



セミナーハウス・プロジェクトアドベンチャー (SPA)

Local Operating Procedures

2014年10月25日版

公益財団法人大学セミナーハウス

Inter-University Seminar House

目次

はじめに

1. 大学セミナーハウスの基本理念	1
2. 大学セミナーハウスの新たな取組み (Seminar house Project Adventure)	2
<参考>Project Adventure (PA)について	3
3. SPA コースの基本情報	4
4. SPA コースの位置図	5
5. SPA コースの配置	6
6. SPA コースのローエレメントリスト	7

I SPA の LOP

I-1 SPA サイトのセットアップ	11
I-2 エレメント及び器具の扱い方	15
I-2-1 事前点検のポイント	16
I-2-2 器具のセット及び片づけ方のルール	17
I-2-3 SPA エレメントの使い方	19
・ジャイアントシーソー	20
・電柱でござる／TP シャッフル	23
・モホークウォーク	25
・てつなぎトラバース	27
・川わたり／浮き台わたり	29
・チームトライアングル	32
・島めぐり	34
・ムカデウォーク／トローリー	36
・くもの巣めぐり	38
I-3 コース内での事故対応	
I-3-1 ケガをした時の対応	42
・救急車を呼ぶ時の流れ	43
・AED の使い方	44
・緊急を要しないケガの時の対応の流れ	45
・ケガには RICE (ライス) 処置	46
・熱中症の予防と応急処置	48
・スズメバチの予防と応急処置	49
・ヤマカガシに咬まれた時の応急処置	50
I-3-2 天候に関するガイドライン	52

はじめに

Seminar house Project Adventure (SPA)について

1. 大学セミナーハウスの基本理念

大学セミナーハウスは1965年に創設されました。当時の日本の大学教育は、大学進学者が増加した反面で、授業のマスプロ化が進み、教員と学生の交流が希薄になるなど教育の危機的状況に陥っていました。それを憂えた大学関係有志の熱心な呼びかけと募金活動により、教員と学生が少人数のゼミ形式で起居を共にし、学びの深化と心の交流を図るための研修施設「大学セミナーハウス」が設立されました（これが日本の合宿ゼミナール活動の誕生です）。楔形の特徴的な本館は、教員と学生が起居を共にして学ぶことにより、「大地に知の楔を打込む」ことをイメージして建てられました。まさに大学セミナーハウスの基本理念を体現した建物と言えます。



▲「大地に知の楔を打込む」大学セミナーハウス本館

設立以来50年、大学セミナーハウスは少人数のゼミ形式の宿泊学習を提唱し、大学共同セミナー、国際学生セミナー、大学教員懇談会や大学教員研修プログラム（FD）、大学職員研修プログラム（SD）を開催するなど、国・公・私立の壁を超えた大学人の協力を得ながら、大学教育のあり方を提示し続けてきました。とりわけ教員の資質向上と大学の教育力を問う大学教員研修プログラムの開催は、日本の大学教育研修における先駆的役割を果たしてきました。

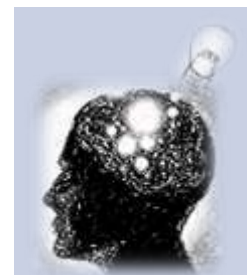
いま、世界はIT（情報技術）のめざましい発達により、居ながらにして様々な情報の授受が可能となっています。ITを操ることができれば、世界中の大学レベル、あるいはそれ以上の高度で専門的な知識を容易に入手することが可能な時代になったのです。しかし、そのために大学の存在意義が薄れるわけではありません。大学は教員と学生、そして学生同士が直接触れ合うことによってなされる心的、知的交流から生まれる知の創造の場として存在します。

大学セミナーハウスは、情報や知識が溢れる一方、人間関係の希薄化が深刻な問題となりつつあるこの時代にこそ、大学における人間形成と真の教育には教員と学生の心を通わせた交流が必要であるという理念のもとに、人との触れ合いを通して体験的に学ぶProject Adventure（PA）プログラムをとり入れ、Seminar house Project Adventure（SPA）を展開いたします。

2. 大学セミナーハウスの新たな取り組み (Seminar house Project Adventure)

——知識の吸収と活性化のために

学生が大学で4年間に学ぶ知識は多岐に亘り、膨大な情報が蓄積されていきます。知識は現実の社会の問題解決に活用することで初めて意味を持ちます。知識を活用する場を体験することは、教育の大切な要素です。大学セミナーハウスのSPAでは、人と関わり、知識・情報を共有し、課題を解決することを体験を通して学びます。SPAの内容は次の「5つのC」で表せます。



5つのC

C o m m u n i c a t e (伝える) : 自分の意見を伝える、他者の意見を聞くことに加え、それを生かして他者と連携していく。

C r e a t e (創る) : 現状を分析し、課題を明らかにするだけではなく、創造力を働かせることで、課題を解決していく。

C o m m i t (関わる) : 所属感や当事者意識を高め、主体的に関わることの重要性や意味を考える。今できることを認識し、取り組むことが、グループや他者に影響を与える。

C h a l l e n g e (挑戦する) : 挑戦することの楽しさ、新たなことを実践することの楽しさを知る。将来への展望を持ち、個の成長を目的として、新たなことや自分へ挑戦する。

C o n s i d e r (思いやる) : 他者との違いを知る、受け入れることで多様性について考える。グループのメンバーへの思いやることをとおして、大学や社会において生かすことができることを知る。

この「5C」を核としたSPAのプログラムを、以下のような領域で活用してまいります。

1. 大学セミナーハウス独自のセミナー事業
2. リメディアル教育、新入生オリエンテーション、サークル活動等
3. その他、青少年団体、社会人団体、企業の活性化

〈参考〉 Project Adventure (PA) について

■ PA の背景と歴史

1970 年頃ボストン郊外の公立の高等学校の教師が中心になって、「Bring the Adventure Home」(アドベンチャーをもっと身近に) というスローガンを掲げてスタートしたプログラムです。アドベンチャーには人がお互いに協力し合うという不思議な働きがあります。その性質を利用し相互に信頼関係を構築しながら PA 独自の手法とグループワークや体験学習の考え方も取り入れ「気づいて学ぶ」環境を作り出します。

日本では 1995 年にプロジェクトアドベンチャー・ジャパンが設立され、学校を中心に、教育委員会や各地の野外教育施設、また企業やスポーツチームなど幅広い分野で活用されています。

■ PA プログラムとは

PA プログラムではグループでアドベンチャーに挑戦し、仲間と一緒に課題を解決していきます。そのプロセスの中で一人ひとりが自分の意思で成長していくことを狙いとしています。

アドベンチャーを成長に活かす

アドベンチャーとは自分が安心していられる場所から一歩踏み出してみるということです。そこには今まで知らなかった新しい世界が広がっています。今まで見えなかったものが見えてきます。たくさんの気づきも得られます。もちろんリスクもあります。でもそこから成長が始まります。人に助けを求めたり、助けたりする関係の中では人の純粋な部分が自然に現れます。人が成長する上で最も大切な信頼関係をつくり出すにはアドベンチャーが最適です。

「人の器」を育てるには仲間の助けが不可欠

些細なことで切れたりしない、相手のことを広く受けとめるための「人の器」というものはアドベンチャーを重ねることで少しずつ大きくしていくことができます。自分の殻の中に閉じこもっているのではなく外に出てみると新しい発見があります。そこに仲間のサポートがあると思いついて飛び出してみることができる。場合によっては自分を変えるという大アドベンチャーに挑戦してみようと思うこともあります。こんな時にはこれまで以上にサポートしてくれる仲間が必要です。PA プログラムではそんな環境を同時に作っていきます。

短時間で効率よく

更に PA プログラムでは、もっと短時間で効率よく、このプログラムが進んでいくような工夫を加えています。そのなかで最も大切だと考えているのが、信頼関係づくりの基本となるフルバリュー・コントラクトという手法です。お互いを最大限に評価しましょうという約束を最初に交わしてしまします。そして振り返りを通してこれを定着させていきます。簡単な約束のようですが、実は重く効いてきます。

振り返りの重要性

「振り返り」は体験学習サイクルとして知られる考え方の中でも最も重要なものとして位置づけられています。体験をそのままにするのではなく、そのプロセスの中で何が起きたのか、自分が何を感じたか、また次に生かせる気づきなどについて感じたことをみんなで話し合います。このプロセスが効果的に回っていくために、体験学習サイクルの中心に信頼関係を据えるというのが PA プログラムの考えです。

(プロジェクトアドベンチャー・ジャパン代表 林 壽夫)

