の対応（転覆時対応等）を確認する。	○安全確保のため、機敏な行動の必要性や指示の口調等が厳しくなることを伝える。
人数、健康状態の確認		・団体指導者等の役割分担を確認する。 ・乗船指導者を確認する。 ・各艇の担当所員（艇長）を紹介する。 ・艇毎に担当所員（艇長）が、乗船人数、研修生の健康状態や指導上の配慮点等を確認する。（人数等変更があれば主担当へ報告） ・艇毎に打合せ中に主担当は引率責任者に確認のサインをもらう。	○乗船人員の変更があれば、乗船者名簿に連絡及び訂正し、無線にて全所員へ連絡する。

〔研修生全員への説明〕

団体指導者による事前準備及び主担当による説明

体操	艇庫 (又はマリナー)	・団体指導者指導の下、腕を伸ばす、肩をまわす等の体操を行う。	
ライフジャケットの確認		・団体指導者から、ライフジャケットの着用方法を説明する。	
小サイズの場合 (股掛けあり)		①ライフジャケットに腕を通す。 ②「カチッ」と音がするまでバックルを締める。 ③背中から股下を通り、一番下のバックルを締める。 ④バックルの余った部分を締める。   ライフジャケット（小サイズ）	○しっかりと説明を聞かせる。 ○基本的には実物を使用して説明する。 ※状況に応じてパネルを使用し説明する。 ○着用可能体重 小：15kg～40kg 大：40kg以上

<p>大サイズの場合</p>		<p>①ライフジャケットに腕を通す。          ②チャックを一番上まで上げる。          ③チャックの上下のひもを蝶々結びで締める。          ④チャックの下のひもをややお腹に食い込むくらい締める。          ⑤両脇のベルトを締める。          ⑥余り紐をしまう。</p>  <p>ライフジャケット (大サイズ)</p>	
<p>「ういてまで」の姿勢 (主担当)</p>		<p>「1人の場合」          ①両手で襟元を掴み、下に押さえつける。          ②足を抱えるように曲げる。          ③上を向いて待つ。</p>  <p>「ういてまで」</p> <p>「複数人の場合」          互いの腰や肩、につかまり顔を見合しあい励ましあって救助を待つ。</p>  <p>「ハドルポジション」</p>	<p>○「ういてまで」について説明する。          ○暴れたり、泳いだりすると余計に苦しくなることを伝える。          ○パネルを使用し、分かりやすく説明する。</p>

		○団体は事前準備が完了した後に座席番号通りに並ばせ、静かに座らせ待機させる。	
ダブルハルカヌーのめあて（主担当）		ダブルハルカヌーのめあてについて説明する ・協力する （協力する大切さ、すばらしさ など）	○安全の意識を持つこと。 ○船には船のルールがある。 ○艇長、団体指導者からの指示は絶対であること。 ○最後まで責任を持つこと。
漕ぎ方の説明		① パドルの説明をする ・「T」の部分を上から持つ（奇数は左手、偶数は右手） ・反対側の手はパドルの付け根（ブレードの手前）を持つ ② 掛け声の説明をする 1) 声出し担当『イチ、ニッ』 2) 全員『ソーレ』と言いながら漕ぐ ※1)、2)を繰り返す ③ 漕ぎ方の説明をする 1) 前の席の人の横にパドルを入れる 2) できるだけ後ろの方まで大きく漕ぐ ※この時に『ソーレ』と言う 注意：漕ぎ終わりパドルを水面から出すとき勢いよく出すと後ろの人に水がかかってしまうので、引き抜くように水面からパドルを出す。 ④ 艇長の指示について説明する ・パドルを立てる →パドルを船の中で立てて両手で上の部分をしっかりと持つ姿勢のこと ・外漕ぎ→船の外側を漕ぐこと ・内漕ぎ→船の内側を漕ぐこと ※この時3番は漕がない	○掛け声はできるだけ大きな声を出させる。  ○指示から3秒以内にできるように指導する。  ○基本は外漕ぎを行うが、外側に障害物がある場合などは内漕ぎを行う。
移動	マリーナ広場	○マリーナ広場へ移動する ・ライフジャケットとパドルを持って、浜名湖の方を向いて艇毎に番号順に並ぶ  ・服装、靴ひも、ライフジャケットの着用方法、落水姿勢について、再確認する。 ・ライフジャケットを着用する。	○パドルは引きずらないように注意する。  ○所員、団体指導者にてきちんと着用できているか確認する。
注意事項の説明及び移動、整列	マリーナ広場	○移動の際の注意事項を説明する。 ・静かに移動する。 ・素早く行動する。 ・栈橋はできるだけ壁際に沿って歩く。	○喋らず、緊張感を高める。
各艇長の紹介		艇毎に艇長を紹介する。	○紹介後は艇毎にあいさつする。
栈橋へ移動		艇毎に栈橋へ移動する。	○艇長は各艇の先頭で移動する。

