



N E W 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ダナが配されました！！3日間大切に使おうね(^-^)

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♪



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♪



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。



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事です。



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♪



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たしました(^O^)

目玉焼き・ウインナー・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！！



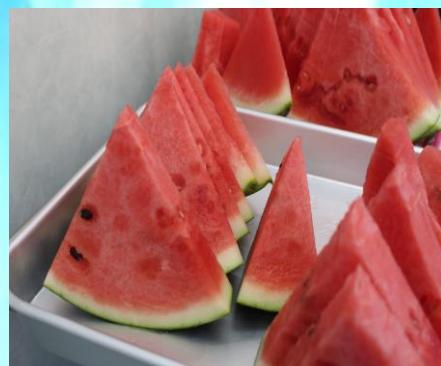
カヌーツーリングのために欠かせない急流の練習。流れに乗ってカヌーをコントロールします。



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♪



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！



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(*^▽^*)



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(^-^)