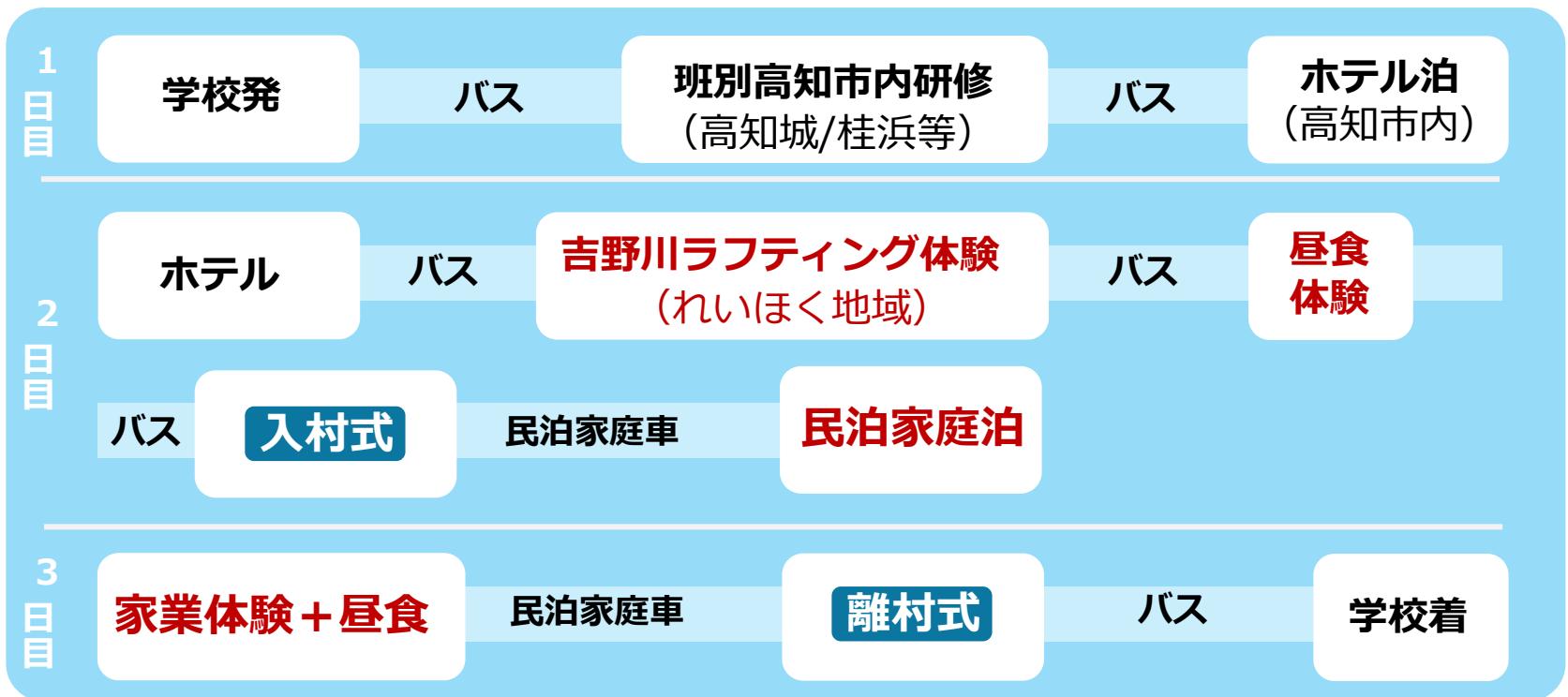


モデルコース



A コース



B コース



C コース



「主体的・対話的で深い学び」体験プログラム① 吉野川ラフティング体験



SDGs取組プログラム



プログラムの流れ

- 30分
 - 集合・着替え
 - ・着替え施設に到着後、ウエットスーツ、ライフジャケット、ヘルメットの着用
 - 移動
 - ・スタートポイントへ移動
 - ・ガイドから安全確認などの諸注意、漕ぎ方について説明
 - ・クラス別集合写真の撮影
- 130分
 - ラフティング体験スタート
 - ・1ボートに7名が乗り込み、ラフティングガイドと共にゴールを目指す
 - ・チーム一丸となってゴールを目指そう！
 - ラフティング体験ゴール
- 50分
 - 移動・着替え・出発
 - ・着替え施設に移動し各自着替える

