

# 沢谷河童レンジャー沢登りのすゝめ2023

## 【対象年齢】

- ・ 基本的には小学3年生から65歳くらいまでの方。

※例年、低学年（1～2年生）のお子さんはコースの途中で寒さと体力不足から動けなくなりま  
す。体力に自信のないお子様には難しいと思います。楽しむ気持ちが大きければ大丈夫だと思  
います。最近では体力のある方もいらっしゃいますので65歳くらいと曖昧な表現をしています。

## 【身体的な制限】こちらに該当する方は参加しないでください。

- ・ 年齢が対象外の方、妊婦の方、低体温の方、呼吸器系疾患、循環器系疾患、健康上不安のある方、体力に自信のない方、水が苦手な人（浮かぶことが可能であればOK。）

- ・ 子供さんも体力がない、スポーツ経験が少ない場合は、川を歩くため難しいかもしれません。

自立して歩ける状態でなければ川の中では大変です。

- ・ 肌が弱い方、蚊、アブ等の虫に耐性のない方

※自然の中の川を上がりますので、虫がいます。またかぶれやすい草木もあります。

## 【語学要件】日本語でコミュニケーションがとれる方のみとします。

## 【コロナウイルスに関連について】緩和します!!

昨年まで行っていた制限を緩和します。沢登り2023では、コロナウイルス感染対策については基本的には行わず、健康チェックのみとします。食事会場も交流を目的とした形に変更します。

- ① 地理的要件…中国地方のみとの要件を緩和し、全国どこからでも可能とします。
- ② 体調面…参加5日前から当日までの間に37.5度以上の発熱がなかった方。同居の家族が第5類の感染症（インフルエンザ・コロナウイルス等）にかかっている場合は、参加されないでください。他の参加者にも迷惑がかかります。

# 沢登り服装の服装例

※必ずしもこの服装にしなければならないというわけではありません。一例です。ただ、このス

タイルを推奨します。子供も大人も登りやすいです。

防寒対策とけが防止のため、必ず、肌の露出のないスタイルでいらしてください。

化学繊維の半袖シ  
ャツ

作業用背抜き手袋

※軍手は NG!!

スポーツレギンス  
タイツ、トレンカ

※スポーツレギンス  
は化学繊維のもの。  
最悪、綿が入ってい  
ても大丈夫です。

沢たび

※釣り用の靴、靴の裏に  
フェルトがついていて、  
苔の上でも滑らない。

マリンシューズ  
ウォーターシューズ

※ネットやホームセンタ  
ーなどで売っています。

ストレッチアンダーシ  
ャツ、パワーシャツ

※いろいろな呼び方  
がありますが、ぴち  
っとした長袖です。  
ホームセンターで購  
入できます。

半ズボンのジャージ  
半ズボンの水着

※化学繊維のものを推  
奨します。  
ゴム、ひも等で脱げ  
ないもの。



【例】一般例です。インターネットで沢登り服装等を調べてみてください。

【大人】※基本的にはすべてホームセンターで売っています。

(上) ラッシュガードや化学繊維 100%のシャツ (濡れてもすぐに乾くものが良いです。)・ウェットスーツ・水着・手袋 (背抜きのゴム手袋<<作業用>>)

(下) 速乾性のあるズボン・水着 (海やプールで水着の上に履くときのショートパンツなど)、速乾性のあるタイツ or スパッツ or レギンス

(足元) 靴下、靴 (マリンシューズ、沢たび等)

【子供】※化繊のもので長袖シャツの上に半袖シャツを着られたり、シャツの下に下着を着られたりすると寒さ対策になります。

(上) 長袖Tシャツ or 大人と同じような服装・ウェットスーツ・手袋 (背抜きのゴム手袋<<作業用>>)

(下) 長ジャージ (※足元がしぼってあるもの) or 大人と同じような服装

(足元) 靴下、靴 (マリンシューズ等)

※子供用のウェットスーツを持っている場合は持参された方が良いと思います。

## 【素材について】

化繊100%（ナイロン・ポリエステル等）のものをご着用下さい。伸縮性のあるジャージやアウトドアウェアなどが最適です。（伸縮性のあるジャージやアウトドアウェアなどが最適です）

