

時 期	5月～11月	時 間	午前 9:20～11:30 午後 13:30～16:00
難易度	★★☆	対 象	青少年教育団体 および社会教育団体の 小学4年生以上

人数制限あり
最大：24名まで
引率者3名を除く

スノーケリング(SNK)



<活動の概要>

マスク、スノーケル、フィン(足ヒレ)を身につけ、海の世界を堪能します。ところどころ海中生物を観察しながら、海のすばらしさを直接、自分の体で体感します。海の環境と自分の距離がより近く感じられます。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- 若狭湾の海底、海中の様子を観察し、環境及び郷土への関心・理解を深める。
- さまざまな道具を用い、海中で自由に動き回ることによって「海で遊ぶことが楽しい」ことを発見する。
- バディシステムやさまざまな水中活動を通じて、安全に対する意識を高める。

準備物

自然の家で準備しているもの	団体に準備するもの
スノーケル・マスク S・M・L 【海の学習棟】	ウェットスーツを着る場合
フィン SS・S・M・L・XL 【海の学習棟】	⇒水着
水泳帽 8つ×3色 【海の学習棟】	フローティングジャケット着る場合
スノーケリングジャケット S・M・L 【海の学習棟】	⇒水着・Tシャツ・短パン
ウェットスーツ 各サイズ 【裏表紙参照】	水筒
	軍手
	靴下
	終了後の着替え・タオル

シーカヤックとスノーケリング、サップの同時活動はできません。

事前準備

- 安全上、参加人数に制限を設けています。
- 持ち物の事前指導・確認をお願いします。
- 当日の気象条件によっては、フローティングジャケットか、ウェットスーツを着用して活動することもあります。
- 参加者の健康状態等を把握しておいてください。
(耳鼻科への通院・心臓疾患・発作性疾患・皮膚疾患 また既往疾病等で配慮が必要な場合)
- 陸上監視を1名、水中監視1～2名以上を決めておいてください。6～8人の参加者に対し1名の水中監視者が付けるように、団体からも海と一緒に活動する監視者を出してください。

手順

活動当日

- 水温が低い場合（原則18度未満）、突風・雷・暴風や波浪の「警報、濃霧などにより、中止することもあります。

活動前

- 「スノーケリング・プログラム計画書」「参加者名簿」を午前 8:40、午後 12:50 に事務室に提出してください。

活動中

- 当施設職員の説明を聞いて、活動を楽しもう。

活動後

- 使用したスノーケル・マスク、フィン、水泳帽、ウェットスーツ、フローティングジャケットなどを協力して片付けよう。
- 参加者の人数や健康状態を確認してください。

