

「カッター研修」の流れ

令和7年4月～

時間	担当	活動	指導・留意事項
6:00 (10:00)	引率者	起床確認	注意報・警報の発令状況を確認する。 各自のスマートフォン・事務室前TV（NHKデータ放送）
8:30 (12:30)	引率者	1、【事前動画】 (1)集合・整列 (2)整列 (3)健康観察	必ずトイレを済ませ、 講堂に集合。 艇ごとに2列縦隊で整列。 ・背の高い順。男子が前、女子が後ろ。 ・乗艇するが漕艇しない者：列の最後尾 ・陸上見学(艇庫で待機)者：列の最後尾または列外 (指導者の判断) 体調の悪い者は乗艇させない。 船酔いする者は酔い止め薬を。 先頭 ②① ④③ ⑥⑤ ⑧⑦ ⑩⑨ ⑫⑪ ・ ・
	引率者	(4)動画視聴	<持ち物>①②を忘れた場合、乗艇できない。 ①飲み物(夏季や暑い時期は1L分の水分が必要) ②タオル(首にかけ、襟元の中にタオルを入れる) ③カップ(雨天の場合。 セパレートを推奨。) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: 20px;">※まとめて購入したペットボトルは、 出艇前に配布。(キャップに記名) ※2本目のペットボトルがある場合、8:40 (12:40)以降に緊急車両で艇庫へ運搬 し、指定のカゴに入れる。</div> <服装の確認>①③④を忘れた場合、乗艇できない。 ①帽子(キャップタイプ推奨) ②半袖もしくは長袖の服(腕まくり、タンクトップ禁止) ③長ズボン(七分丈・スパッツ類・レギンスは禁止) ④運動靴(マリンシューズやサンダル禁止) ※頭髪……髪が長い場合は後ろで束ねておく。 ※腕時計・名札・貴金属……けがや破損の可能性があるので、持参しない。 ※鍵、スマートフォン、財布等貴重品……紛失の危険があるので、持参しない。 ※指導者も研修生と同じ服装・持ち物・態度で行動する。 (緊急事態に備え、スマートフォンを持参する。) <ボート番号付与> <カッターの漕艇方法> <約束> ①素早く、正確に行動する。 ②集中して聞く。
	引率者	(5)準備運動	※準備運動後、引率者はトイレに行きたい人がいないか再度、確認する。
8:40 (12:40)	引率者	2、【気象確認】	団体代表者(一人)は、 必ず事務室で 気象の最終確認を行う。
8:50 (12:50)	引率者	3、【艇庫へ移動】	○1～6号艇の順 ○一般道(市道)約1km 徒歩約15分 ・道路の右端を艇ごとに2列で移動。 ・私語はしない(研修へ向けて気持ちを引き締めるために)。 ・飲み物は効き手と反対の手で持つ。

時間	担当	活動	
9:05 (13:05)	指導員	4、【カッター研修】 艇庫前到着 <<体験重視型>> (1)整列、健康観察、挨拶 (2)ライフジャケット着用 (3)出艇 (4)達着、整列、挨拶 (5)ライフジャケット片付け	4、【カッター研修】 艇庫前到着
9:25			<<規律重視型>> (1)整列、健康観察、挨拶 (2)規律指導
9:40 (13:40)			(3)ライフジャケット着用
10:50			(4)出艇
11:05 (15:05)			(5)達着、整列、挨拶 (6)ライフジャケット片付け
11:10 (15:10)	引率者	5、【艇庫を出発】	5、【カッター研修】 艇庫前到着
11:25 (15:25)			5、【艇庫を出発】
11:25 (15:25)			6、【海洋研修館前に到着】
11:40 (15:40)			6、【海洋研修館前に到着】

- ※ 団体は、「カッター研修事後アンケート」に記入後、退所までに事務室に提出をお願いします。
- ※ 雨天等でカッター研修後に、必要に応じてシャワーを浴びることはできます（入浴は不可）。シャワーをご利用される際は、職員にお声かけをお願いします。
- ※ 個人情報保護の観点より、研修指導員や職員の顔が特定できるような動画及び写真撮影等は、ご遠慮いただいております。また、SNS等の動画及び写真等の掲載はお控えください。