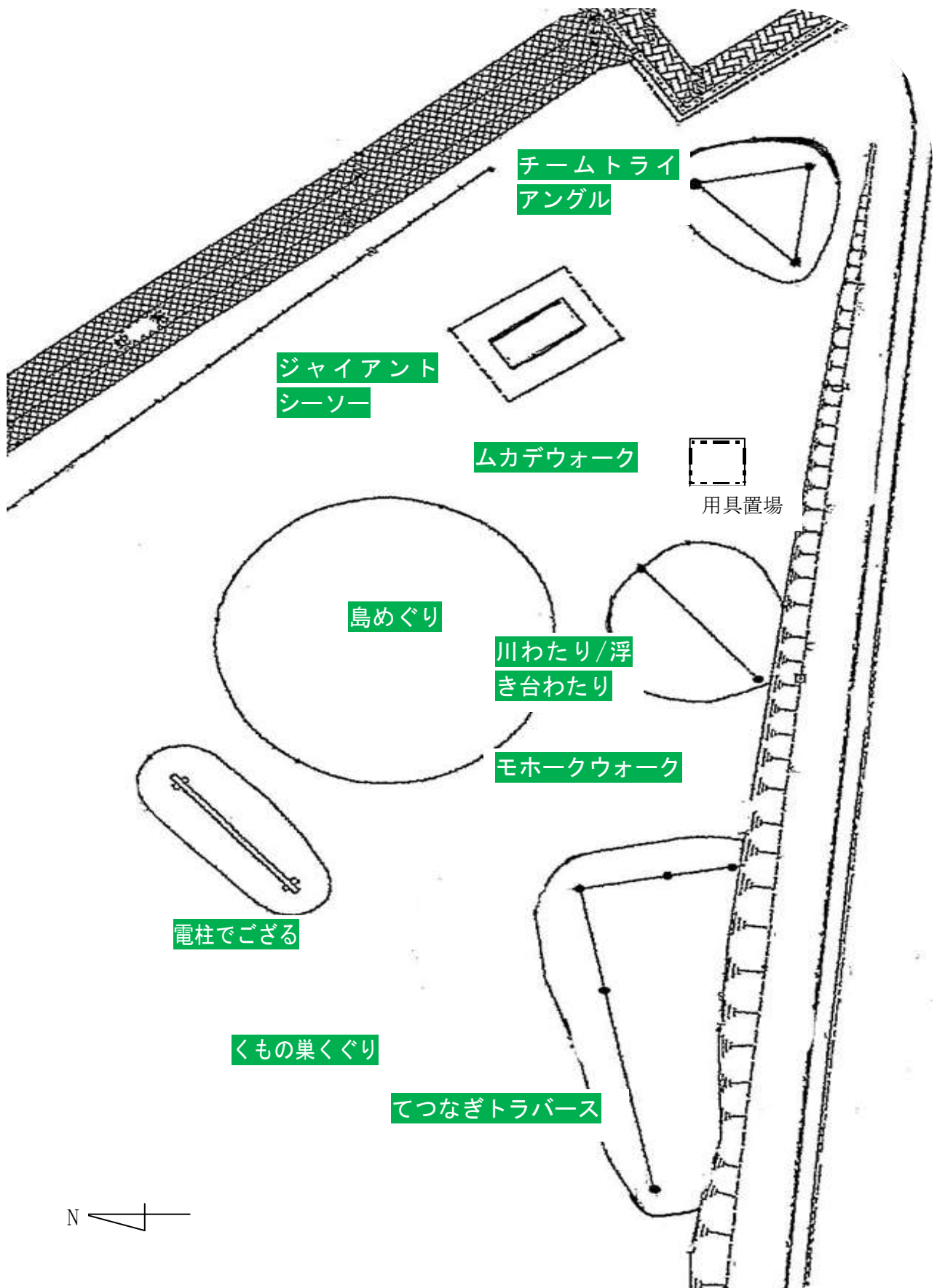
3. SPA コースの基本情報

施設名称	セミナーハウス・プロジェクトアドベンチャー・コース (略称：SPA コース)
所在地	東京都八王子市下柚木 1987-1
設置者	公益財団法人大学セミナーハウス
代表者	理事長 佐藤東洋士 館長 鈴木康司
コース管理 責任者	総合戦略グループ SPA 担当課長
電話番号	042-676-8512 (SPA 担当)
F A X 番号	042-676-1220 (代表)
E メールアドレス	spa@seminarhouse.or.jp
ホームページ	http://www.seminarhouse.or.jp/
エレメント数	ローエレメント 6 基 ポータブル 3 基

4. SPA コースの位置図



5. SPA コースの配置



6. SPA コースのローエレメントリスト

番号	種別	エレメント名	数量	頁
1	ローエレメント	ジャイアントシーソー	1	
2	ローエレメント	電柱でござる	1	
3	ローエレメント	モホークウォーク	1	
4	ローエレメント	てつなぎトラバース	1	
5	ローエレメント	川わたり／浮き台わたり	1	
6	ローエレメント	チームトライアングル	1	
7	ポータブル	島めぐり	1	
8	ポータブル	ムカデウォーク／トロリー	2	
9	ポータブル	くもの巣めぐり	1	

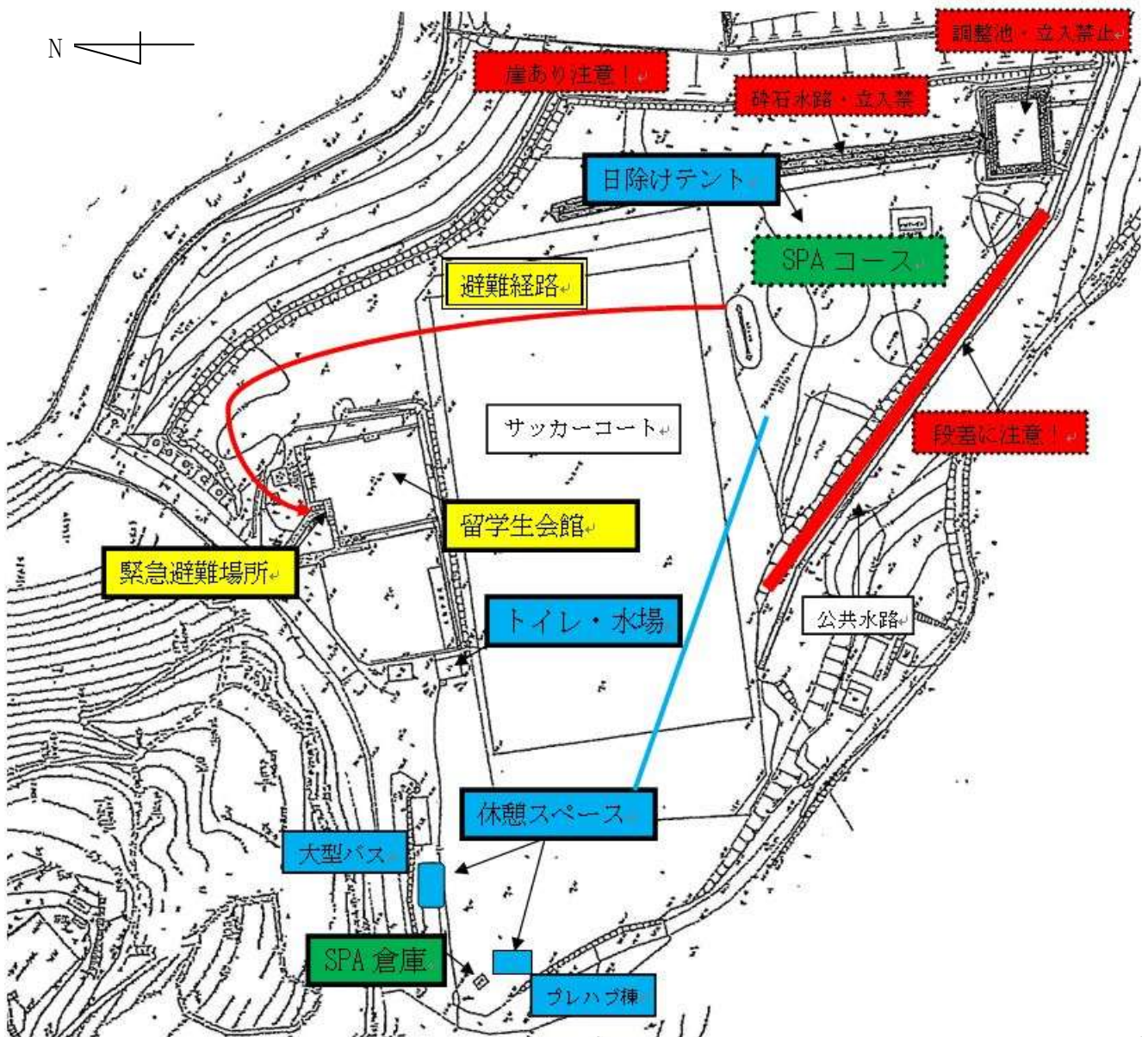
I SPA の LOP

I-1 SPAサイトのセットアップ

ファシリテータはSPAサイトを利用する際には、本館1階でSPA担当者から次のものを受け取る。

- SPA鍵セット (SPA物置、トイレ・水場、留学生会館、脚立)
- AED
- 救急バッグ

SPAサイトのセットアップ図



(1) 日除けテント及び荷物置場

- ファシリテータは SPA 物置の鍵を開け、日除けテント（タープ）をグループのメンバーと協力してコースまで運んで設置する。なお、固定するピンを打ち付けるための金槌があるので持参することを忘れないようにする。設置場所はセットアップ図参照。
- AED、救急バッグ、参加者の手荷物などの置場とする。