プログラムの教育効果

- 吉野川の環境保全について、一人一人が吉野川の大切さや必要性を学び将来的に吉野川流域の保全に対する意識をさせ、より良い自然環境を次世代に繋げていく。
- チームワークの大切さや団結力の形成、目標達成の充実感を実感し、何事にもチャレンジする勇気と心を養い社会に出ても色々な分野に挑戦する人間性を育みます。



プログラムの概要・目的

- 1級河川吉野川の保水力を有している土佐れいほく地域の森林資源の大切さを実感し、吉野川の水質についての関心を持たせ、吉野川流域の森林資源や周辺環境の保全に対する感心力の向上、山、川、海の水の循環に対する意識の向上を図ります。



定員	180名(A)～400名(B)
設定期間	4月～10月 (11月～3月は要問合せ)
所要時間	約3時間30分
アクセス	大豊ICから車で約20分

- 当日必要なご用意いただくもの
 - ・水着
 - ・マスク (使い捨て2枚)
 - ・タオル
 - ・濡れても良い靴
 - ・メガネバンド (メガネ着用の方)



- 着替え・集合場所は両コースとも「ゆとりすと交流センター」、「大豊町総合ふれあいセンター」、「旧東豊永小学校」の何れかで行います。(ホストカンパニーの自社更衣室の場合もあります。)
- 所要時間は、約3時間30分です。
(着替え～ラフティング体験～着替えまで)
- 1度にAコース180人、Bコース350人まで対応可。
1艇あたりの定員はAコース7名、Bコース8名です。
- 増水時はコースを変更する場合があります。
- 雨天中止はありません。ただし、集中豪雨などで危険な増水と判断した場合、中止となる場合があります。
- 中止およびコースの変更は、ラフティング会社が定める運行基準に基づいた判断となります。

※スタート～ゴール間の車での移動時間は約10分です。
※バス待機場所等は詳細マップをご参照ください。



コース J R 豊永駅付近～ J R 土佐岩原駅付近

A
約5km

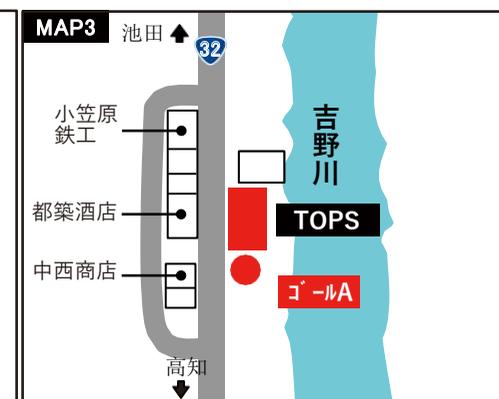
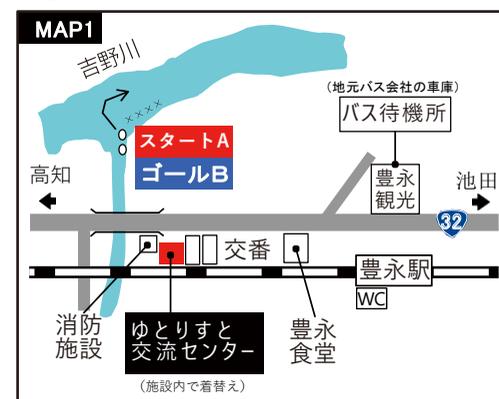
- 中学生から参加できるコースです。
- 岩よけや段差が大きくなる瀬を3か所含まれます。



コース 穴内川合流地点～ J R 大田口駅付近

B
約6km

- 小学生から参加できるコースです。
- 大小の波が特徴の適度な瀬を4か所含まれます。
- ある程度の増水時でも安全に下れます。



【お問合せ先】
 (一社) 土佐れいほく観光協議会
 〒781-3601
 高知県長岡郡本山町本山582-2
 TEL 0887-72-9400 FAX 0887-76-2350

安全体制

■当地でのラフティングは、商業ラフティングの安全管理や自主規制を行う国内唯一の全国組織である、一般社団法人ラフティング協会（RAJ）加盟事業者により、万全の体制で行なわれます。

