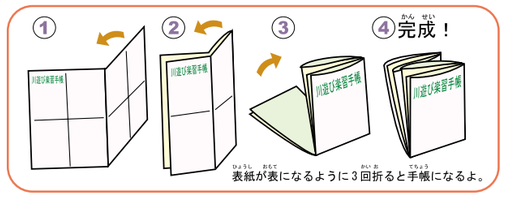
川遊びの楽しさと恐さを知るために

川遊び楽習手帳

この手帳は、川遊びの楽しさと恐さなどを紹介しています。
この手帳を読んで、楽しく安全に川で遊ぼうね。



表紙が表になるように3回折ると手帳になるよ。

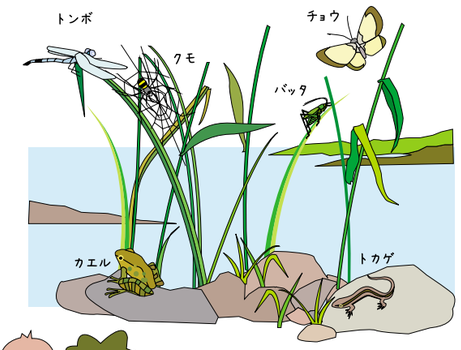
発行
国土交通省・九州地方整備局　大分河川国道事務所
〒870-0820　大分市西大道1-1-71
TEL：097-544-4167　FAX：097-546-1326
http://www.qsr.mlit.go.jp/oita/

編集
大野川・川遊び勉強会

●注意事項
この「川遊び楽習手帳」は、「川遊び」のヒントを提供するにとどまるものです。したがって、本手帳で提供する情報を利用して、実際に「川遊び」をされる場合には、あくまでも利用者自らの責任において行っていただくものとします。「川遊び楽習手帳」内の情報については、その正確さ、信頼性、実施の安全性を保証するものではなく、その利用において発生したいかなる被害、損失に関しても、および掲載されている情報の全ての提供者は一切責任を負いません。

1 生き物観察

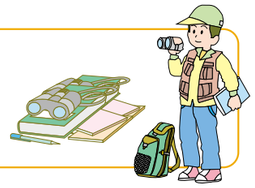
河原では春・夏・秋・冬とそれぞれの季節に合わせて、さまざまな種類の生き物をみることができるよ。



植物ではヤナギ、竹、ツルヨシ、タンポポ。
その他にもネズミ、カメ、ヘビなどが見られるよ。
観察したものをノートに記録しよう。

服装

- 歩きやすい靴に長袖のシャツ、ズボン。
- 帽子は必ずかぶりましょう。
- 軍手やタオルも忘れないで。



2 浅瀬を歩こう

かならずおとなといっしょに！

流れのゆるやかな浅瀬をゆっくり歩いてみよう。川の中を歩くことは川遊びの基本だよ。

- 川を歩くときは、流れに逆らって、上流に向かってゆっくり進もう。

- すり足でかわぞこをさぐりながら、小さな歩幅で、バランスをとりながら歩こう。

- 川のどこの流れが速いか、コケで滑りそうな石はないか、どこから深くなっているか、川のようすを見ながら歩こう。

注意すること

- ライフジャケットは必ず着ること。
- むりをしないで、流れが緩やかで、水面の高さがものの下ぐらいの浅いところで。
- 裸足やぞうりはダメ。ゴミや石でケガをするかも。ぬげない靴をはいて川の中に入ろう。

3 川泳ぎ・川流れ

かならずおとなといっしょに！

川は、プールや海とちがって、流れがあるから楽しいよ。しかし、流れは危険でもあるよ。川をよく知って、楽しく泳ごう。

- 浅いところ、深いところを確認して泳ごう。
- 自分の体力に合ったところで泳ごう。
- 流れに身をまかせ、自然を体で感じよう。

・丈夫で浮力のあるスポーツ用のライフジャケットを着よう。

川流れの方法

- ライフジャケットを着て、靴をはく。
- スタート地点（川に入るところ）とゴール地点（陸に上がるところ）をあらかじめ決めておく。
- その間に危険なところがないか確かめておこう。
- ゴール地点は流れが緩やかで、岸に泳いで行けるところを選ぼう。
- 下流に流れの速い「瀬」があるときは、止まれなくなるので、注意しよう。

川流れの基本姿勢

- 頭を上流に向け、あお向けに浮かぶ。
- 両手をひろげ、バランスをとる。
- 足を流れの方向（下流）に向けて、足で川底を探るようにする。

※溺れた時もあわてずに、この基本姿勢で安全な場所まで流されよう。

注意すること

- ライフジャケットは必ず着ること。
- 川はプールとちがうよ。川をよく知ろう。
- 流れる時は裸足やぞうりはダメ。必ずぬげない靴をはいて川の中に入ろう。
- 急流ではヘルメットをかぶろう。