(2) トイレ・水場

- ファシリテータは入り口の鍵を開け、活動終了後は、かならず鍵をかける。



(3) 休憩スペース

<大型バス>

- 鍵はかけていないので、自由に入出りできる。急な風雨、落雷の時の避難場所としても使用できる。

<プレハブ棟>

- 共同利用施設なのでお互いに譲り合って使用する。
- 土足では入室できない。使用後は内部を清掃し、整理整頓する。



(4) 緊急避難場所（留学生会館）

- 入口は施錠されているので、緊急時はファシリテータが事前に預かっている鍵で開けて入る。
- 留学生会館は、留学生が生活しているなので、緊急時しか使用できない。



(5) 危険・注意箇所

- コース南のフェンス側には一段下がった地盤に水路があるので転倒しないように注意喚起する。



- 各エレメントの周囲あるウッドチップ流失を防止するプラスチック製の柵が設置してあるので、躓いたり足を取られないように注意喚起する。また、活動時に危険が伴う場合には、取り外す。



(6) 立入禁止区域

- チームトライアングルの隣にある調整池は、危険なので立ち入り禁止。
- コースの隣の碎石水路は、転倒すると危険なので立ち入らないこと。



(7) SPA 物置

- 用具を取り出す時には鍵を開ける。
- スイングロープ (プログラム用品バッグの中に収納する)、プログラム用品、「くもの巣くぐり」、日除けテント (タープ)、クーラーボックスが置いてある。ファシリテーターが必要な用具をコースに運ぶ。



(8) サッカーコート

- サッカーの練習や試合、その他の活動をしているどうかの確認をする。活動している場合は、お互いの活動を尊重する。
- コート内は整備されているので横切らないで周りを通るようにする。



I-2 エレメント及び器具の扱い方

I-2-1 事前点検のポイント

ファシリテータはコースでの活動を始める前にエレメント及びコース内の環境を点検しなければならない。

事前点検のポイント
丸太材、板材の腐食（地際部、地面と接している箇所、木口は特に）はないか
プラットフォームなどのヒビ割れはないか
ケーブルの弛み、毛羽立ちはないか
ワイヤーとボルトの接合部の変形やよじれや歪みはないか
支柱の傾きはないか
丸太材、板材の表面の毛羽立ちやささくれはないか
取付金具の剥離や磨耗など異常はないか
エレメントに樹木が干渉していないか
チップ、大きな石、ぬかるみなどグラウンド表面の状況はどうか
ハチの飛来や蛇などいないか。

●異常を発見した場合には、使用を控えて SPA 担当者 (042-676-8512) に連絡する。担当者が補修し使用できる状態になるまでは使用できない。

I-2-2 器具のセット及び片づけ方のルール

(1) ワイヤーカーバー

- ワイヤーを使うエレメントには、ワイヤーカーバーが付いているので、活動前に取り外し、終了したら取り付けておく。
- ワイヤーカーバーを取り外す時には、まずワイヤーカーバーについている留め具をはずしてから、先頭の割れ目が入っている部分から取り外す。
- 留め具は外したら紛失しないようにすぐにワイヤーカーバーに取り付けておく。
- ワイヤーカーバーは、活動の時に踏んだりしないように脚立などと一緒にフェンス脇に置く。
- 元に戻す時には、先端の割れ目をワイヤーに押し付ける。ワイヤーカーバーには長短があるので元通りにセットする。



(2) 脚立

- 脚立は、川わたりの支柱に鍵付きのワイヤーで括りつけてあるので、使用するには脚立の鍵で開ける。プログラム中は踏いたりすると危険なのでフェンス脇に置くこと。プログラム終了後は、元の位置に戻し、鍵をかける。
- 脚立を使用して高所の作業をする場合には、必ず補助者をつけて、転倒しないように注意する。



(3) パイロン

●各エレメントの中心には無断使用禁止を示すパイロンが置いてあるので、フェンス脇に移動し、終了したら元の位置に戻す



(4) 用具置場

●2本の紐を解き、網を外して必要な用具を取り出す。置いてある用具は次の通り。プログラム終了後は元の形に整えておく。

①島めぐり：長短の板（2枚）、プラットフォーム（3台）

②ムカデウォーク：2セット

③川わたり：切株（2本）、横棒（1本）、プラットフォーム（1台）



(5) スイングロープ

●川わたりで使用するスイングロープは、SPA物置に収納してあるプログラム用品バッグの中にある。使用後は元の位置に返却する。



I-2-3 SPA エLEMENTの使い方

SPA プログラムは、仲間と協力することによって一歩踏み出す体験（アドベンチャー体験）を生みだし、一人ひとりの成長を支援することを目指すプログラムである。

アドベンチャー体験を引き出すために幾つかの施設（ELEMENT）を利用するが、ここでは、各ELEMENTの標準的な手順・方法（**SOP、Standard Operating Procedures**）と当セミナーハウスのELEMENTを使用する上で注意すべき手順・方法（**LOP、Local Operating Procedures**）を併記してある。

それぞれのELEMENTの説明は、SOP と LOP に分けてあるので両方をあわせて理解することが必要である。利用団体の責任者及びプログラムを直接担当するファシリテータは、記載内容を十分に理解し、参加者にも周知をして安全で充実したプログラムを展開する必要がある。

なお、SPA プログラムを展開するためのローELEMENTの使い方は、グループの目標と発達段階、参加者の状態、使用時間など個別の事情に応じてファシリテータが判断・選択する必要がある。

ジャイアントシーソー

Whale Watch

SOP

エレメントの構造

- ジャイアントシーソーは大きな木製の長方形のプラットフォームが大きな角材の上に乗っている。通常、幅約 1.8~2.4m、長さ約 3.6m~4.8m。他のバージョンとして、全方向シーソー（八角形）があり、プラットフォームはどの方向にも動く。この方法は Moby Deck と呼ばれている

活動

- 自分達の体重を使ってバランスをとり、プラットフォームの端が地面につかないようにする。

グループの人数

- 通常 12~15 人。

ジャイアントシーソーにはどれくらいの人に乗るか？

プラットフォームのデザインは多様である。そのデザインが支えられる最大重量が決まっている。最大重量を超さないようにすることが大切である。コースにあるプラットフォームが良い状態にあるか確認し、重量過多になっている兆候がないか観察する。最大重量がわからない場合は、専門家に相談する。

セットアップ

- プラットフォームが下の角材にきちんと設置されているかを確認する。

手順

- 全てのスポッターと参加者はプラットフォームが地面につく場所と下の角材部分に手を入れてはならない。
- プラットフォームに乗るのを待っている参加者は、プラットフォームから最低 30cm 離れていること。地面にロープを置いて境界線を作ってもよい。自分の番が来るまでロープを越えないようにと指示する。
- 必要に応じてスポッティングのガイドラインに従う。グループの人数によってプラットフォームの外縁に立ってスポッターになる。
- 参加者はプラットフォームの下がっている側か、中央から乗る、上がっている側からの乗り降りは禁止する。

- プラットフォームからジャンプしてはならない。
- 落下することが確実な場合、自らプラットフォームから降りること。

バリエーション

- 参加者は低い側からプラットフォームに乗り、注意深く上へ向かって進む。またはプラットフォームの中央から乗り、端に向かって進む。
- グループを半分にわけ、両サイドに立つ。プラットフォームが地面につかないようにして、お互いに反対側へと移動する。
- グループはプラットフォームの外縁に立ち、プラットフォームが地面につかないようにして、180° か 360° 移動する。
- グループ全員がプラットフォームの中央でバランスをとりながら、プラットフォームの端から約 45cm の範囲内に移動して行く。
- グループメンバー1人がプラットフォームの上でバランスをとる。バランスをとった状態のまま、次々にメンバーがプラットフォームに乗る。全員が乗れるようにする。
- 上記の逆のパターン：グループ全員でプラットフォームに乗って始める。参加者は一人ずつプラットフォームから降りていき、最終的に全員が降りる。

LOP



SPA のジャイアントシーソー

エレメントの構造

- 長方形の木製プラットフォーム（幅約 1.8m、長さ約 3.9m）が角材の上に乗せてあり、両側のストッパーを外すとシーソーのように動く。
- SPA のエレメントは左右 2 方向のみの動きである。

活動

- 移動する方法や場所については、さまざまなバリエーションが考えられる。（端の方に限定する程難しくなる。）

セットアップ

- エリア内にあるパイロンを所定の位置に移動させる。

- 両側のストッパーを外す。ストッパーはフェンス脇に片付ける。

注意事項

- 一度に乗れる人数は15人（大人）を目安とする。
- 使用後はストッパーを入れ、動かさないようにしておく。

SOP

エレメントの構造

- バランスビームと似ているトラバース系のエレメント。土台の丸太を使って、地面から十数センチの高さに設置してある。

活動

- 通常、参加者が支柱の上に立ち、支柱から降りずに位置を交代する。様々な方法で使うことができる。ラインナップ系（一行で行なう活動）なら何でもできる。グループを2つに分けて、各チームが支柱の両端からスタートし、交差していく方法もある。

グループの人数

- 通常 10～12 名

手順

- 他のバランス系の活動と同じように、支柱から落ちるのが確実にになったら自ら降りるように説明をする。
- グループの様子をみて、必要に応じてスポッティングをする。グループによってはチャレンジャーが交差するところに1～2人のスポッターをつける。