■加盟事業者は賠償責任保険、傷害保険に加入し、加入保険はRAJによるチェックが行なわれています。

■安全具として、十分な浮力のあるライフジャケット、万が一に頭を保護するためのヘルメットを装着します。また、落水時のパニックを誘因とした事故対策として、下る前に10～15分ほどのセーフティトーク（安全についての説明）を行い、落水時の対応などを事前知識として学びます。川やコースの状態により、通常はウエットスーツを着用し、落水や遊泳時の防寒、そして、岩など障害物との接触によるケガを防止、軽減します。

■各ボートにはリバーガイドと呼ばれる、専門の技術、知識、装備を有した専門スタッフが同乗し、リーダーとして指導し、乗員全員の安全を管理します。リバーガイドは、一般社団法人ラフティング協会の認定するガイド資格を有した、確かな技術を持つプロフェッショナルです。また、リバーレスキューや救急救命に関するトレーニングを、随時実施しています。

■陸上もスタッフを1～2名配置し、万が一に備えて、ツアーに並走します。

■万が一の事故発生の場合は、リバーガイド、あるいは陸上スタッフが、119番通報し対応いたします。緊急通報が不要な擦り傷などの場合も、必要に応じ、ボート内や陸上で、携行品であるファーストエイドで初期対応いたします。

確認事項・注意事項

1. 事前に準備していただくこと

■行程表：運営上必要となります。

■参加者班名簿：ウエットスーツのサイズは、通常の服のサイズS・M・Lを記入ください。サイズが分からない場合は、ラフティング会社が判断しますので、身長、体重をご記入ください。

■参加承諾書：団体用・個人用2種類の承諾書がありますので、団体用には学校長様をご記入いただき、個人用には参加者全員の保護者様をご記入いただき、どちらの承諾書も必ずご提出をお願いいたします。

2. 事前にお知らせ頂きたいこと

■参加者数（生徒、教員）男女別、クラス数（参加者班名簿にも記入していただくようになります。）

■バス台数

■集合、出発時間

■バスはクラスごとに乗車して来られますか。

■ラフティングは1班からスタートですか。

■支援の必要な生徒さんはいますか。

■集合写真撮影の有無と撮影場所（スタート時・ゴール時）、撮影用伴走車両利用の有無と乗車人数

3. 写真撮影と伴走車両

■同行のカメラマンや教員のための伴走車両を1台用意しています。事前に乗車の有無、人数をお知らせください。

4. 参加者の班分けについて

■バスごとに船団を作ります。7人班を基本とし、割り切れない場合は6人班を混ぜて班分けをしてください。

■参加する生徒の人数やクラスの数によっては、クラス解体をお願いする場合があります。ボートの艇数を少しでも減らして、より安全な運行を実施するためです。ご理解ください。

