



もくじ

1. 川で遊ぼう	1
①河原探検	2
②生き物観察	3
③野鳥観察	4
④流木拾い、流木アート	5
⑤石拾い、石積み、石ころアート	6
⑥ゴミを観察しよう	7
 メモ 準備するもの	8
⑦浅瀬を歩こう	10
⑧川泳ぎ・川流れ	11
⑨ボート遊び	12
⑩魚釣り	13
 メモ 天候の知識	14
2. 川遊びの約束～これだけは守ろう～	15
3. 危険なところ～こんなところに注意しよう～	19
4. 緊急事態の備え～こんなときはどうしよう～	22
①自分の居場所を知っておこう	22
②応急処置の基本	23
③溺れたら	26
④リバーレスキュー～溺れた人を見たら	27
5. 川を知ろう	30
①川の構造(川、水の循環、流域)	30
②川の構造(上流・中流・下流)	31
③川の構造(川の横断)	32
④流れの構造(瀬、淵、河原、蛇行)	33
⑤川の様子(平常時と洪水時)	34

河原遊び

水遊び

おとなりよ
大人の人も
じっかじ
知って
おこ

かわ あそ
1.川で遊ぼう

- 川遊びは楽しいよ。
- 川遊びは水辺での河原遊びと水の中に入る水遊びに分けられるよ。



かわ たの
•川は楽しいよ。だけど危険なところでもあるんだ。

がくしゅうちょう よ たの あんぜん かわ あそ
•この学習帳を読んで、楽しく安全に川で遊ぼうね。

がくしゅうちょう
だから学習帳だよ。

ほん こうはん かわあそ やくそく いこう あんぜん あそ
•この本の後半(p15「2.川遊びの約束」以降)には、安全に遊

ぶためのじょうほうの
ぶための情報が載っているよ。

かわあそ い まえ ほん よ よ
•川遊びに行く前に、この本を良く読んで、

あんぜん あそ ちえ み
安全に遊べる知恵を身につけようね。

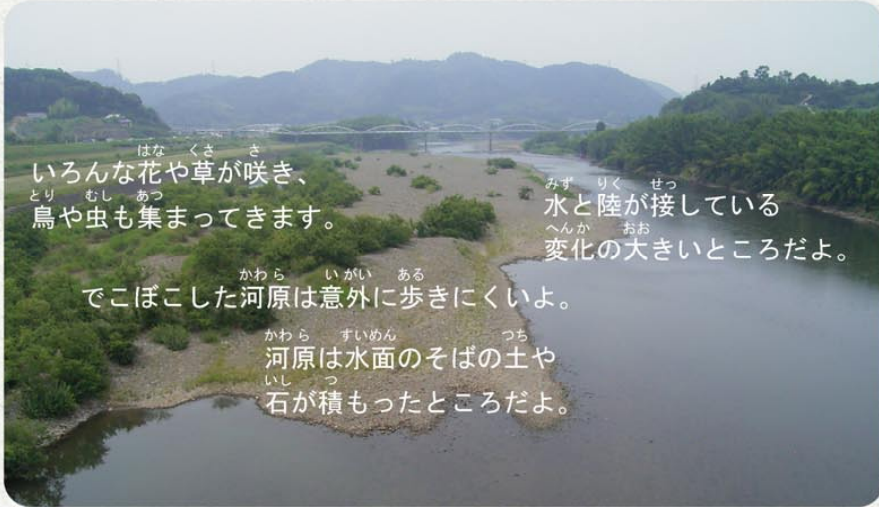