SPAの電柱でござる/TP シャフル

エレメントの構造

- 横に置かれた電柱が2か所の土台で固定されている。
- 土台があるのは腐食を避けるためで、通常は乗らない。

活動

- 支柱から落下しないようにいろいろな並び方に挑戦する。

セットアップ

- エリア内にあるパイロンをフェンス脇に移動する。
- 支柱に足以外で触れることを認める場合、支柱の表面が滑らかで、とげや裂け目がないかを確認する。

注意事項

- チャレンジャーをまたいで場所を入れ換わる時には、転倒の可能性が高いので注意する。ファシリテータは常に危険性を予測しスポッティング行う。
- サッカーコートに隣接しているので活動している場合には、ボールが飛んでこないか注意する。サッカーコートに向いて並ぶことも考える。

バリエーション

- 制限時間を設ける。
- 両グループが後ろ向きで挑戦する。
- 言葉を使わないで挑戦する。

モホークウォーク

Mohawk Walk

SOP

エレメントの構造

- モホークウォークはケーブルを使ったトラバース系のエレメントです。ケーブルは地面から約 45cm の高さに張る。このエレメントは、いくつか区切られていて、立ち木またはポールを結んでケーブルを張る。
- 各スパンは様々な長さや難度で作られている。モホークウォークは、てつなぎトラバースやテンショントラバースなどのエレメントと併せて設置することができる。板などを使った室内用やポータブルもある。

活動

- 地面につかずに、グループでトラバースしていく。

グループの人数

- 通常 8～15 人（1 本のケーブルの上に乗れるのは最大 8 人まで）

手順

- ケーブルの上を早く動こうとしたり、ケーブルを取り付けているポールに飛びついたり、突進しようとする参加者が出てくることがあるが、ケガの原因になるのでしてはいけない。
- 落下しそうになったらケーブルから降りることを参加者に伝える。自ら降りないと他の人を道連れに落ちてしまうことがある。
- モホークウォークのデザインは、長さ、難度、材料などによって様々である。デザインはのバリエーションやグループの人数やスキル、経験のレベルによってスポッティングで要求されること異なる。経験の少ないグループでは、チャレンジャー1人につき、ケーブルをはさんで両側にスポッターが立ち、チャレンジャーの動きに合わせてスポッターも移動するなどの集中的なスポッティングが必要になる。
- 長いセクション、チャレンジレベルの高いセクションをトラバースする場合、スポッターの数を増やす。

バリエーション

- 難しいセクションなどの時に“お助けアイテム”として松葉杖などを使う。
- ケーブルから降りて地面に足をついたり、落ちたりしたらペナルティを課す：落ちた人はスタート地点へ戻る、やっていたセクションの始めに戻る、グループの最後尾につくなど。先

頭の人が最後尾に付くようにすると、他の参加者がリーダーシップの役割を取るチャンスができるという利点がある。

LOP



SPA のモホークウォーク

エレメントの構造

- てつなぎトラバースと併せて設置してあるので、単体として使う場合と、てつなぎトラバースと組み合わせた長いバージョンとしても使うことができる。
- 4本の支柱に上下2本のケーブルを張って3つに区切ってある。
- それぞれの区切りは、3m・4m・5.6mの間隔をとってある。
- 3区切りのケーブルの張りの強さは、一定ではない。

活動

- フェンス側の支柱からスタートし、全員で協力して3つの区間を渡る。
- 落ちたらスタートに戻るか、直前の支柱に戻るかを事前に決めておく。

セットアップ

- エリア内にあるパイロンをフェンス脇に移動する。
- ワイヤーカーバーを取り外し、フェンス脇に片付ける。

注意事項

- チャレンジャーは、落ちる時にすぐに手が離せるように、指を組むことはしない。
- フェンス側の支柱の後ろに段差があるので転倒しないように注意喚起する。
- 時間によっては強い日差し（西日）がさすので体の向きに注意すること。
- サッカーコートでの活動を考慮してボールの飛来に注意する。

てつなぎトラバース

Low Multivine Traverse

SOP

エレメントの構造

- トラバース系のエレメントである。通常、2本のケーブルを水平に張る。下のケーブルは地面から約45cmの高さ、上のケーブルは3mの高さで設置する。上のケーブルに吊るされているロープは、“つる”である。チャレンジのレベルを選べるように長さの異なる“つる”を用意し、取り外しができるように設置している場合もある。このエレメントは、モホークウォークと併せて設置してある。またこのエレメントでは、てつなぎトラバース単体として使う場合と、モホークウォークなどと組み合わせた長いバージョンとして使う場合がある。

活動

- 吊り下がっているロープを使ってケーブルの上をトラバースしていく。

セットアップ

- ケーブルとロープがしっかりしているか点検する。
- その都度ロープを取り付ける。

手順

- トラバース系エレメントのためのテクニックを使ってスポッティングする。
- 吊るされているロープはバランスを取るのに使えるが、ロープでスイングしないように注意する。
- 通常、参加者はトラバースをしている間中ロープを掴んでいる。チャレンジャーはバランスを保ちながらトラバースしていく。完全に落ちてしまいそうな場合、チャレンジャーは自ら足を地面につくこと。ポールなどに突進してはならない。

バリエーション

- ペアで挑戦する。
- グループの人数で挑戦し、それぞれがグループの誰かに触れていなければならない。



SPA のつながりトラバース

エレメントの構造

- このエレメントは、モホークウォークと併せて設置してあるので、単体として使う場合と、モホークウォークと組み合わせた長いバージョンとして使うこともできる。
- SPA では通常「つる」はセットしてあるので使用時に解いて使う。

活動

- 仲間の協力や「つる」の活用を考えて全員がワイヤーを渡ることを目指す。

セットアップ

- ワイヤーカバーを外しフェンス脇に片付ける。
- エリア内にあるパイロンをフェンス脇に片付ける。
- 上のケーブルにセットしてある「つる」は脚立を使って解く。
- 「つる」は、常時セットしてあるが長さは参加者の身長や体力にあわせて調整する。

注意事項

- 時間によっては強い日差し（西日）がさすので体の向きに注意すること。
- サッカーコートでの活動を考慮してボールの飛来に注意する。

川わたり／浮き台わたり

Nitro Crossing／Prouty' s Landing

SOP

エレメントの構造

- スイング系のエレメントである。通常、頭上の水平ケーブルからケーブルが吊るされている。スイングケーブルは室内ではしっかりした梁に取り付けられたり、丸太渡り (Cat ル Walk) などの水平構造のものに取り付けられることもある。スプライスしたスイングロープ (足を引っ掛けるフットロープがついている場合がよくある。) は垂直のケーブルに取り付けられている。名称はマルチスイングだが、川わたり (Nitro Crossing) とよばれることが多いエレメントである。

活動

- グループはスイングロープを使って立ち入り禁止区域を越えていく。この活動には様々なバリエーションがある。よく使われる“川わたり (Nitro Crossing) “では、グループはバケツに入ったニトログリセリン (実際は水) を運ぶ。他の人気のバリエーションは、” 浮き台わたり (Prouty' s Landing) ” では、スイングの先にみんなのっかれ (All Aboard) が置いてあり、参加者全員がその上でバランスをとる。

セットアップ

- ラピットリンクまたはカラビナを使ってスイングロープを垂直のケーブルに取り付ける。
- 立ち入り禁止区域を決めるために境界線を設定する。川渡りでは切り株と切り株の間に細いポールを渡す。これによりさらなるチャレンジがグループに課せられる：ロープを手に入れるポールを切り株から落とさずに立ち入り禁止区域を渡るなど。ポールの代わりにロープを地面に置いて境界線とすることもできる。

手順

- 必要に応じて自分達の力を試したり、スイングに慣れるために事前に練習する機会を設ける。
- スポッターが何をしなければいけないのかを明確にする。他のスイング系のエレメントと同じように、スポッターは第一にスポッティングをし、スタート時とスイングを終える時点の補助をする。スイングロープに足をかけるフットループがある場合、チャレンジャーは足をかける時とはずす時に助けが必要になる場合がある。
- 最初の数人または、グループのメンバーがスイングを終えて十分なスポッターが準備できるまで、スイングする時にファシリテーターがスポッティングすること。
- スイング系エレメントの標準的なスポッティング方法に従う。
- 活動の始めにロープを手にもすることも問題解決の一部になる。ロープをとるためにダイブや

ジャンプをしてはいけない。

- グループのメンバーを無理な力でスイングさせないように参加者に伝える。

バリエーション

- チャレンジの度合いによって様々なルールが設定できる。例えばグループの誰かが地面についたら、すでに渡り終えている人の中から1人スタート地点へ戻る。誰が戻るかはグループが選ぶことができる。または誰かが地面についたら全員がスタートに戻る。
- “私の番？ (Do I Go?)” は、小さいプラットフォームを4台使うバリエーション。参加者はプラットフォームの上からスタートし、場所替えをしていく。
- 浮き台わたりとディスクジョッキーはマルチスイングとほぼ同じだが、スイングしてたどり着く先がプラットフォーム（浮き台わたり）木製やプラスチックの円盤、ロープで作った輪、フラフープ（ディスクジョッキー）などになる。これらのバリエーションにはそれぞれに特徴的な注意事項がある。
 - a. スイングする人は他の人の安全も考えてプラットフォームや円盤での立ち位置を決める。
 - b. 着地エリアでスポッティングする。円盤の素材や地面の状態により、円盤が滑りやすい場合がある。
 - c. プラットフォームや円盤めがけてスイングする時、グループのメンバーがお互いにコミュニケーションをとる。