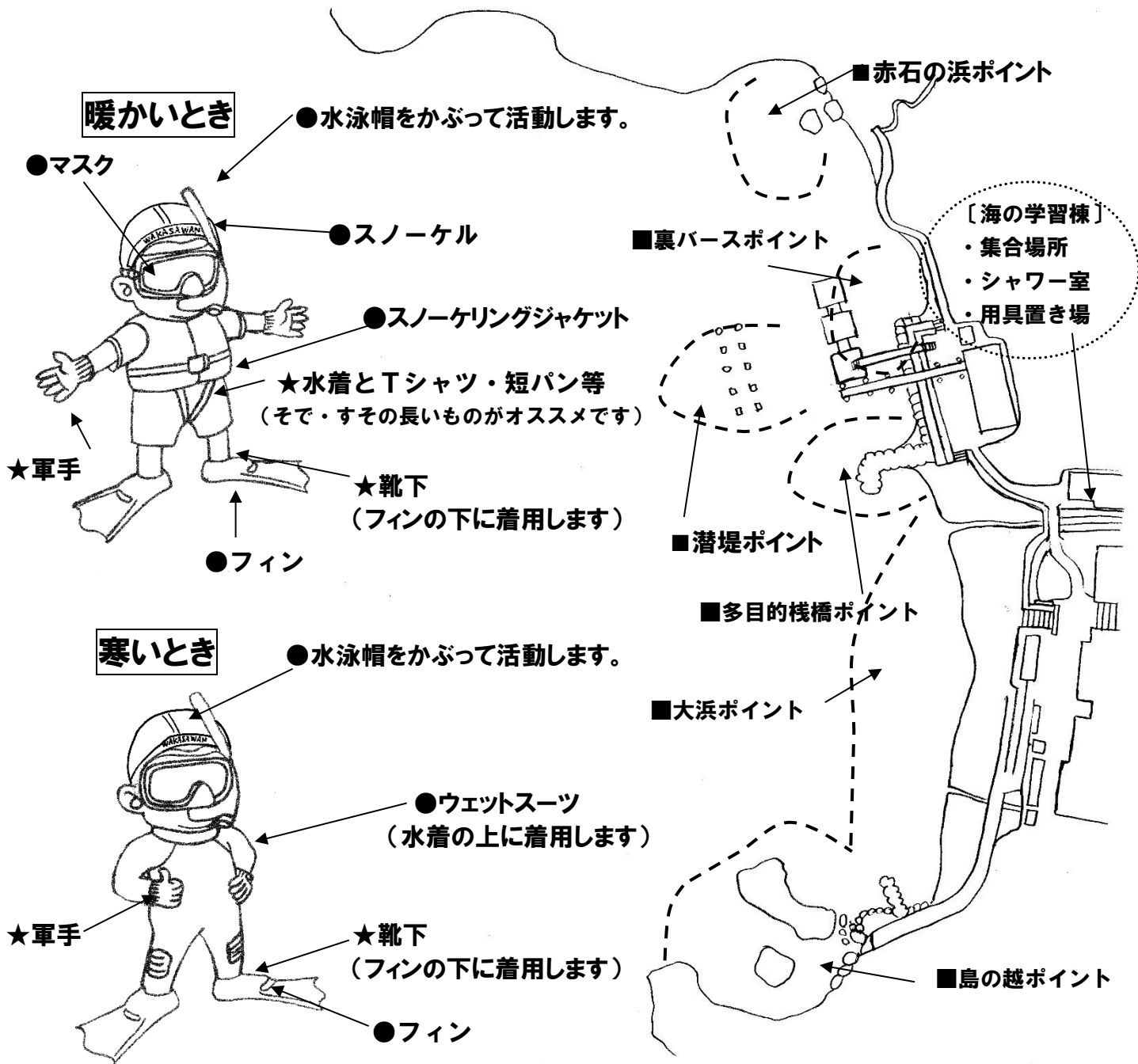
ふりかえりの視点

- 海でどんなことを感じましたか？また、どんな生き物を見つけましたか？活動を通して感じたことを共有しましょう。
- どんなことに気をつけながら活動を進めましたか？安全に気をつけることができた点については共有しましょう。

指導上の留意点

- 危険が予想される場合は、当施設職員の判断により活動を中止することがあります。

活動エリアと活動道具、活動の服装（★各自用意 ●施設用意）



〈ウェットスーツの数〉

R2. 4, 1

記号	番号	身長 (cm)	数	記号	番号	身長 (cm)	数
		120		-	⑪	181~	3
JXS	①	120~125		-	⑫	181~	6
JSS	②	133~138	1	FSA	F・①	148~152	3
JS	③	142~145	4	FMM	F・②	153~157	7
JSM	④	148~152	15	FLM	F・③	158~163	2
JM	⑤	153~157	19				
JML	⑥	158~163	18				
MA	⑦	164~169・ウエスト小	8				
JXL	⑧	164~169・ウエスト大	6				
LM	⑨	170~175	8				
XX	⑩	176~180	4				

※ 「記号」、「番号」はウェットスーツの右袖に書いてある番号です。身長はサイズを選ぶときの目安です。ウェットスーツの数は変更されている場合があります。

※ 「F」は女性用を表しています。