ほん で
•この本では、むずかしいことばも出て

くるよ。わからないことがあれば、まわ
りのおとなやせんせい き くわ おし
りの大人や先生に聞いて、詳しく教え
てもらおうね。



かわら たんけん
①河原探検

かわあそ だい いっ ぽ かわら たんけん い もの み
川遊びの第一歩として、河原を探検し、いろんな生き物を見つけよう。



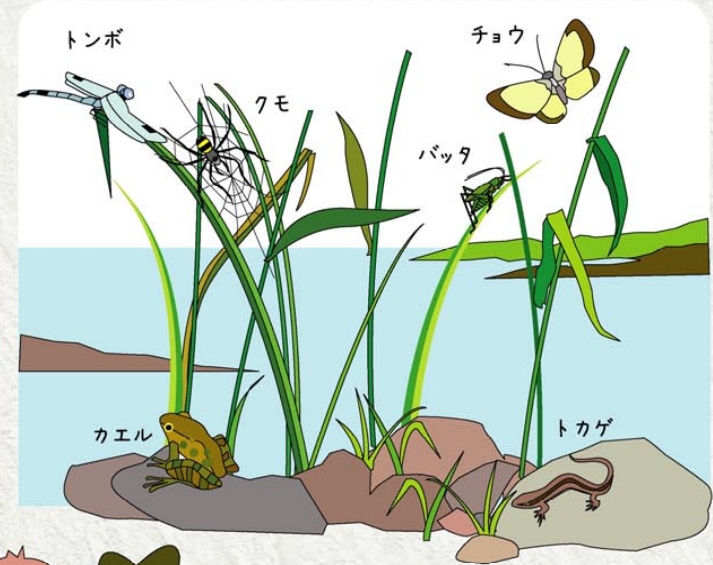
いし うえ ある
▲ゴロゴロした石の上は歩きにくいよ。ツルヨシ
かしょくぶつ あし ひ き つ
(イネ科植物)に足を引っかけないよう気を付けようね。

ちゅうい
注意すること

- いし うえ いし うご ある はし
・石の上は、石がグラグラ動いて歩きにくいよ。走らないように。
- せ たか くき まいご みちじゆん かくにん
・背の高い草むらでは迷子にならないように、道順を確認しておこう。
- くさ きけん い もの ちゅうい
・草むらにはヘビやハチなど危険な生き物があるよ。注意しよう。

い もの かん さつ
②生き物観察

かわら はる なつ あき ふゆ きせつ あ
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
しゅるい い もの
種類の生き物を見ることが出来るよ。



しょくぶつ たけ
植物ではヤナギ、竹、ツルヨシ、タンポポ。
ほか
その他にもネズミ、カメ、ヘビなどが見ら
れるよ。
かんさつ きろく
観察したものをノートに記録しよう。

ふく そう
服装

- ある くつ なが そで
・歩きやすい靴に長袖のシャツ、ズボン。
- ぼうし かなら
・帽子は必ずかぶりましょう。
- ぐんて わす
・軍手やタオルも忘れなで。
- ふく そう も もの か
・かわいい服装や持ち物はP8に書いてあるよ。