LOP



SPAの川わたり/浮き台わたり

エレメントの構造

- 地上約8mにあるワイヤーにスイングケーブルがセットされている。このケーブルに人がつかまるスイングロープをセットする。

活動

- スイંગロープを手繰り寄せること、どのような順番で人を移動させるかなどを相談する。
- 切株と切株の間に細い支柱を渡し、川や崖に見立てて、立ち入り禁止区域を決める。渡る向こう岸にはプラットホームを置き、着地点にする。

セットアップ

- エリア内にあるパイロンをフェンス脇に移動する。
- スイંગロープは通常外してあり、SPA 物置に収納してあるので、活動の前にラピッドリンクで垂直のケーブルに取り付ける。スイングケーブルには補助コードが付いているので取り外す。なお、補助コードは休憩時などに遊んでケガをしないようにスイングケーブルを支柱に縛りつけておくために使う。
-

注意事項

- チャレンジャーはロープにつかまって自分の体重を支えられるか。
- スイングをためらっているチャレンジャーがいたら練習させて、自信をつけさせる。
- スイングロープには、フットループがあるので腕力の弱いチャレンジャーでもスイングをすることができるが、ループに足をかける時と外す時が難しくなるので必要に応じて練習させる。
- スイングロープについているフットループを使う時は、チャレンジャーがスイングの最後にループを足から外す時にスポットする。
- 補助に用いる円盤の素材や地面の状態により滑りやすい場合がある。
- プラットフォームや着地点の円盤めがけてスイングする時、グループのメンバーがお互いのコミュニケーションが大事なことを伝える。
- 活動が終了した後、スイングケーブルは補助ひもを使って支柱に縛りつけておく。

チームトライアングル

Team Triangle

SOP

エレメントの構造

- 地面から 40cm 位の高さで 3 本のケーブルを三角形に設置する。各ケーブルは他のローエレメントのフットケーブルよりもゆるくする。ポール（立ち木）の間隔は 5.4m 位。短いロープ、またはクライミングホールドを三角形の各頂点に取り付ける。90cm 角のプラットフォームを三角形の中に置く。

活動

- 参加者はプラットフォームに乗ったところから始める。グループ全員が地面につかないで、三角形の各頂点のポール（立ち木）にタッチする。

セットアップ

- 三角形の内側に入れるプラットフォームの置き方によって活動の難度が変わる。通常、プラットフォームと 1 つのケーブルとの距離は 90cm くらい。

グループの人数

- 通常 12 人

手順

- フットケーブルに上がる時は、プラットフォームに戻る時と同じように注意深く動くように参加者に伝える。
- プラットフォームから飛び乗ったり、プラットフォームへ飛び降りることはしてはならない。
- プラットフォームに乗っている参加者は他のメンバーへのサポートとスポッティングをすることができる。三角形の外側には必要に応じてスポッターを置く。
- 落ちるのが確実な場合、自ら降りることを参加者に伝える。ポールや立ち木に突進したり、飛び込んではいけない。
- 地面についた場合はその人がスタートに戻るか、グループ全員に戻る。これはグループの状態に合わせて決める。

バリエーション

- プラットフォームの大きさや形によって様々なグループの人数に対応したり、異なるチャレンジを提供できる。



SPAのチームトライアングル

エレメントの構造

- 支柱の間隔は 5.4m・5.4m・6.1m である。

セットアップ

- エリア内にあるパイロンをフェンス脇に移動する。
- ワイヤーカーバーを取り外し、フェンス脇に置く。
- 94cm 角のプラットフォームを三角形の中に置く。

活動

- 中央にセットしたプラットフォームからスタートし、3本の支柱にタッチする。
- プラットホーム上にいる人、支柱にセットしてあるロープ、支柱につかまっている人などの助けをかりてすべての人が支柱にタッチする。

注意事項

- 支柱にタッチする時の動きで落下することが多いのでスポットする。
- エレメントの背後に調整池と水路があるので、その防護フェンスを乗り越えたりしないように注意する。

バリエーション

- 途中で地面に足をつけた場合のやり直し方は、その都度定める。(全員でやり直す、失敗した人だけやり直す、失敗した個所だけやり直すなど)

SOP

エレメントの構造

- 木製のプラットフォーム3台を260cm離して設置する。各プラットフォームは10～12人のグループの人数に合うくらいの大きさにする。グループは2×8材の板（プラットフォームとプラットフォームの間隔より短いもの）を1枚、または複数使うことができる。

活動

- 最初のプラットフォームから最後のプラットフォームまで、誰も地面につかないで移動していく挑戦をする。（板も地面についてはいけない）

セットアップ

- プラットフォームがしっかりしているか点検する。
- プラットフォームと板に裂け目や割れがないか、釘がゆるんでいないか、腐っていないかを点検する。

手順

- プラットフォームからプラットフォームへ直接ジャンプしてはならない。
- 板がどのように動く可能性があるかをスポッターに注意を促す。板は片側に傾いてスイングすることがある。
- プラットフォームの上にいる参加者のためにスポッターが必要な場合もある。グループの状態を見ながら必要に応じてスポッターをつける。
- 誰かが板に乗っている時に板を掴んではならない。
- 板に乗り降りする場合、板に対してまっすぐに乗り降りすること。横方向に乗り降りしようとすると、板が横方向にスライドして危ない。
- 板の端からジャンプしてはならない。
- 参加者が板に乗る時には常にバランスがとれているかを確認すること。

バリエーション

- グループにロープを渡す。ロープバリエーションをする場合、下記のことにも注意する。
- 自分たちの身体にロープを巻きつけないこと。
- 板にロープを巻きつけている時、参加者がロープを引っ張る時に注意をして見ていること。板が横に滑ったり、まわってしまう危険性がある。会話をしないで挑戦してみる。



SPAの島めぐり

活動

セットアップ

- プラットホームと板は、SPA コース内の用具置場に置いてある。
- 活動場所としてはジャイアントシーソーと電柱でござる（TP シャフル）の間が適切。

注意事項

- 板を出し入れする時に手や指を挟まないように注意する。
- 用具は用具置場に保管する。使用後の板は直接地面につかないように保管する。

SOP

エレメントの構造

- 通常、長さ 3.6m の角材 2 本を使う。約 30cm 間隔で穴を開け、1.5m のロープをそれぞれ通す。最近では、高密度の発泡剤やプラスチック、木材など様々な素材で作られている。また短い板をつなげる方法も使われている。

活動

- グループの課題は、ムカデに乗って規定のコースを歩く。通常、各人が片側の角材に右足を、もう一方の角材に左足をのせ、ロープを持つ。ムカデから落ちないようにしながらグループみんなで移動する。

セットアップ

- 角材についているロープを点検する。
- ムカデを使って歩けるコースを設定する。

グループの人数

- ムカデのサイズによって異なります。多くのムカデは8～12人で使えるようにできています。もっと小さなムカデもあります。

手順

- 動き始める前にコミュニケーションを取り合うことを参加者に伝える。
- 落下が確実な場合、ロープから手を離し、ムカデ（角材）から自ら降りることを伝える。

バリエーション

- 参加者がムカデから落ちたら、その人は逆の方向を向いて乗る。
- ムカデから参加者が落ちたら、一番前に移り、リード役を担当する。



SPA のムカデウォーク/トローリー

エレメントの構造

- 長さ 2m の角材 2 本に、約 30cm 間隔で穴を開け、1.5m のロープをそれぞれに通してある。

活動

- ジャイアントシーソーと電柱でござる (TP シャフル) の間のスペースが適切な活動場所だが、広く移動することも可能。
- 直進・前進・後退・旋回など、様々なバリエーションが考えられる。
- 角材の上に乗る、ロープを持つ手の動き、足の動き、仲間の動きを合わせて移動する。

セットアップ

- 用具は通常コース内の用具置場に置いてある。
- ロープの状態を確認してから始める。
- 活動スペースの状態（水たまり、凹凸など）を確認する。

注意事項

- 人により歩幅や歩くリズムが違うことを伝え、準備や練習を充実すると良い結果を生む。
- 落ちてしまったら大きな声で仲間に伝えてストップし、地面に着いた足に角材が乗らないように注意する。
- 使用後は、直接地面に接しないようにして用具置場に片付ける。

SOP

エレメントの構造

- クモの巣くぐりは屋内外で設置することができる。典型的な屋外クモの巣は、ロープと細いバンジーコードが使われている。クモの巣は2本のポールの間（通常3m～4.2m）に取り付けられ、12～18個の穴がある。

活動

- グループの課題は、片側からクモの巣に触れずに通って、向こう側へ移動する。この活動には様々なバリエーションがある。多くのバリエーションでクモの巣をくぐるために参加者を持ち上げなければならない。通常、各穴は1回ずつしか使えないというルールで行なわれているが、グループの人数、スキル、経験に合わせてルールを変更することができる。クモの巣に触れた場合は、その参加者（または他の人）はスタート地点に戻らなければならない。

手順

- 課題とクモの巣に触れた時のルールについて説明をする。ルールは適切な難度となるように決める。
 - クモの巣を通すのに参加者を持ち上げなければならないので、持ち上げる技術とスポッティングの技術を必要に応じて再確認する。
 - 持ち上げられる人と持ち上げる人（スポッティングチーム）の間には、よいコミュニケーションがなければならない。
 - 持ち上げられる人は他のグループメンバーに注意深く丁寧に持ち上げてもらう。地面から離れている間中、常に多くの手によって支えられていなければならない。
 - 持ち上げられている人が自分で立つところまで、サポートを続けなければならない。
 - クモの巣に触れてしまっても、スポッターはチャレンジャーから離れてはいけない。チャレンジャーが安全に地面に付くまではスポッティングを続けること。
- ダイブしてクモの巣を抜けようとしてはいけない。

