

# わんぱく大作戦

## NEW No.228

わんぱくカヌーキャンプ

2019 7月26日(金)～7月28(日)

夏休み、7月26日広島県三次市の「江の川カヌー公園さくぎ」で2泊3日のカヌーキャンプのスタートです！

今年は、35名の元気な子どもたちが集まりました♪最終日のカヌーツーリングに向けてみんな頑張ろう！！

江の川カヌー公園さくぎに到着!!まずは、オリエンテーションです。カヌー公園の岡本所長と、インストラクターの“船長”(リバーネーム)、福間さんからの挨拶がありました♪



子どもたち全員にリバーシューズとバンドナが配られました!!3日間大切に使うね(^-^)

いよいよカヌーの準備です!!

これから自分達が使うカヌーやパドル、ヘルメットが配られ、それぞれの道具にリバーネーム(川での呼び名)を書いていきます。



道具が揃ったら、まずは船長から道具の取り扱い方の注意と説明を受けます。



準備ができたなら、お昼ごはんです。

ボリューム満点のおいしいお弁当をいただきます!



みんなで食べる初めてのごはん!!  
班ごとに会話を楽しみながらの食事で  
仲も深まってきました♪  
とっても賑やか(\*^▽^\*)  
午後からのプログラムもみんなで仲良くがんばろう☆



午後のプログラムの始まりです！！

3つのグループに分かれ、カヌー教室・テント張り・川すべりをローテーションで行います。

いよいよ始まるカヌー教室！！

子どもたちはドキドキワクワク♪



カヌー教室グループは、陸でパドルの持ち方や漕ぎ方など、基本を教わります。

2人で協力してカヌーを運びます。

ケガをしないように気を付けてね！！



いよいよ川で実践です。

最初は、思うように漕げずカヌーがフラフラ…

上達するのが楽しみです♪



のみ込みが早い子どもたち。  
だんだんとコツをつかんできたようです(^^)



テント張りのグループは、2日間寝泊まりするテントを自分たちで張っていきます。  
みんなで協力しないと出来ないテント設営。  
これがなかなか難しい(>\_<)







たくさん動いた後は、しっかり水分補給も忘れずに！！  
強い日差しの中での作業は水分補給がとっても大切です。



### 川すべりのグループ♪

自然のウォータースライダーに大はしゃぎ(^O^)/  
笑い声が響いていました♪



2泊3日のうち4食は子どもたちが作ります！！

それぞれ担当班が全員の食事を用意します。

普段作る事のない量に子どもたちもビックリしていました！！





ハンバーグ・ポテトサラダ・コンソメ  
スープ・トウモロコシ・ご飯の出来上  
がり♪



自分たちが一生懸命作ったご飯を囲んで食べる夕飯です♪  
たくさん動いた後のごはんは、とってもおいしい！！  
いっぱい食べて体力回復♪

今日あった事を思い出しながら、ふりかえりと  
健康カードを書きます。



2日目の朝！！

担当班は朝食を作ります。目玉焼きを人数分焼きました！  
焦がさないように焼き加減をチェック！



他の班は、音楽に合わせてみんなで朝の  
体操♪  
頭と体がシャキッとしました(^o^)

目玉焼き・ウィンナー・ごはん・味噌汁の完成です☆  
おいしくできました♪  
みんなで食べるご飯は楽しくて、一段とおいしく感じるね(^-^)





2日目の午前中は、2つのグループに分かれてカヌー教室と沢登り♪  
 沢登りグループは1時間かけて沢を登っていきます。  
 足場が悪いところも、ころばないように進んでいきます☆  
 冒険しているみたいで、とっても楽しそう！！

沢登りグループ☆



なんと！天然のオオサンショウウオを発見！！  
 子どもたちは大興奮でした！！



カヌー教室グループ☆



上達が早い子どもたち！！パドルさばきにも慣れてきました。  
 思うように動けるようになってきたね♪

「沈脱」練習。カヌーが転覆した時に、安全に早く脱出するための大切なプログラムです。自分で「沈」をするのはとても勇気がいります。



カヌーの水抜きをしています。



午前のプログラムが終了!!  
 お昼ごはんはカレーです♪  
 あっという間に完食！  
 しっかり食べて午後からのプログラムに備えよう(^^)／





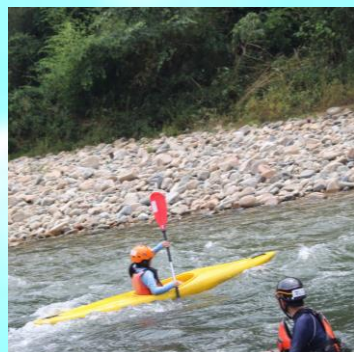
お昼休憩の後はカヌー教室・川流れ・休憩  
をローテーションで行います♪



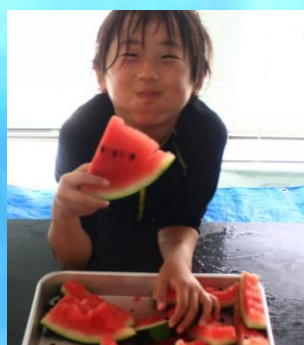
実際に急流に流されて、川の流れを体で感じます。川への恐怖心の克服やライフジャケットの安全性を学びます。カヌーで「転覆（沈）」してしまった時に必要な知識です！！