※綿100%は絶対やめてください。重くなったり、寒くなったりしやすいです。沢谷川はとても冷たいです。寒さ対策を各自でお願いします。

## 【手袋】

背抜きの作業用手袋を持参してください。

※軍手はNGです。さらに軍手にゴムの滑り止めがついているのもダメです。すぐに脱げてしまうのと、手の保護、岩つかんだ際のグリップ力がないので意味がないです。また、全部ゴムでできているゴム手袋もダメです。水が入ったら重くなるのと、グリップ力が足りません。

ワークマンやホームセンターには子供用の小さな背抜きの手袋を売っています。

## 【靴】

沢たびは足元が滑りにくくオススメです。お持ちでない場合はマリンシューズ、メッシュ生地の靴でも可です。但し、マリンシューズは苔の上では滑ることもあります。スタッフはマリンシューズがほとんどです。最悪スニーカーでもいいですが、スニーカーで来る場合は滑りやすいので、わらじをお貸しする場合があります。また、サンダルやクロックスなど爪先の保護ができない、脱げやすい靴は不可です。地下足袋、地下足袋にスパイクのついたもの、長靴はNGです。

## 【靴下】

足の保護、防寒になりますので必ずご着用下さい。5本指ソックスがお勧めです。踏ん張りが効きます。普通の靴下でもいいです。くるぶしの隠れるタイプにしてください。

## 【水中ゴーグル】

・重いものは使用しないでください。オススメは、通常の水中ゴーグルです、シュノーケリング用のゴーグルは、飛び込んだり、川を上ったりするときに邪魔になります。

★化繊100%の素材のもの、マリンシューズ等は、ネットショップ、ホームセンター等でも安く買

えますのでそれも参考にしてみてください。自然の体験ですので、破れてしまうこともありま

す。その場合、ショックも大きいでしょうから、安いものを買われてください。

★子供用のウェットスーツについて、上半身のみのものが数点、全身のものを数点用意しています。

年齢の低いお子様、サイズが合うお子様を優先しますのですべてのお子様が使用できない場合があります。

## 【当日の注意事項について】

- ・当日、飲酒されての参加等、迷惑行為および危険だと判断された場合は参加できません。
- ・クロックス、サンダル他、肌が見える服装（半袖半パン）といった正しくない服装での参加はできません。気になる場合は事前に連絡ください。
- ・3時間弱の活動時間となります。他の参加者の迷惑となりますので、時間厳守をお願いします。
- ・例年、道を間違えて遅れる方がいらっしゃいます。事前に入念な確認をされますようお願いいたします。

《当日の持ち物》 沢登り用の服装・着替え・替え靴・タオル・ゴーグル・保険証

★コンタクトの方はスイム用ゴーグル等、メガネの方は眼鏡バンド等落ちない工夫をして下さい。

★ヘルメット・ライフジャケットはこちらでご用意します。

★浮き輪、網等携行することはできませんのでご注意ください。

★荷物は基本的に携行できません。写真等はスタッフが撮影します。濡れても良いもので軽量のものであれば携行してもらっても構いません。水分補給のものもスタッフが持って行きます。

どうしても荷物を携行する場合は、主催者側で責任は負いかねます。自己責任でお願いします。

※ウェア・靴等のレンタルはございません。

【申込み方法】 ※必ず以下の注意事項を確認後、申し込みをお願いします。

・申込みは、6/9（金）～各回のメ切まで。但し、先着順で定員に達し次第、締め切らせていただきます。メールでの申込みをお願いします。

・団体で申し込まれる場合は、代表者を明記の上、7名以内でお願いします。もしキャンセルをされた場合、他のお客さんも沢登りをできなくなる恐れがありますので、よろしくお願いします。