ラビテーション（空中浮遊）はクモの巣の導入に適している。

ラビテーションは持ち上げる技術と持ち上げられた時の感覚を知るために有効である。この活動は Adventure Curriculum for Physical Education:High School by Jane Panicucci, et al. (Project Adventure, Inc., 2003) など多くの本で紹介されている。（邦訳未刊行）

難易度を調整する。

クモの巣の穴の大きさと数が難易度に影響する。グループに適したチャレンジを提示するために穴やルールを調整する。

グループは最初の挑戦で課題を達成する必要はない。大切なことは、ルール違反に知らん顔をしないこと。参加者自身がルール違反を知っていて報告しないまましているとグループの成功満足度は小さくなる。場合によっては参加者にクモの巣に触れたかどうかのチェックをしてもらう。

LOP



エレメントの構造

- SPA のものはポータブルタイプ。
- セットの場所は、可能であれば研修室など床の上がよい。(落下を考えて)

活動

セットアップ

- 付属のマイナスドライバーを使って平らな所で組み立て、組み立て終わってから立ち上げる。各ビニール袋には、各辺に必要なポールが入っている。各ポールには対応するポールと同じ色の印（シール）がついている。上辺か下辺用のポールにステッカーを貼る。
- ポール同士を固くつなげる。(あまりきつくし過ぎないように注意する。)
- ポールについているクリップは、内側を向くように設置する。衝立用の足は最後に付けた方が組み立てやすい。
- あらかじめプラスチック付きつまみがついているポールと、対応しているポール(サイド用)をつなげる。プラスチック付きつまみがついているポールからネジを外す。

- つまみを外したポールとつなげる（立てる）方のポールを合わせ、つまみを締める。
- きつく締める前に、ポールについているクリップが内側を向いているかを確認する。
- サイド用のポールの下底にはプラスネジがついている。このネジは、両サイドのポールとつなぐ時に、一度外し、サイドポールと重ねて締める。
- 衝立用の足を両サイド用のポールに取り付ける。衝立用の足には、6 mm 位のスリーブ（突起）がついているので、これをサイド用のポールの中に隠れるようにして、ネジを通し、ドライバーでとめる。
- クモの巣を平らな場所にそっと広げると、バンジーコードでできたXの形が見える。
- Xの各末端（4ヶ所）についているリングを、フレームの各角についているクリップにそれぞれ取り付ける。次に上辺と下辺の中央のクリップに、バンジーコードをそれぞれ取り付ける。最後に残りのリングを両サイドのクリップに取り付ける。
- バンジーコードは伸縮自在なので、強く引っ張って離すと勢いよく跳ね返ってくる。バンジーコードを枠組（フレーム）に取り付ける時には、しっかりと握り、リングがクリップにきちんとはまるまでは手を離さないようにする。

注意事項

- 危険を冒す冒険ではなく、安全を確保して挑戦することが大切である。
- バンジーコードは伸縮自在なので、強く引っ張って離すと勢いよく跳ね返ってくる。バンジーコードを枠組（フレーム）に取り付ける時には、しっかりと握り、リングがクリップにきちんとはまるまでは手を離さないようにする。

バリエーション

通常、各穴は1回ずつしか使えないというルールで行なわれるが、グループの人数、スキル、経験に合わせてルールを変更する。クモの巣に触れた場合のルールなど適宜変更する。（全員戻る、その人だけ戻る、その穴は使えなくなるなど）


I-3 コース内での事故対応

I-3-1 ケガをした時の対応

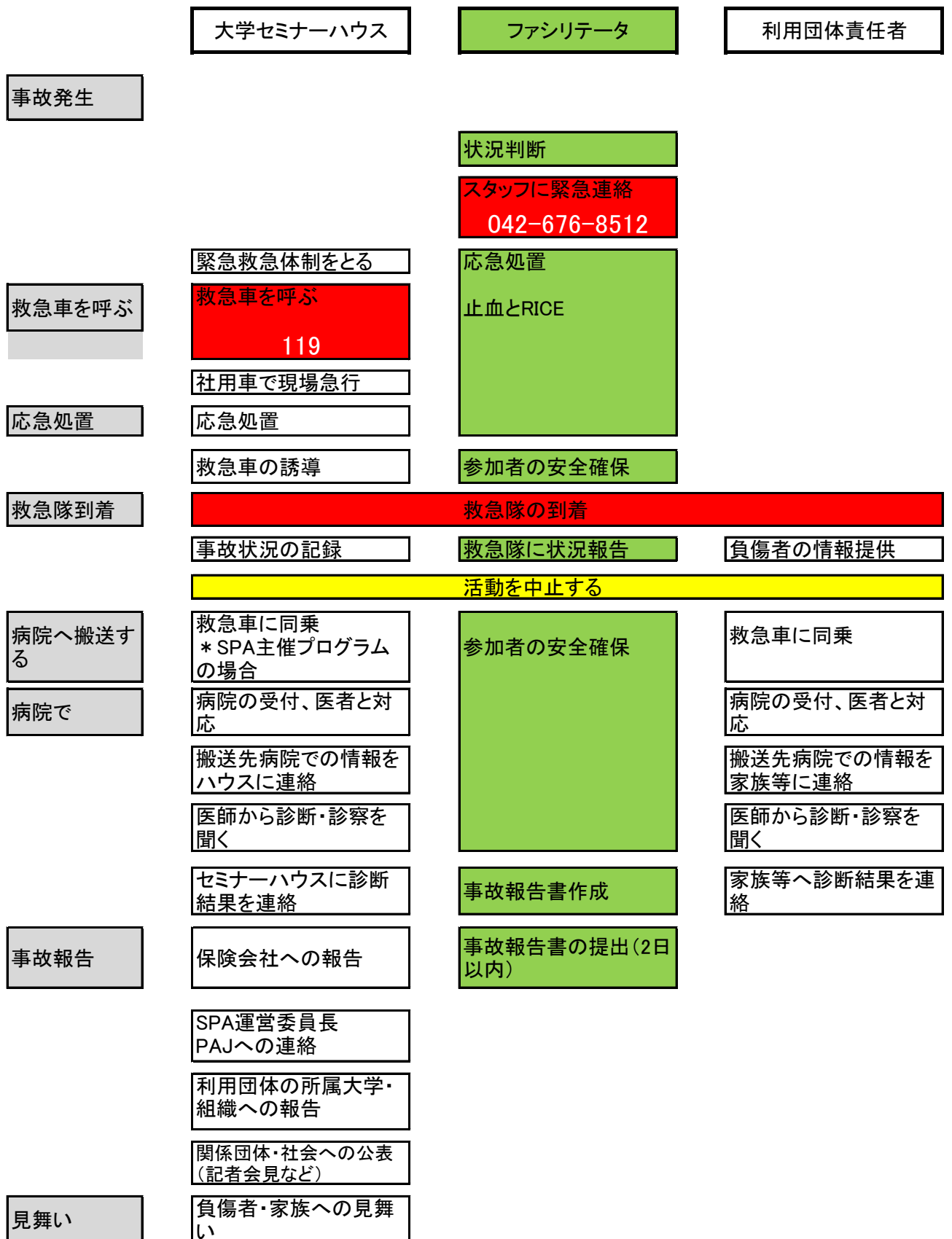
ケガの発生



<ファシリテータの状況判断>

呼吸停止 心肺停止	意識障害	大量出血	運動制限	救急車を必要 としないケガ と判断した場 合 ↓ 45 頁へ
不自然な呼吸、 拍動がないまた は不規則になっ ている。 ●AED を使う	名前を呼んでも 返事がない。つ ねっても反応が ない。	大量の出血があ る。	はれ、手足の痛 み・しびれ、関 節の変形がみら れる。	
<p style="color: red;">●救急車の要請</p> <p>SPA 担当者に電話 (042-676-8512) する。 →「救急車を呼ぶ時の流れ」を参照 (次頁)</p>				
呼吸が 5 分以上 中断すると、重 要臓器、特に脳 が不可逆的に損 傷を受ける可能 性がある。呼吸 機能が直ちに回 復しない限り、 心肺停止がほぼ 必ず続発する。	心臓発作、脳疾 患、熱中症など でも意識を失 い、卒倒する場 合があるので、 直前の様子 を確 かめることが大 切。意識がない 場合には、毛布 等で保温に心が け、気道が確保 できる 昏睡体位 をつくる。 	止血処置を優先 する。特に動脈 から出血した場 合は、大量の血 が失われるため 非常に危険な状 態となる。全血 液量の 1/3 (約 1.6 リットル) を 失うと生命が危 険な状態にな る。1.6 リットル = ペットボト ル 3 本分くら い。	頭部、頸部への 打撲、損傷が疑 われる場合に は、首を動かさ ないように気を つけて患者にと って楽な位置を 維持する。 四肢 に 麻痺 が出てい る時は、頸椎な どの損傷を疑 う。	