5. 当日の持ち物

■水着、タオル（ツアー後着替える際に必要）、濡れてもよい靴

※脱げにくい紐靴などがベストです。脱げ易い靴、革靴、サンダル、クロックスは不可。

※先生の靴は、事前にサイズをお知らせいただければご用意いたしますが、有料レンタルとなります。

※メガネの方は、メガネバンド、コンタクトの方は水泳用ゴーグルの準備を各自お願いします。使い捨てコンタクト推奨。

6. キャンセル費用

前日の夕方5時までにお知らせ頂ければ、キャンセル費用は発生しません。それ以降は、所定の50%をいただきます。

7. その他

■先生の参加について

クラス単位、7人での班別を作って頂いた場合に7人で割り切れない6人の班に配置してください。提出していただく班名簿には、乗船する先生も記入して下さい。

■女子生徒の生理の場合

通常、普通に参加していただいています。

当日、キャンセルになる場合は、キャンセル費用の対象となります。

■障がいのある参加者への対応

基本的な姿勢としては、出来る限り他の参加者と同様の体験に参加していただけるような方向で考えます。事前の打ち合わせが必要になります。

■お手洗い

来るまでにトイレは済ませてください。更衣場所のトイレの数が少ないです。

■貴重品の取り扱い

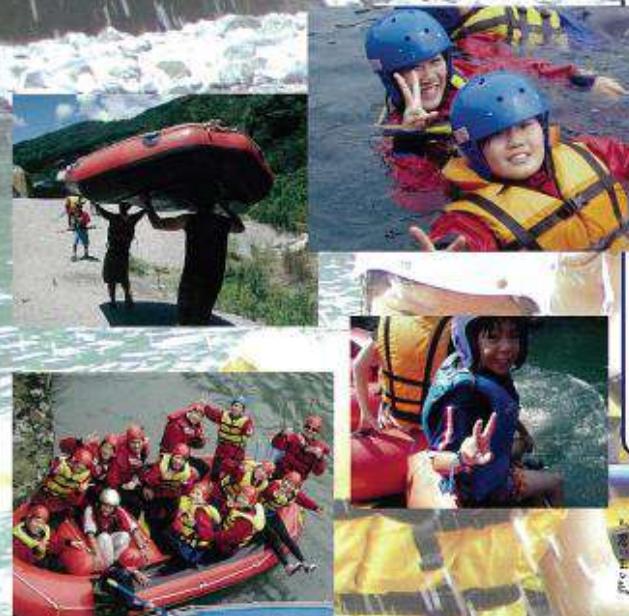
更衣場所に、貴重品は持ち込まないようお願いいたします。

BIG SMILE 吉野川ラフティングツアー

KOUCHI YOSHINOAWA

大歩危のポイント

山と川に囲まれた自然の宝庫。ゆったりと自然を楽しんでいただけるようコースを設定しております。織り成す自然の風景を楽しみながら仲間と下る吉野川は、最高の思い出になること間違いなし!



集合場所 MAP

集合場所は JR大田口駅近くの「大豊町ふれあいセンター」 JR豊永駅近くの「大豊町ゆとりすと交流センター」などのいずれかになります。

現地連絡先 大歩危 090-4643-8215

【電車ご利用の場合】
・新大阪→新幹線のぞみ→岡山→特急南風→大歩危→JR土讃線→各駅から集合場所へ

【お車ご利用の場合】
・吹田I.C.→明石海峡大橋→高松自動車道板野I.C.→一般道(5分)→徳島自動車道藍住I.C.→高知自動車道大豊I.C.→各集合場所へ (所要時間:吹田I.C.より約4時間)



安全について

■ ラフティングの安全性

ラフティングはルールを守って行う限り、非常に安全で楽しいスポーツです。ビッグスマイルではヘルメット・ライフジャケット・ウェットスーツ着用の厳守、活動前の安全説明等、徹底した安全管理を行っています。また、当社スタッフは現役消防救助隊員にロープレスキューやリバーレスキューを指導するなど高い知識や技術を有しており、全てのガイドが社内規定のファーストアイド講習を受講済みです。以上のように安全ではありませんが、ラフティングは自然を相手にするスポーツのため、最終的な安全は生徒自身の意識の持ち方や協力が大きく影響します。安全に楽しくラフティングを体験して頂くため、スタッフ一同全力で努めますので、参加される皆様のご協力の程を宜しくお願いいたします。



■ 装備について

当社では安全のために右のような装備を用意させていただきます。

ヘルメット

水中に入った時に水の抵抗を受けないように水抜き穴が作られている。素材は丈夫で水に浮くプラスチック。

ライフジャケット

発泡フォームの浮力で水の中でも浮かぶことが出来るので、泳げない人にも安心。



パドリングジャケット ウェットジャケット

ウェットスーツの上に着ることで保温性を高めます。水温の冷たい時期はウェットジャケットを使用します。

ウェットスーツ

体温の保持、耐衝撃性、浮力の増加というメリットがあり、特にケガ(擦り傷、切り傷等)の防止に威力を発揮。

■ 安全性

1 参加承諾書および参加者名簿の作成と記入

ラフティング体験については、コース参加承諾書を事前にお送りし、学校代表者の署名をいただきます。

2 厳守事項の設定

水上・水中・陸上での事故防止とラフティングツアーを円滑に進行するため、注意事項および協力事項を設定しており、活動前に生徒全員へスタッフより詳しい説明があります。

3 事故発生時の対応と手順

万が一、水難事故が発生した場合下記の流れで対応・報告を行います。

4 保険への加入

参加して頂く皆さまには、当社の定める国内旅行傷害保険に加入して頂きます。(保険代はラフティング参加費に含まれています。)