4 準備するもの（川原遊び）

忘れ物がないか ☑チェックしよう。

河原であそぶときの服装

河原で生きもの観察をしたり、石拾いするなど、水に入らない遊びをするときは、日差し対策をしっかりとしよう。河原はお日様がよくあたるのに日陰が少ないので、帽子は必ずかぶりましょう。

河原であそぶときに持っていくもの

河原を歩き回るときは、両手が使えるリュックが便利だよ。河原はとても汗をかくので飲み水（水筒）は必ず持っていこう。

□ファーストエイドキット　□携帯電話　□連絡簿
（グループにひとつあればよい）　（緊急時の連絡先）

5 準備するもの（水遊び）

水遊びの服装

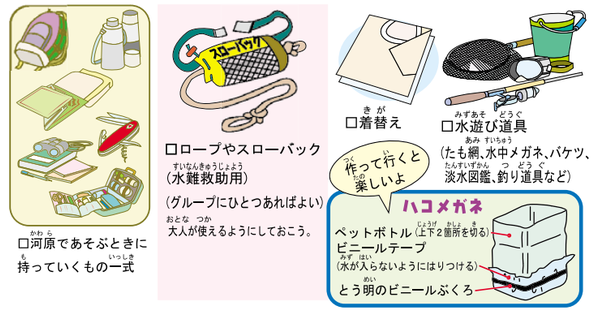
浅瀬に入ったり、水の中を歩くときは、必ず靴（水に入ってもいいもの）をはこう。はだしだと、とがった石やガラスの破片でケガをするよ。古くなったズック靴がいいよ。ビーチサンダルやスリッパは滑ってキケン。長靴も水が入るとキケンだよ。

□Tシャツ（着たまま泳いじゃえ）　□ぬれても良いズック靴（ウォーターシューズや渓流シューズ）　□帽子（泳がないときはかぶろう）　□水着（短パンでもよい）

□ライフジャケット
（水深が浅い川以外では、必ず着よう。オレンジの救命胴衣ではなく、浮力が十分で強度もあるスポーツ用であること。）
笛も着用しよう

水遊びに持っていくもの

水遊びのときは、河原あそびと同じものを基本に、スローバックなど水難救助道具を持っていこう。



□河原であそぶときに持っていくもの一式
□ロープやスローバック（水難救助用）（グループにひとつあればよい）大人が使えるようにしておこう。
□着替え
□水遊び道具（たも網、水中メガネ、バケツ、淡水図鑑、釣り道具など）

6 流れの構造（瀬、淵、河原、蛇行）

「淵」は水深が深く、流れは比較的緩やか

「落ち込み」は堰などの段差があって水の流れが落ち込んでいるところ。下流は流れが巻き返していてグルグル回されて抜け出せなくなるので、危険。

草や木の生えていない河原や砂州は、水量が増えれば、すぐに川底に。上流で雨がふったり、ダムの放水など、増水の恐れがある場合は、すぐに避難しよう。

「瀬」は水深が浅く、流れは速い

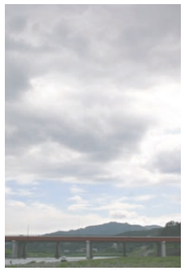
湾曲（カーブ）の内側は水深が浅い

曲がりくねって流れる「蛇行」区間は、遠心力によって流れがカーブの外側に集中する。

湾曲（カーブ）の外側は水深が深い。流れが速いところもある。

7 天候の知識

●天気のくずれを察知しよう



川遊びでは川の水が増水することに注意しよう。川は水があつまり流れるところだ。日本の川は流れが急なため、ひとたび雨が降るとすぐに増水し、鉄砲水がくることもあるよ。

夢中になって遊んでいる時は天気の変化に気づかないものだね。天気のくずれをいち早く察知し、雨が降りそうなとき、カミナリが鳴ったとき、雨が降ってきたときは、すぐに川の近くからはなれる勇気を持とう。

- 事前に、天気予報をみて、前の日までに上流で雨がふったかどうか、当日の天気はどうか、上流で雨がふるかどうかをチェックしよう。
- 携帯ラジオ、携帯電話を持っていき、当日の気象情報をチェックしよう。
- 自分がいる河原や中州は増水するとすぐに川底に。

・川の水が濁りだしたり、今までなかった木や葉っぱなどが流れてきたら、鉄砲水の恐れがある。急いで川からはなれ、高いところに避難しよう。