救急車を呼ぶ時の流れ



AED の使い方

- 呼吸が止まり、心臓も動いていない場合、ファシリテータはAEDで救命処置を行う。SPA コースに持参しているAEDを使った電気ショックと胸骨圧迫を救急隊が来るまで続ける。
- 胸骨圧迫は100回/分の速さで圧迫を30回繰り返す。胸骨圧迫の中断時間は最小にする。

AED 1200の使い方 How to Operate AED

- 1 ラッチを押してフタを開ける**
Push and open the Cover
- 2 電極パッド袋を取り出し、電極パッドを出す**
Take out Electrode Pads
- 3 電極パッドを貼る**
Apply Electrode Pads
- 4 音声指示に従う**
Follow AED Speaker Instruction

「[た]だち[に]胸骨圧迫と人工呼吸をはじめてください」という音声指示があったら、裏面(心肺蘇生)の手順に従って処置してください。
"Tadachi hyokotsupaku to jinkoukyuu wo hajimete kudasai" from AED, see the back and take the following actions(CPR)

セコム株式会社

心肺蘇生 人工呼吸 胸骨圧迫の方法 How to Conduct CPR

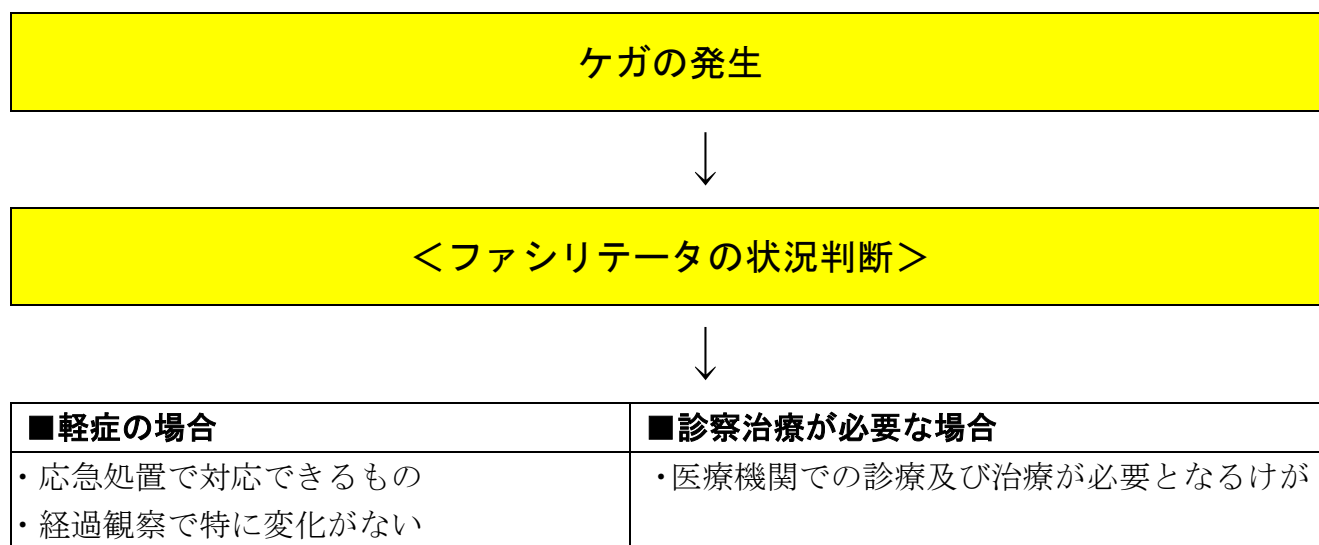
- 1 気道を確保し、呼吸を確認する**
Ensure the Person's airways are clear. Check for breathing
- 2 2回息を吹き込む(人工呼吸)**
Artificial Respiration 2 times
- 3 30回胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする**
Chest Compressor 30 times

正常な呼吸がない! No normal breathing

呼吸は正常である No normal breathing

電極パッドをはがさずに、救急隊員へ
Do Not Remove Electrode Pads

緊急を要しないケガの時の対応の流れ



ファシリテータは応急処置をしながら他の参加者の安全を確保

<p>ファシリテータは応急処置を行い、経過を観察する</p>	<p>ファシリテータはスタッフに電話する</p> <p style="text-align: center;">042-676-8512</p>
<p>ファシリテータは経過観察で特に変化がない場合、参加者を活動に参加させる</p>	<p>ファシリテータは活動を中断する</p>
	<p>ファシリテータは利用グループ責任者と相談の上、活動を再開するかどうか判断する</p> <p>ファシリテータは事故報告書を翌日の 3 時までにセミナーハウスに提出する</p>

救急車の判断に迷った場合には、救急相談センターに電話する

#7119

（携帯電話、PHS も可）

ケガには RICE（ライス）処置

●意識があり、大量の出血がなく、頭部、頸部に異常がない場合には、RICE 処置を行う。特に打撲・捻挫・つき指・アキレス腱断裂などのケガが発生した場合には、RICE（ライス）と覚えておくとよい。すなわち、運動を停止させ安静を保ち（Rest）、患部の冷却(Icing)、圧迫(Compression)、挙上(Elevation)を施す。

●もちろんできるだけ早く病院などの医療機関で診察・治療を受けることが大切だが、ケガをしてから医療機関へ行くまでの間に適切な応急処置を行うことで、症状の悪化を最小限に抑えることができる。また、回復が早まり復帰までの時間が短縮できる。

Rest（安静にする）

●患者を SPA コース内に張られたテントの平らなところに横たえ、安静にする。腕などのケガで歩ければ留学生会館の管理室のベッドに横にする。足などが動かさない状態なら、スタッフに電話（042-676-8512）して担架で患者を搬送する。

Ice（冷やす）

●コースに準備している氷（各グループで調達）と氷嚢（救急バッグに収納）を使って、患部やその周辺を冷やす。氷がない場合には、トイレの水場に行ってタオルを冷やして患部にあてる。冷やすことで痛みを軽減し、炎症や内出血を抑えることができる。ケガをしたらできる限り早く冷やすことが重要。

●薄いビニールに入れた氷などの冷たすぎるものを患部に直接当てると凍傷になる恐れがある。なるべく直接患部に当てずにタオルなどを上から当てる。

●アイシングを行うと、最初はジーンとした痛みを感じ、次第に暖かく感じてきて、しだいにピリピリとしびれたように感じ、最終的には無感覚になる。そしたらアイシングを止め、再び痛みが出てきたら再度冷やす。これを病院に着くまで繰り返す。無感覚になるまでの時間はおよそ 10～15 分程度。凍傷を避けるため、1 回のアイシングは長くても 10 分を目安にする。

●氷嚢を固定するためにはラップ（救急バッグに収納）が有効である。

Compression（圧迫する）

●患部を伸縮タオル、三角巾（救急バッグに収納）などで巻いて圧迫すると、内出血や腫れを抑えることができる。アイシングと同じく、腫れが出る前に素早く行うほど効果的。圧迫が強すぎると症状が悪化することもあるので、患部が青くなったり、しびれが出てきたら圧迫を緩め、元に戻ったら再び圧迫する。

Elevation（上にあげる）

●ケガをすると患部から血液やリンパ液が出てたまってくるために腫れが起こる。腫れを抑えるために、ケガをした患部を心臓より高い位置に移動する処置が「挙上（きょじょう）」である。これによって血液が患部から心臓に向かって流れていくようになる。膝の場合なら横になってタオルなどを重ねた上に足全体を乗せると良い。

事故の予防策

●ファシリテータは参加者の体調を活動前、活動中にも把握するように努める。二日酔い、食欲不振、微熱、めまいなど体調に変化はないか。特に、寝不足による体調不良、ダイエットによる低血糖症状などに注意が必要。

施設所有者（管理者）賠償責任保険

●大学セミナーハウスは、法人で所有、使用もしくは管理している各種の施設・設備・用具等の管理の不備、または従業員等の業務活動中のミスにより発生した偶然な事故に起因して、他人の生命や身体を害したり、他人の財物を滅失、破損または汚損した場合に、セミナーハウスが法律上の損害賠償責任を負担することによって被る損害（損害賠償金や争訟費用等）に対する保険に加入している。

国内旅行傷害保険

●大学セミナーハウスはSPA コースを利用する者（参加者、ファシリテータ、利用団体責任者、体験者）に対して万が一のケガなどの傷害事故を補償する傷害保険をかける。

	宿泊型 2 日（1 泊 2 日）まで	宿泊型 4 日（3 泊 4 日）まで
保険の種類	国内旅行傷害保険	国内旅行傷害保険
払い込み方法	一時払い	一時払い
死亡・後遺障害保険金額	200 万円	200 万円
入院保険金日額	3,000 円	3,000 円
通院保険金日額	2,000 円	2,000 円
保険料	181 円（1 名）	217 円（1 名）
保険会社	三井住友海上火災保険株式会社	同左
代理店	ハウライ株式会社東京保健部	同左

（注）1 日コースの場合には、宿泊型 2 日までを適用する。

●補償内容

保険金の種類	保険金を支払う場合	保険金の支払額
死亡保険	事故発生の日からその日を含めて 180 日以内	全額を死亡保険金受取人に支払う。
後遺障害保険	事故発生の日からその日を含めて 180 日以内に後遺障害が生じた場合	後遺障害の程度に応じて、死亡・後遺障害保険金額の 100%～4%を支払う。
入院保険	ケガをして入院された場合	（入院保険金額×入院日数）を支払う。ケガをしてから 180 日以内に入院した場合。入院日数は 180 日が限度。
通院保険	ケガをして通院された場合。通院していなくてもギブスなどを常時装着した時は通院とみなす。	（通院保険金額×通院日数）を支払う。ケガをしてから 180 日以内に通院した場合。通院日数は 90 日が限度。