5 加盟協会

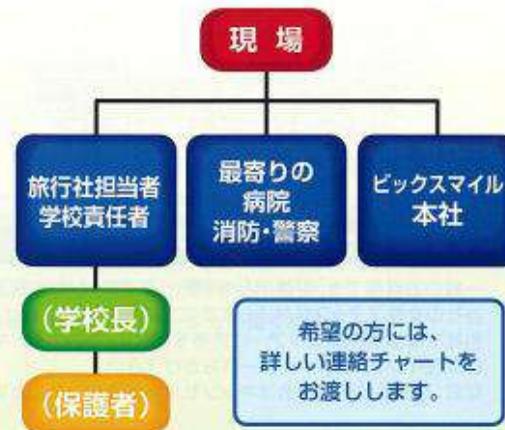
- 日本ラフティング協会 ●Rescue3 Japan
- 自然体験活動推進協議会

6 スタッフ所有資格

- RESCUE 3 スイフトウォーターレスキューテクニシャン レベル1
- RESCUE 3 スイフトウォーターレスキューテクニシャン レベル2
- RESCUE 3 テクニカルロープレスキューテクニシャン
- RESCUE 3 スイフトウォーター・ファーストレスポnder
- MFA、日本赤十字、消防署等のファーストアイドの資格



■ 緊急連絡網



「主体的・対話的で深い学び」体験プログラム②



SDGs取組プログラム



お山の鯉のタタキ体験～ゆとりすとパーク～



プログラムの流れ

15分

○集合・準備

- ・手洗い・エプロンなどの準備を済ませて集合する。
- ・インストラクターと対面後、各班ごとに分かれ自己紹介・体験の説明を行う。

15分

○鯉のさばき体験

- ・インストラクターの指示に従い1本の鯉を捌き、4つの節に切り取る。

60分

○わら焼き体験

- ・節に焼き色がつくまで、藁で一気に焼いていきます。

○皿鉢に盛付ける

- ・焼き色がついた鯉を切り分け、高知では欠かせない皿鉢に盛付け、昼食の準備を行う。

60分

○昼食

- ・鯉のタタキ、白ご飯、すまし汁

○解散

プログラムの教育効果

○土佐の食文化である鯉のタタキが「なぜ？海から程遠い中山間地域でも伝統の食文化として食されてきたのか」を考えるきっかけづくりの場を提供し、食に対する関心力を高める。鯉を丸々1本捌くところから始める事で、生命や食材の大切さを学び、好き嫌いなく残さず食べきる心の成長に繋げる事が出来ます。



プログラムの概要・目的

- 丸々1本の鯉を捌き、藁で一気に焼き上げる本格的な鯉のタタキ体験が行えます。鯉を1本余すことなく食する事で、食べ物大切さを学ぶことが出来ます。
- 土佐れいほく地域に伝わる魚文化について学ぶことが出来ます。

○当日必要なお用意いただくもの

- ・汚れても構わない服装
- ・エプロン
- ・三角巾



定員	80名まで
設定期間	通年（11月～3月は要相談）
所要時間	約2時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約20分

○体験プログラムに含まれるもの

- ・昼食
- ①鯉のタタキ ②白ご飯
- ③すまし汁



「主体的・対話的で深い学び」体験プログラム③

べんがら染め体験～つちといろ～



SDGs取組プログラム



プログラムの流れ

15分

- 集合・準備
 - ・講師による挨拶と体験の説明
 - ・絞り染めの技法の案内

30分～60分

- べんがら染め体験開始
 - ①染める素材を選ぶ
 - ②絞り染めの柄つけ
 - ③染料を揉みこむ

15分

- まとめ・終わりの挨拶
- 集合写真撮影
- 体験終了

プログラムの教育効果

○土から生まれ土に還る環境に優しい染料を使用したべんがら染め体験を通して、自然環境に配慮した体験であることを理解し意識する事で、将来的に自然環境の保全に繋がる学びの場を提供します。



プログラムの概要・目的

○べんがら染め体験は、土から生まれ土に還る環境に優しい染料を使用し、染料を少量の水で揉みこんで染める誰でも手軽に楽しめるエコツーリズム体験です。
○自然環境を意識しながら自分だけのオリジナルハンカチを作る事が出来ます。



定員	120名まで
設定期間	通年
所要時間	約1時間～1時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約20分

- 当日必要なお用意いただくもの
 - ・汚れても良い服装又はエプロン
 - ・ゴム手袋（ゴムアレルギーの方）
 - ・ビニール袋（作品の持ち帰り用）

「主体的・対話的で深い学び」体験プログラム④

早明浦ダム・大規模工事見学



SDGs取組プログラム



プログラムの流れ

15分

- 集合・職員からの説明
※ご予約の時間に工事車両入場門から入場します
・職員による挨拶
・映像と職員の説明により以下の事を学びます（場内の施設にて）
-早明浦ダムの役割、特徴
-現在どのような工事をしているか

