

ボディボード（引率者用）

※ 学校教育団体のみの活動プログラムです。

<場所>いわき市四倉漁港内 第四船泊



基本的な活動の流れ

<午前> 例 ※バス移動等によって時間の変動あり

時間	動き	
	学校団体	所員
8:40	部屋点検、料金の支払い（退所日のみ）	部屋点検
9:00	バス移動（玄関前出発）	活動場所へ移動（ライフジャケット運搬）
9:15	第四船泊到着	倉庫からボードをだす、説明準備
9:20	荷物置き、水分補給・お手洗い	
9:30	倉庫前にて所員説明	倉庫前にて説明
9:45	水着、ライフジャケットの着用 ボードを浜辺に運搬	ライフジャケット配付 ボード運搬
9:50	ボディボード 開始	安全管理、支援
11:00	ボディボード 終了 片付け開始、ボード運搬 着替え	ボード運搬 ライフジャケット回収
11:25	バス乗車場所まで移動	
11:30	バス移動	
11:45	足洗い、入浴	自然の家玄関前に足洗場設置
12:00	昼食	

<午後> 例 ※バス移動等によって時間の変動あり

時 間	動 き	
	学校団体	所員
13:00	バス移動（玄関前出発）	活動場所へ移動（ライフジャケット運搬）
13:15	第四船泊到着	倉庫からボードをだす、説明準備
13:20	荷物置き、水分補給・お手洗い	
13:30	倉庫前にて説明	倉庫前にて説明
13:45	水着、ライフジャケットの着用 ボードを浜辺に運搬	ライフジャケット配付 ボード運搬
13:50	ボディボード 開始	安全管理、支援
15:30	ボディボード 終了 片付け開始、材料運搬 着替え	材料運搬 ライフジャケット回収
15:55	バス乗車場所まで移動	
16:00	バス移動	
16:15	足洗い、入浴	自然の家玄関前に足洗場設置
16:30	薪受け（キャンプファイア実施団体のみ）	

<推奨する服装>

- バス移動の時
 ジャージまたは普段着
- ボディボード乗りの時
 水着、濡れてもよい靴（運動靴やマリンシューズ、上履きなど）
 ※ 寒さ対策として、ラッシュガードがあれば尚良い。
 ※ ビーチサンダルやクロックスは使用不可です。入水できませんのでご注意ください。
- 帰りのバス
 ジャージまたは普段着に着替えても構いませんが、更衣室等はありません。
 大判バスタオルや上着を羽織ったうえで、雨合羽やビニールで体を覆い、バスをぬらさないよう努めてください。※各自ご持参ください。

<その他>

- 引率指導者 1 名以上が入水し、安全管理に努めてください。引率指導者の入水がない場合は、活動できません。
- 入水の深さは、およそお腹までです。胸まで入ると水圧で身動きが取れません。
- 自然の家所有のバス（所バス）は、「学校事前研修会」で配車が決まります。
- ボディボードは海の中で活動するため、適宜、暖を取るようになしてください。
- 「いかだ乗り」や「カヤック」と同時に実施することもできます。ただし、入水する引率指導者はそれぞれ分けてください。
- 海風が吹いているので寒く感じる場合があります。あらかじめ中に水着を着用したうえで上下ジャージ（普段着でもよい）での移動がおすすめです。
- トイレは簡易トイレが倉庫脇に設置されています。
- 水道はありませんので、必要であれば団体側で準備してください。なお、足や靴等は、自然の家の玄関横で洗えます。