

オーエンス泉岳自然ふれあい館

NO. 4 沢のぼり

1 ねらい

・沢のぼりを通して自然に親しむと共に自然環境の大切さを体験する。

2 活動の計画

(1)活動期間	4月~11月	
(2) 所要時間	2時間	
(3)活動場所	ヒザ川	
	[自然ふれあい館]	〔利用団体〕
(4) 準備物	・業務用無線機 1台	・救急用品一式
		・携帯電話またはトランシーバー

3 活動について

- ・七北田川源流の一つであるヒザ川を歩きます。
- ・業務用の無線機は、自然ふれあい館との連絡用に1台貸し出します。
- ・ 個人の準備物
 - 活動に適した服装…長ズボン、長袖、運動靴、帽子、軍手
 - 持ち物…行動食,水筒,タオル,雨具,防寒具
 - ※濡れたときの着替えや外靴が必要です。(荷物置き場等に置きます)
 - ※個人の持ち物は、ビニール袋で包んでザックに入れ、沢の水で濡れないようにします。
 - ※水の中を歩くため、滑りにくい履きなれた運動靴を履きましょう。長靴は水が入ると歩きにくくなります。
- ・沢の中(コース図①~⑪)を実際に歩く時間は30分~40分程度となります。半日の活動として計画する場合は、水生生物の観察や昼食(弁当)の時間を設けるなど工夫してください。
 - ※水生生物の観察については活動事例集の「NO.15 水生生物探しによる水質検査」を参照してください。
- ゴミは必ず持ち帰ってください。
- ・着替え場所として浴室の脱衣所等が使えますので、ご相談ください。







オーエンス泉岳自然ふれあい館

(2025年3月更新) 4 展開例

NO.4 沢のぼり

区 分	内容	
準備・説明 (15 分)	(1) トイレを済ませます	
	(2)人数確認,健康観察をします	
	(3) ねらい,服装,持ち物,諸注意の確認をします	
活動	(1) 採草地の中腹のイワナ坂から足元に注意して沢①ポイントから沢に入ります	
(60分)	(2) 随時休憩を取りながら登ります	
まとめ・片付け (10分)	(1)人数確認,健康観察をします	
	(2) 濡れた靴等の始末,着替えをします	
	(3) 感想発表,反省等をします	

5 活動上の留意点

- ・事前踏査をして安全面への確認をしておくとともに、沢の歩き方や休憩場所の確認をしておいてくだ
 - ※沢登りは登山行動の領域になります。活動事例集の「NO.1 泉ケ岳登山」の留意点も参照してく ださい。
- ・事故発生の場合を想定して、緊急連絡やその他の処置対応についても準備して実施してください。
- ・足元の滑る石などに注意して、水を避けることはせず、沢の水の中を歩くようにします。
- ・浮石(不安定な石)を踏むと転倒の恐れがあります。
- 歩行中は危険防止のため原則として追い越し禁止です。
- ・個人行動は絶対にとらないでください。



写真1 沢のぼりの様子



写真2 ヒザ川の様子

沢のぼりコース地図