30分～60分

- 早明浦ダムの工事現場の見学
※工事状況により、見学場所が変わります
※ダム本体の中(構内)は工事のため入場不可
※安全のためにヘルメットを着用

15分

- まとめ・終わりの挨拶
○集合写真撮影
※ご要望に応じて「四国のいのち」の碑の前で記念撮影

○体験終了

プログラムの教育効果

○ダムの構造と治水・利水の技術について学び、現代の工学技術がどのように自然災害に対応しているかを理解します。新たに設けられる放流孔の工事を通じて、事前放流のメカニズムとその重要性を学ぶことができます。

○四国地方の水資源管理の仕組みを学ぶことで、水資源の持続可能な利用と保護の必要性についての認識が深まります。また、気候変動に対する適応策としての工事の重要性を現場で直接見ることができ、環境問題への関心が促されます。

プログラムの概要・目的

○映像資料を使用して早明浦ダムの基本的な治水・利水の仕組みを紹介後、現在行われている工事の詳細な説明を行います。その後、実際の工事現場を見学し、工事の進行状況や技術的詳細について学びます。

○工学や科学への興味を深めることや、水資源の重要性と環境保護の必要性を学ぶことで、未来の地球環境を守るための行動を促すことにつながります。

定員	80名まで
設定期間	通年
所要時間	約1時間～1時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約20分

○当日必要なご用意いただくもの・特になし

「主体的・対話的で深い学び」体験プログラム⑤

【廃校活用】炭火で焼くバウムクーヘン体験

SDGs取組プログラム



プログラムの流れ

- 15分 ○集合・準備
 - ・講師による挨拶と体験の説明
 - ・バウムクーヘン調理法の案内
- 30分～60分 ○バウムクーヘン体験開始
 - ①棒に生地(準備済)を絡める
 - ②炭火の上で生地を固める
 - ③①、②を繰り返し行う
 - ④完成品を皆で食べる
- まとめ・終わりの挨拶
- 15分 ○集合写真撮影
- 体験終了

プログラムの教育効果

○炭火を使ってバウムクーヘンを焼くというプロセスは、料理の技術に加えて、火の扱い方や温度管理などの理解を深めることができます。また、協力して目標を達成する重要性を体験します。バウムクーヘンの形がチームの連携によって左右されるため、効果的なコミュニケーションが求められます。

○廃校利用の活動が地域経済の活性化に寄与し、さらに地元コミュニティ、教育機関、ビジネスとの連携による、地域が挑戦できる環境づくりについて学ぶことができます。

プログラムの概要・目的

○全体説明の後、炭火の上で生地を付けた棒をくるくると回し、層状にバウムクーヘンを形成します。完成したバウムクーヘンを皆で味わいます。

○炭火焼きによるバウムクーヘン作りを体験し、チームワークと協働のスキルを培います。また、食を通じた共有体験を創出し、参加者間の交流と絆の形成を促進します。



定員	120名まで
設定期間	通年
所要時間	約1時間30分～2時間
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約40分

- 当日必要なお用意いただくもの
 - ・汚れても良い服装又はエプロン
 - ・三角巾

体験プログラム①

よさこい踊り体験～よさこいチームおおとよ～

おいでよ！四国のまんがへル



プログラムの流れ

- 30分 ○オリエンテーション
 - ①よさこい踊りの歴史について
 - ②体験の流れの説明
 - ③インストラクターによるよさこい踊りの演舞を披露
- 30分 ○練習（クラス別又は班別）
 - オリエンテーション終了後、クラス別又は班別に分かれて練習を行う
 - クラス別又は班別に1名のインストラクターが付き、指導する
- 60分 ○発表（クラス別又は班別）
- 30分 ○講評
 - チームワークや取り組む姿勢などを評価し、講評を行う

プログラムの教育効果

- 南国土佐の伝統芸能を肌で感じ、学び「よさこい踊り」に関する理解を深める事が出来ます。
- チームワークの大切さや積極性の育成を行い、団結力を養います。
- 修学旅行で習った「よさこい踊り」を、学校行事（体育祭や文化祭）等で発表し、「よさこい踊り」の成果を保護者に確認して頂く機会が出来ます。