・申込書のテンプレートに記入後送信されるか下記7つの項目をメールにベタ打ちをお願いします。

※近年、多いのは申込書をダウンロードできず、ベタ打ちにされる場合の情報の不足がありま

す。送信前に必ず確認してください。やり取りを何度もすることになり、最終確認に間に合わない場合があります。

①いつのプランに参加するか ②名前（ふりがな） ③住所 ④年齢（学年）・性別 ⑥連絡先

⑦アレルギー有無をお伝えください。※連絡先は、日中連絡のとれる番号を教えてください。

・小人は必ず引率の大人（保護者）と参加してください。夫婦と子供での参加可能。大人も服装規定を守ってください。

・引率の大人（保護者）1人につき子供は、最大2名までです。基本的にはお子様の管理は各保護者でお願いします。例：大人2人、子供1～4人。疑義があれば問い合わせください。

・兄弟姉妹が年齢対象外である場合も参加できる場合も、対応方法を検討しますので問い合わせください。

※例えば夫婦と子供・幼児で参加。父親と子供は体験。母親と幼児は食事のみ等の対応もできます。家族で楽しんでもらえるように調整します。メインは体験なので食事のみがメインとならないようにしてください。

・昼食はこちらで用意します。アレルギーがある場合は連絡ください。

・やむを得なくキャンセルがある場合は各回のメ切日までにご連絡ください。それ以降のキャンセルにつきましては、キャンセル料が発生する場合がありますので、ご注意ください。キャンセル料は、キャンセルの間に合わなかった経費分頂きます。

【催行決定】開催の有無については各回の3日前に決定し、連絡します。

※下記の場合、緊急的に中止又は参加を遠慮していただく場合があります。

・増水が予想されるとき、当日または2～3日前にやむをえない状況になったとき。

・会場の使用ができなくなった場合。

## 【沢谷河童レンジャーの結成について】

### ●経緯

沢谷地域連合自治会で地域おこし協力隊によるツーリズム開拓の中で作ったプログラムです。自治会で行うことに限界があり、同じ思いを持った沢谷地域の地域有志とともに組織を結成したことが始まりです。普段は別の仕事をしている地域有志とともに、公募を始めて今年で7年目になります。地域（美郷町内）の若手も参加し、美郷町の夏のイベントといえこれ。になりつつあります。これまで県内外から多くの方にご参加いただいております。島根県内外からのリピーターが多く毎年楽しみにされています。長い方は公募を始めてから毎年来られる方もいます。

### ●目的

①美郷町（沢谷地域）の魅力を発信すること。②交流を行うこと（スタッフも参加者も）。③地域の人も沢谷川を魅力に感じる。④社会教育の観点から主体性・協力性を育てることを中心に行っています。美郷町を知ってもらって、楽しんでもらい、横のつながりができればとてもうれしいです。コロナウイルスによって交流が難しくなっていた3年間でしたが、今年は参加者の交流ができるのではないかと考えています。美郷町には様々な体験や名所、食べ物がいっぱいあります。こちらもぜひよろしくお願ひします。

### ●お願ひ

通常の体験プログラムとは少しイメージが違うかもしれません。アットホームな雰囲気をもっとに活動しています。近年若手で一緒に活動してくれる河童（隊員）が増えてきております。至らない点もあると思いますので大目に見てください。改善できることはしていこうと思ひしておりますのでよろしくお願ひします。

## 【情報の取り扱いについて】

※ ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、この事業に関する事務にのみに使用し、法令等に定める場合を除いて第三者に開示することはありません。

※ 事業中に撮影した写真は、本事業に関する報告書や広報等に使用し、ホームページ、各報道機関の媒体にも掲載することがありますのでご了承の上、ご参加ください。

※また、写真については、インターネット上で参加者のみに共有する形をとります。参加から数日でアップする予定です。急ぎで必要な場合等ありましたら、運営スタッフに尋ねてください。

## 【問い合わせ】

事務局までメールください。急ぎの場合は電話連絡させていただきます。事務局は日中他の仕事をしていますので、すぐに返信できない場合があります。

Gmailからの回答となりますので、メールに制限をされている方は必ず、解除をお願いします。

メールでお問い合わせください。メールでの回答が難しいと判断した場合、電話での返答となる場合があります。

沢谷河童レンジャー 隊長 長野 陽介

e-mail : sawadani.sawanobori78@gmail.com

youtube ページ : <https://www.youtube.com/watch?v=WsbIa6Y73qI>