熱中症の予防と応急処置

予防対策

- **暑さを避ける。** SPA コースは日影がないので、気温の高い日の活動には、日除けテントをコース内に張って適宜休憩をとることを心がける。
- **水分を補給する。** コース内に水道がないので、水筒やウォーターサーバーなどを準備すること。 体内の水分が不足して、脱水症状を起こしていても、初期の段階ではのどの渴きをあまり感じない。熱中症を予防するには、のどが渴く前から定期的に水分をとるのが基本。活動のなかで水分補給時間をしっかりとるようにする。
- **通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用する。** 外からの熱の吸収を抑え、体の熱をスムーズに逃がす洋服を選ぶ。そのために、吸水性や通気性が高い綿や麻といった素材がおすすすめ。速乾性にすぐれた機能性素材の衣類、また、色は熱の吸収率が低い白や淡い色合いのもの。熱がこもらないように、そで口や衿ぐりがあいたデザインを選ぶとよい。
- **体調管理をする。** 一人ひとりの体調を観察し、寝不足・二日酔い・食欲不振などないように注意する。

症状

- めまい・失神
- 筋肉痛・筋肉の硬直
- 大量の発汗
- 頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感

状況判断

<救急車を呼ぶ>

- 自力で水が飲めない、意識が朦朧としている
→スタッフに電話（042-676-8512）。スタッフは救急車（119）を呼ぶ。
- スタッフは緊急救急体制に入る

<救急車を呼ばない>

ファシリデータはスタッフに電話（042-676-8512）して応援を求める。

応急処置

<ファシリデータ>	<スタッフ>
(1) 患者を留学生会館の管理室に連れて行き、管理室のベッドで休ませる。 (2) 衣服を脱がせ、身体を冷やす <冷やす部位> ①首の前の部分(前頸部) ②脇の下 ③足の付け根 (3) 水を飲ませる	(1) 氷を冷蔵庫から出し、アイスボックスに入れる。 (2) 氷嚢・タオルと水を持って社用車で現場に急行する。

スズメバチの予防と応急処置

予防対策

- スズメバチに刺される事故が多くなるのは、8月～9月ごろだが、10月以降も注意が必要（地図「ハチ・ヤマカガシに関する注意地区」参照）。
- スズメバチが周囲を飛び回り威嚇をしている時は、静かに立ち去る。
- スズメバチが「周囲をしつこく飛ぶ」「空中で停止する」「カチカチという音を立てる」ような行動をとった場合、近くに巣がある可能性が高いので、ハウスにすぐに通報する。
- スズメバチは、『黒』を攻撃するので、黒っぽい衣服などは身に付けないようにする。
- 頭はよく狙われ、刺された時の被害も大きいので帽子は必ず着用する。
- スズメバチの巣を見かけても、興味本位でむやみに近づかない。
- スズメバチは匂いに敏感。香水などの使用は控える

症状

- 一般的には激しい痛みと刺された部位が赤くなったり腫れたりする。刺傷後2～3日目をピークに1週間程度腫れが続くことがある。
- 症状は1週間程度で軽快するが、腫れが引いた後もしばらく痒みが続く。時にはもっと遅く、1週間位たってから症状が現れる場合もあるので注意する。その他、軽症の場合でも蕁麻疹や体のだるさ、息苦しさを感じることもある。
- のどがつまったような感じや胸苦しさ、口の渇き、腹痛、下痢、嘔吐、頭痛、めまいなど。
- 重症になると意識がハッキリしなくなり、さらに悪化すると痙攣を起こしたり意識がなくなる。
- 血圧の低下がみられ、稀には死に至る場合がある。ショック症状が現れるまでの時間が短いほど危険性が高いので注意が必要。

状況判断

<救急車を呼ぶ>

- アナフィラキシーの症状が出たらすぐにスタッフに電話（042-676-8512）して救急車を呼ぶ。
皮膚の症状:じんましん、赤み、かゆみなど
呼吸器の症状:くしゃみ、せき、ぜいぜい、息苦しきなど
粘膜の症状:目のかゆみやむくみ、くちびるの腫れなど
- 血圧が下がったり意識を失うアナフィラキシーショックは、刺されてから1時間以内に死亡するケースがあるので緊急を要する。

応急処置

<フアシリデータ>	<スタッフ>
(4) ポイズンリムーバーなどを使って毒を吸い出す。すぐに刺された部位を水で洗い流し、傷口を冷やす。	(3) 氷を冷蔵庫から出し、アイスボックスに入れる。
(5) 直ちに病院へ行き、適切な治療を受ける。毒が体中を回りやすくなるので、焦って急ぐような行動は避ける。	(4) 氷嚢・タオルと水を持って社用車で現場に急行する。

ヤマカガシに咬まれた時の応急処置

SPA コースを含むセミナーハウスの敷地内では、毒蛇のヤマカガシが出没することがある（地図「ハチ・ヤマカガシに関する注意地区」参照）。道具置場で道具を出し入れする時、コースで活動を始めるときなどには注意が必要。なお、ヤマカガシは虐めたりしなければ咬まれることはない。



予防対策

- セミナーハウス内で、調整池・用水路周辺、国際セミナー館・長期館横などの湿地帯周辺に多く出没するので、注意する。
- 用具置場から用具を出す時など隙間に潜んでいないか注意する。
- ヤマカガシは虐めたりしなければ咬まれることはないので、距離を取ってやり過ごすといよい。

症状

- 咬まれても、その傷口の痛みや腫れはない。
- もし毒が入っていれば咬まれた歯のあとからの出血が止まらない。（毒が入っていなければ血は止まる）
- 少し時間がたってから頭痛、吐き気、リンパ節の腫れ、歯ぐきからの出血、血尿、全身的な皮下出血や痛みがでることがある。

状況判断

＜救急車を呼ぶ場合＞

- へびの種類がわからなかった場合には、ファシリテータはスタッフに電話（042-676-8512）して救急車を呼ぶ

＜血清がある病院＞

東京医科大学八王子医療センター救命救急センター

〒193-0998 東京都八王子市館町 1163

TEL 042-665-5611 (代表)

*八王子周辺で血清がある病院はここだけ！

＜救急車を呼ばない場合＞

- ファシリテータはスタッフに電話（042-676-8512）して応援を求める。

応急処置

<ファシリテータ>	<スタッフ>
<p>(1) 傷口より心臓に近いところをひも（救急バッグ）で縛る。心臓よりも低い位置にもっていく。</p> <p>(2) 血流を妨げるほどきつくは縛らない。必ず指1本が入るくらいに緩めに縛ること。10～20分毎にひもをゆるめ血液を流す。</p> <p>(3) 傷口をポイズンリムーバー（救急バッグ）でできるだけ強く吸う。血をしぼりだしながら水で洗う。かみそりなどで傷口を切ることはいない。</p> <p>(4) スタッフに電話して救急車を呼ぶ</p>	<p>(1) 蛇の特徴を確認する。</p> <p>(2) 安静にして病院へ連れて行く。</p>

参考

- ① ヤマカガシは無毒だと思っている人が多いが、実際にはかなり強い毒を持っている。ただマムシと違い、簡単に毒を注入できる歯がなく、上あごの奥に長い歯があるだけ。
- ② 咬まれても何ともないことも多く、奥歯で咬まれた時だけ毒が入る。
- ③ 長く咬まれているとジワジワと毒が入るので咬まれたらすぐに体からはなすことが大切。
- ④ ヤマカガシは毒が入っても痛みはなく、はれもほとんどない。「たいした事はない」と思っていると少し時間がたってから上記③の症状がでてくるので少しでもおかしい症状がでてきたら、直ちに病院に行く。現在、治療血清も試作されているので、早めに手当てを受ければ大事には至らない。

I-3-2 天候に関するガイドライン

(1) 天候が急変した場合の対応

現場にいる **ファシリテータ** の判断で活動の中止・中断の判断を行う。

(2) 注意報・警報が発令された場合

気象庁から注意報（雷・強風・大雨）、警報（暴風・大雨・記録的短時間大雨）が発令された場合には、**SPA スタッフ** が活動の中止・中断の指示を **ファシリテータ** に連絡する。

ファシリテータ は活動を中止して緊急避難しなければならない。

(3) 台風が上陸する恐れがある場合

利用団体責任者は、活動日の 前日 17 時発表 の天気予報で、関東地方に台風が上陸する恐れがある場合、SPA コース管理責任と協議の上、使用中止するかどうかの判断をする。

（注）SPA コースとセミナー室は利用料金に含まれているので、コースを使えない事態になってもその分だけ返金することはない。荒天が原因のキャンセルは、コース使用料の返金をする。

<参考>

気象庁 気象警報発表状況

<http://www.jma.go.jp/jp/warn/>

気象庁 気象情報

<http://www.jma.go.jp/jp/kishojoho/>

東京電力 落雷・雷雲情報

<http://thunder.tepco.co.jp/cgi-bin/main.cgi?area=2&type=4&zoom=4>

民間気象会社（WN I）落雷情報

<http://weathernews.jp/thunder/>