プログラムの概要・目的

- 昭和29年に始まった南国土佐の伝統芸能である「よさこい祭り」は、60年以上経った今でも県内外から多数のチームが集まり、毎年8月に開催されています。
- よさこい踊りは、正調踊りを始めサンバ、ロック、ヒップホップなどを曲調とした様々な楽曲と振付が人気で、土佐れいほく地域内では「よさこいチームおおとよ」が本場さながらのよさこい踊りを身近に体験できるようプログラム化をされており、「よさこい踊り」を通して都市部の学校と交流を図っています。

定員	120名まで
設定期間	通年
所要時間	約2時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約10分

- 当日必要なお用意いただくもの
 - ・体育館シューズ
 - ・体操服
 - ・タオル

- プログラムに含まれるもの
 - ・鳴子のお土産
 - ※校章・名入れも出来ます

体験プログラム①

よさこい踊り体験 ~オリジナル鳴子のお土産~



よさこい鳴子踊りを体験して、オリジナル鳴子を手に入れよう♪



校章・名入れ・土佐れいほくロゴ焼印入り



よさこい踊り体験♪オリジナル鳴子のお土産♪



選択別体験 土佐町②

林業について知る きこりになって木を切ろう！

おいでよ！四国のまんながへん



土佐れいほく



プログラムの流れ

- 15分 ○集合・準備
・講師による挨拶と体験の説明
- 60分～90分 ○林業体験開始
①間伐見学
②枝打ち体験
③薪割り体験
- 15分 ○まとめ・終わりの挨拶
- 集合写真撮影
- 体験終了

プログラムの教育効果

- 自然環境の保全意識の向上
間伐や枝打ちの体験を通じて、森林の健全な管理と自然環境保全の大切さを楽しく学びます。
- 職業理解と地域産業の理解促進
林業の仕事に触れ、地域社会における林業の役割やその魅力を実感し、理解を深めます。

プログラムの概要・目的

- 林業に携わっている方が講師になって、山のこと、木のことを教えます。
- 間伐するところを見てもらい、切り倒した木の枝打ち体験や薪割り体験をすることで、山での経験を培います。
- チェーンソーを持って記念撮影も可能です！

定員	30名まで
設定期間	通年
所要時間	約1時間30分～2時間
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約40分

- 当日必要なご用意いただくもの
・汚れても良い服装



選択別体験 土佐町③

林業について知る 木工体験（雨天時等）



プログラムの流れ

- 15分 ○集合・準備
 - ・講師による挨拶と体験の説明
 - ・林業の実務解説、作業着や機材の紹介
- 60分～90分 ○木工体験開始
 - ①木工の材料選び
 - ②組み立て
- まとめ・終わりの挨拶
- 集合写真撮影
- 体験終了

プログラムの教育効果

- 自然素材への理解と創造力の育成
自然の木材を使った作品作りを通じて、木の持つ特性を理解し、創造力を高めます。自分の手で作り上げる喜びを実感し、自然素材の魅力を感じてもらいます。
- 職業理解と林業の身近さの実感
林業に関わる作業着や機材の紹介を通じて、林業の現場を身近に感じてもらいます。また、林業がどのように地域社会と結びついているかを学び、理解を深めます。

プログラムの概要・目的

- 林業に携わっている方が講師になって、山のこと、木のことを教えます。
- 林業の実務解説、作業着や機材の紹介をしながら、林業を身近に感じてもらいます。
(教員が作業着を着ると盛り上がります)
- 準備してある木工の材料を使って、自由に作品を作ってもらいます。



定員	30名まで
設定期間	通年
所要時間	約1時間30分～2時間
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約40分

- 当日必要なご用意いただくもの
・汚れても良い服装

里山をめぐる謎解きウォーク



プログラムの流れ

- 15分 ○集合・準備
 - ・講師による挨拶と体験の説明
- 120分 ○謎解きウォーク開始
 - ・集落を散策
- 15分 ○まとめ・終わりの挨拶
 - 集合写真撮影
 - 着替え
 - 体験終了

プログラムの教育効果

- 自然環境への理解と探求心の育成
里山を歩きながら、自然の中に設置された謎解きを通じて、地域の自然環境を楽しみながら学び、探求心を養います。
- 問題解決能力とチームワークの強化
謎解きに挑む過程で、仲間と協力しながら問題解決に取り組むことで、チームワークとコミュニケーション能力を高めます。