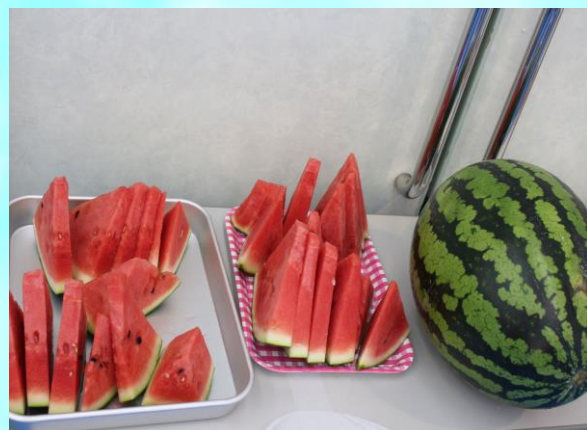
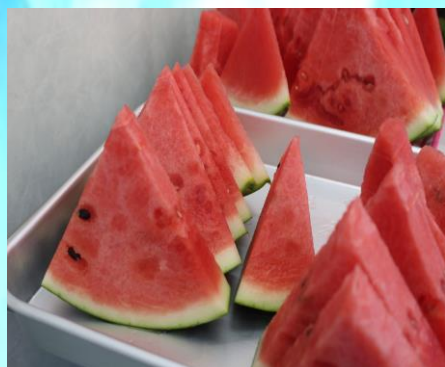
カヌーツーリングのために  
欠かせない急流の練習。流れに乗ってカヌーをコントロールします。



今日は午前中から野外での活動のため、休憩時間をとります。  
リーダーも交え、みんな思い思いの時間を過ごします☆



大きなスイカを頂きました♪  
水分たっぷり！  
冷たくてとっても甘いスイカで、子どもたちは大喜び！  
おいしかったね(^^♪





練習の後は、夕食の準備！！今日は、鶏の照り焼き・ナポリタン風マカロニ・コンソメスープ・ご飯です♪



みんなで、今日あったことを話しながら楽しい食事の時間です♪  
笑い声が響いていました(\*^▽^\*)

生憎の天気で、残念ながらキャンプファイヤーはできなかったけれど、レクリエーション協会のコウさんがファイヤーダンスを披露♪

炎のゲートをくぐって、みんなで研修室へ向かいます！



3日目の朝！なんとか天気も持ちこたえ、キャンプ場に戻って朝ごはん♪

メニューは、おにぎらず・味噌汁・ゆで卵・とうもろこしです(^O^)

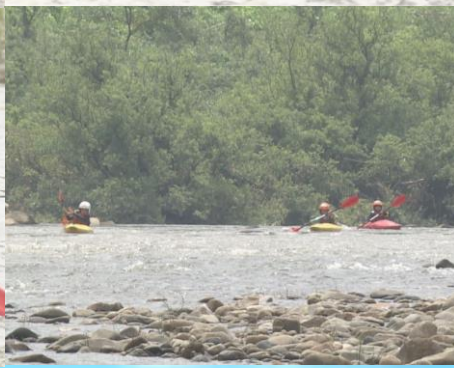




カヌーツーリングに向けて出発します！！  
ワクワクと緊張が入り混じっている子どもたち。  
楽しんできてね!(^^)!



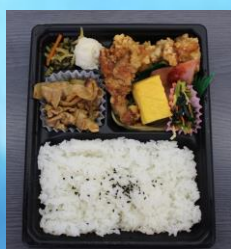
いよいよカヌーツーリングスタート！！  
2日間の練習でとっても上達した子どもたち☆  
練習の成果を発揮する時がやってきました！  
約1kmを、みんなで完走するぞ！！  
がんばれ～(^o^)/



みんな最後まで一生懸命漕いで、見事全員でカヌーツーリングを完走しました！！







達成感を味わいながら、  
みんなで食べる最後のご  
はんです。  
ボリューム満点のお弁当  
もあっという間に完食☆



3日間カヌー  
やキャンプ生  
活を頑張った  
子どもたち  
に、修了証書  
の贈呈です♪  
みんな、本当  
によく頑張り  
ました！！



子どもたち全員にこくみん共済  
coop・大田鋼管よりリーフレット、  
良和ハウスよりクリアファイル、も  
みじ銀行よりクリアファイル・チラ  
シ・貯金箱、トライグループよりキ  
ューブパズル、サニクリーン中国よ  
り水・ティッシュ・スポンジ、ます  
やみそより冷や汁のプレゼントがあ  
りました！！  
大切に使ってね♪

無事完走し、見事目標を達成した子どもたち！！これからも挑戦する気持ちを忘れないでね(^-^)