(3) 研修生全員への説明   は研修生への指導以外の所員の動き（監視艇及び救助艇の動き、協議等）

指導項目	場所	指導内容	留意事項
整列	棧橋	・1番を基準に整列する。	
乗艇方法の説明		・右側の人から乗艇する。 ※乗船の順番は艇長の指示に従う。 ※潮汐により高さがあるときは、棧橋に座ってから乗船する。 ※前の人に着席したら次の人が乗艇する ・右側の人から乗艇完了後、左側の人から自分の番号の座席に乗艇する。 ・船べりは絶対に触らない。	○艇長はバランスを考えながら乗船させる。  ○バランスを崩したら船の内側に手を着くよう指導する。
漕ぎ方、掛け声等の確認		①パドルの持ち方を確認する。 ②漕ぎ方を確認する。 ③掛け声の確認をする	○一つ一つの動きを確認しながら行う。 ○全員で大きな声を出させる ○何回か練習を繰り返す
出艇前の確認及び協議		・主担当は、湖面の状況及び気象情報と判断基準を照らし合わせ、各艇の状況も考慮した上で、引率責任者と協議し、出艇の可否を決定する。 ・事前の確認事項から変更があった場合（気象状況等）全艇長も協議に加わる。	○主担当は、各艇の状況を確認した後、事務室に気象状況を問い合わせる。
監視艇出港（指揮艇）		・出港前の打合せ後、ダブルハルカヌーより先に出港する。	
出艇		・1号艇から順番に出艇する。	○1艇ずつ出艇する。
監視艇出港（救助艇）		・全てのダブルハルカヌーの出港を確認してから出港する。	
活動の監視		・常に全艇が見える位置から指導、監視を行う。 ・観天望気や気象情報で気象変化を早期に予測し対応する。 ・ハーバーや事務室との連絡を密にする。	
湖上での指導	湖上	・「めあて」に応じて研修生に声かけを行う。 ・途中での休憩 《研修生の様子、海象状況に応じて》 ・気温や湿度等、状況に応じて水分補給の指示を出す。	
往路終了		・主担当は様子を見て反転の指示をする。 ・指示されたタイミングで船首を青年の家の方に向け、休憩させる。	
反転		反転（全艇復路開始）時間の目安。 午前 11:00 午後 15:00	
監視艇帰港（指揮艇）		・ダブルハルカヌーより先に入港し、受け入れにあたる	
帰港	ハーバー	・衝撃がある場合を事前に伝え集中させる。 ・所定の位置に係留する。	○危険がないよう、風速、風向に注意し、適切な速度で入港する。
監視艇帰港（救助艇）		全てのダブルハルカヌーの入港を確認し、帰港する。	

下船		○右側から順番に下船する ○右側が下船完了後、左側が下船する ※前の人が下船してから次の人が移動を開始する。	○研修生が注意散漫にならないよう意識させる。 ○声かけをしながら作業させる。
整列		・1番を基準に整列する。	
移動		・パドルを持ってマリナー広場へ移動する	○艇長は各艇の先頭で移動する。
まとめ	マリナー広場	○まとめを行う。 ・指導者の感想を聴く。 ・艇長からまとめの話をする。	○めあてや団体の目的に合わせたまとめの話しをする ○成果を褒める。
片付けの説明		○ライフジャケットの片付けについて説明する。 ・ハーバーを出るまでは脱がないこと。 ・チャック、バックルを閉め、余り紐をゆるめ、所定の場所に戻す。 ○パドルの片付けについて説明する。 ・所定の場所に戻す	
あいさつ		○全体でのあいさつをする。 ・あいさつ後、団体指導者の指示で移動する。	・帽子をとれる人はとる。 ・大きな声を出させる。 ・あいさつ後、個人番号の回収を団体指導者へ指示する。
主担当、事務室へ報告		○各艇長は活動の終了及び人員の確認を無線で主担当及び事務室へ報告する。	

## 8. 安全上の留意点

### (1) 予想される事故

- ・パドルが当たる。
- ・転倒（移動中、艇上）。
- ・落水する。
- ・溺水する。
- ・漂流、座礁、転覆する。
- ・他船や構造物と接触する。
- ・熱中症、脱水症状。
- ・自然災害（強風、落雷等）。

### (2) 事故を防ぐ手だて

- ・注意事項を徹底する。
- ・正しいパドルの扱い方を指導する。
- ・正しいライフジャケットの着用方法を指導する。
- ・冷静な判断をする。（決してパニックを起こさせない。）
- ・監視体制の徹底を図る。
- ・研修前、研修後の集合点呼の実施。
- ・観天望気に努め、気象の急変に備える。
- ・休憩、水分補給を30分毎にとる。
- ・ハーバー周辺の活動中に、落雷等の自然災害の恐れがある時は、速やかに艇庫へ研修生を避難させる。