

# 沢谷河童レンジャー沢登りのすゝめ

【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、6/24（水）～各回の〆切まで。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、よろしくをお願いします。

※もし、7名以上で参加される場合は、要相談をお願いします。

★申込書のテンプレートに記入後送信をお願いします。

①いつのプランに参加するか ②名前 ③住所 ④年齢（学年）・性別 ⑤住所 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。

★必ず引率の大人（保護者）と参加してください。引率の大人も一緒に沢登りに参加していただきます。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。

★例年は大人の部と子供の部を分けていましたが、今年度より、分けません。例年、大人の参加者より子供の部の日時なら参加できた等意見をもらうことが多いためです。よって、大人は家族と一緒に沢登りする場合がありますが、ご了承ください。

★引率の大人（保護者）1人につき子供は、最大2名までです。例：大人2人、子供1～4人。

※やむを得ず、それ以上になる場合・特別な事情のある場合は、要相談をお願いします。

【身体的事由に関する事項】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、腰痛・ヘルニアなどの症状がある方、脱臼・亜脱臼の経験のある方、健康上不安のある方、体力に自信のない方、泳げない方（浮かぶことが可能であればOK。）

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

★肌が弱い方、蚊、アブ等の虫に耐性のない方

【注意事項】

★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〆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します、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。

★催行にあたっては、3密を避けた活動となります。ご了承ください。

★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。

## 【コロナウイルスに関する注意事項】

沢登り2020では、コロナウイルスへの対策としていくつか制限を設けます。基本的には行政の判断を優先します。クラスター、コロナウイルスへの感染があれば今後開催を含めて難しくなる可能性がありますので、お気を付けください。コロナウイルスに関して終息等、広がりが抑えられた場合には、下記の要件を緩和する予定です。

①**地理的要件**…**基本的には中国地方5県在住者**とします。緊急事態宣言が出ていない、かつ中国地方5県の越県に制限がない場合に限りです。再び緊急事態宣言または各県より自粛のお願いが出た場合は、やむを得ず、中止にする場合があります。

②**行動制限**…参加2週間から当日までの間に中国地方5県以外のコロナウイルス感染者の多い地域へ行ってない方。（例：東京都、神奈川県、大阪府、福岡県等）これは自己申告制としますが、コロナウイルス感染防止のため、ご協力をお願いします。

③**体調面**…参加2週間前から当日までの間に37.5度以上の発熱がなかった方。コロナウイルスへの感染が疑われる方はご遠慮ください。体調が悪いのに参加されると他の参加者にも迷惑がかかります。

④**開催にあたっての注意事項**…食事について。例年クーラーのかかった部屋で食事をしていましたが、今年は、屋外での食事又は、参加者の車両内での食事をお願いする場合があります。食事を持ち帰ることは、法律の規制上不可能となりますのでそのような対応をさせていただきます。

## 【催行決定】

開催の有無については各回の2～3日前に決定し、連絡します。天候が安定していて、水量が安定していて、最少催行人数（7名）に達しているときに催行します。

### 《以下の場合は緊急に中止とします!!》

- ・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。
- ・コロナウイルスについて自粛等の行政判断（政府、地方自治体）がされた場合。

### 《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。

# 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。

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。



※ヘルメット・ライフジャケットは、貸出します。体験料に含まれています。

## 服装・持ち物について

★沢の水は冷たく、全身ズブ濡れになります。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。

【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。ウェットスーツの貸出はありません。

【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。)・水着・手袋 (背抜きの手袋「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)

### 【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)

※コットンが入ったものはできる限りおやめください!!数%なら問題ないかもしれませんが、重くなったり、寒くなったりしやすいです。

## 【子供】

(上) 長袖 T シャツ or 大人と同じような服装・手袋（背抜きの手袋≪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）

## 【手袋】

背抜きの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。

## 【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と沢たびが半々くらいです。最悪スニーカーでもいいですが、スニーカーは重くなり動きづらいです。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。

## 【服装事由に関する事項】

★クロックス、サンダル他、肌が見える服装といった不適切な服装でご参加の場合は当日にお断りすることがあります!!心配な場合は事務局まで問い合わせてください。例示してある服装であれば問題はありません。

半袖半パンで当日来られた方は、参加させられませんので、お気を付けてください。

★服装は、youtubeで配信しているのでそちらを参考にされるか、インターネットで「沢登り服装」「シャワークライミング 服装」といった形で検索をすると画像データでもページでも出てきますので、参考にしてください。

★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。

### 【沢谷河童レンジャーについて】

もともとは、沢谷地域の地域有志とともに地域を活用した地域おこしの一環で始まったものです。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5年目になります。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。毎年来られる方もいらっしゃいます。

目的は、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。③地域の人も沢谷川を魅力に感じることを中心に行っています。

通常の体験プログラムとは少しい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。

### 【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】

何かわからないことがあれば、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。

参考までに写真・動画がyoutubeにアップされています、今回のコースの一部が載っています、ご覧ください。「2015 沢谷沢登り」と検索されてください。

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=Wsbla6Y73ql>