プログラムの概要・目的

- いしはらの里の地図を片手に集落内に点在する謎解き問題に答えながら、最後のゴールを目指します。
- 謎解き問題は、川のそば、坂道、神社の境内、旧保育園、丘の上、畑や田んぼの細道に設置されています。
- 仲間と知恵を振り絞り、頭と身体をたくさん動かしながら謎解きに挑んでもらいます。



定員	30名まで
設定期間	通年
所要時間	約2時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約40分

○当日必要なお用意いただくもの
・汚れても良い服装

選択別体験 土佐町⑤

いしはらシャワークライミング

おいでよ！四国のまんがへん



土佐れいほく



プログラムの流れ

- 30分
- 集合・準備
 - ・講師による挨拶と体験の説明
 - ・着替え
- 120分
- シャワークライミング開始
- 30分
- まとめ・終わりの挨拶
 - 集合写真撮影
 - 着替え
 - 体験終了

プログラムの教育効果

- 自然環境への理解と共生の意識向上
透明度の高い川を登りながら、自然の美しさや生態系の豊かさに触れ、自然との共生の大切さを学びます。
- 冒険心と自己挑戦の育成
シャワークライミングという冒険的な活動を通じて、難易度の高い川の道に挑み、それらをクリアすることで達成感と自信を得ることができます。

プログラムの概要・目的

- いしはらの里に流れる、高知県で屈指の透明度をほこる澄みきった川を、川上へ川上へのぼります。
- 川を旅しながら、息をのむような絶景を見たり、自然の中に息づくたくさんの命と出会います。

定員	30名まで
設定期間	5月～9月
所要時間	約3時間00分（川に入る時間は2時間程度）
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約40分

- 当日必要なお用意いただくもの
- ・水着、タオル、眼鏡バンド
- ※ヘルメット、ライフジャケット、ウェットスーツ、川靴は貸出します



さめうら湖 サップ体験



プログラムの流れ



プログラムの教育効果

- 自然環境への親しみとリラックス効果
穏やかな湖面を進みながら、自然の中でリラックスし、湖上からしか見られない景色を楽しむことで、自然への親しみを深めます。
- 自己挑戦と達成感の育成
サップという新しいアクティビティに挑戦し、初めての体験を成功させることで、達成感と自己肯定感を高め、チャレンジ精神を養います。

プログラムの概要・目的

- 穏やかな水面が広がるさめうら湖での水上アクティビティです。
- バランス感覚と体幹を使いながら、ボートの上に立って漕ぐスポーツです。
- ガイドが同行し、自身でパドリングしながら、湖からしか見ることでできない景色を楽しめます。

定員	40名まで
設定期間	通年
所要時間	約2時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約30分

○当日必要なお用意いただくもの
 ・半袖、短パン、帽子（熱中症、日焼け対策必須）、水着、ウォータースシューズ等、タオル、眼鏡バンド
 ※サップ用品、ライフジャケット、ウェットスーツは貸出します



選択別体験 土佐町⑦

さめうら湖 カナディアンカヌー体験



プログラムの流れ

- 15分 ○集合・準備
・講師による挨拶と体験の説明
・着替え
- 120分 ○カナディアンカヌー体験開始
- 15分 ○まとめ・終わりの挨拶
○集合写真撮影
○着替え
○体験終了

プログラムの教育効果

- 自然環境への親しみとリラックス効果
穏やかな湖面を進みながら、自然の中でリラックスし、湖上からしか見られない景色を楽しむことで、自然への親しみを深めます。
- 自己挑戦と達成感の育成
カナディアンカヌーという新しいアクティビティに挑戦し、初めての体験を成功させることで、達成感と自己肯定感を高め、チャレンジ精神を養います。

プログラムの概要・目的

- 穏やかな水面が広がるさめうら湖での水上アクティビティです。
- バランス感覚と体幹を使いながら、水面を滑るようにカヌーを漕ぎます。
- ガイドが同行し、自身でパドリングしながら、湖からしか見ることで見えない景色を楽しめます。

定員	18名まで
設定期間	通年
所要時間	約2時間30分
アクセス	高知自動車道大豊ICから車で約30分

- 当日必要なお用意いただくもの
・半袖、短パン、帽子（熱中症、日焼け対策必須）、脱げにくい靴、帽子、タオル、眼鏡バンド