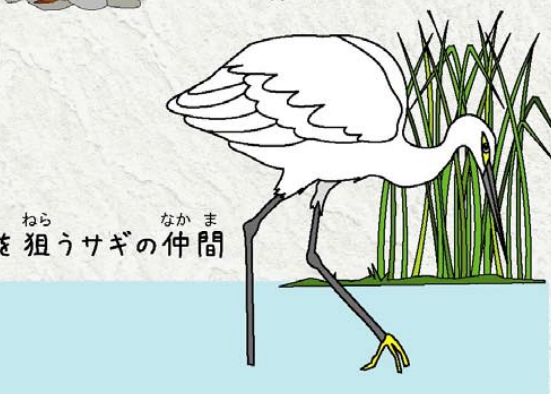
や ちょう かん さつ
③野鳥観察

かわ やちょう
川にはたくさんの野鳥がすんでいるよ。双眼鏡や図鑑を持って川を歩けば、たくさんの野鳥に出会えるよ。

じょうくう すいめん ちか こ
上空から水面近くの小さな動物を狙うトビ



すいめん と こんちゆう
水面を飛ぶ昆虫を食べるキセキレイ



かわぎし あさせ さかな ねら なかま
川岸や浅瀬で魚などを狙うサギの仲間



やちょう かんさつ ちゆうい たの どうぐ
野鳥観察で注意すること、あると楽しめる道具

- 注意すること**
- ・鳥は恐がりなので、石を投げたり、大声を出したりしておどかさないように。
 - ・双眼鏡では太陽を見ないように。

あると楽しめる道具
双眼鏡(8~10倍ぐらい)・野鳥図鑑・筆記用具・ノート

りゅう ぼく ひろ りゅう ぼく
④流木拾い、流木アート

かわら じょうりゅう もり なが りゅう ぼく お
河原には上流の森から流れてきた流木がたくさん落ちて家には持ち帰って、遊んでみようね。



りゅうぼく あざ
①流木のほか、麻ひも、はさみなどを
用意する。



だいろ
・大小さまざまな流木。みんな形がちがうよ。



りゅうぼく さんかくけい つく
②流木で三角形を作り、麻ひもで結ぶ。



しゃしん た
③写真を立てて飾る。



せんたく しゃしん
④洗濯ばさみで写真をつるして壁にかける。これなら簡単だよ。

いろいろな形をした木を見つけ、ナイフでちょっと削ったり、色を塗ったり、ひもでしばったりして、写真立てやペン立て、ペンダント、オブジェを作ってみよう。もちろん、なにも手を加えないで、自然の姿のまま飾っておくのもいいよね。

ちゆうい
注意すること

- ・水の中の流木は、むりに拾わないこと。足が滑って川に流されるよ。
- ・ナイフを使うときは、刃先に注意して、手を切らないように。

いし ひろ いし つ いし
⑤石拾い、石積み、石ころアート

かわら み いし き い いし
河原には、見わたすかぎり、たくさんの石があるよ。気に入った石を
ひろ も かえ かわ あそ おも で
拾って、持ち帰り、川遊びの思い出にしよう。



しかく いし まる いし しろ いし くる いし
四角い石、丸い石、白い石、黒い石、
いし おお いし ちい いし
マもようの石、大きい石、小さい石。
ぜんぶ じょうりゆう やま みず なが はこ
全部上流の山から水の流れて運ばれ

てきたもの。
かわら いし ひろ いろ かたち
河原の石を拾って、もよう・色・形など
なかま わ しゆるい
で仲間分けしてみよう。いろんな種類
いし
の石があることがわかるよ。
いし かんが
石はどこからきたか考えよう。



いし み なに に
石をよく見ていると、何かに似ていな
い?石にアクリル絵の具や油性マジッ
クで色をぬったり、絵を描いてみよう。

いし たか つ かき いちばん
石を高く積み重ねて、だれが一番
たか つ あ きょうそう おお
高く積み上げるか競争しよう。大
いし じゅんぱん つ あ
きな石から順番に積み上げていく
のがコツだよ。

こくりつ こうえん こくてい こうえん いし も かえ きんし
・国立公園や国定公園では、石の持ち帰りが禁止されていることが

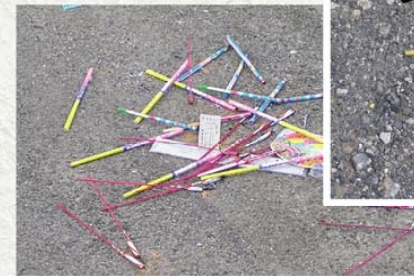
ちゅうい
注意すること

- あるので、注意しよう。
- しゆみ すこ いし も かえ たいりょう も だ ば あい きよか ひつ
・趣味のために少しの石を持ち帰るのはよいけど、大量に持ち出す場合は許可が必
要だよ。
- かわら いろぬめ かわ よご
・川原で色塗りするときは、川を汚さないようにし、きちんとあとかたづけを。

かん さつ
⑥ゴミを観察しよう



しゆるい
・どんな種類のゴミがあるかな?
おお
・多いゴミはなんだろう?



かわ ぎし き えだ ひ
・川岸や木の枝に引っかかっているゴミは、
おお こうずい き みず たか
大きな洪水が来たときに、水がその高さ
まできたことを示しているよ。

- ・ゴミはどこからきたのか考えよう。
- ・ゴミを減らすにどうしたらよいか考えよう。
- ・ゴミを調べたら、空き缶など何か一つでもいいので持ち帰って捨てよう。そうして、いつか、ゴミのないきれいな川にしよう。

ちゅうい
注意すること

- ・ゴミにはガラスなど危険なものもあるよ。注意しよう。
- ・水の中、ゲケ、草むらの中などのゴミはむりに拾わないこと。

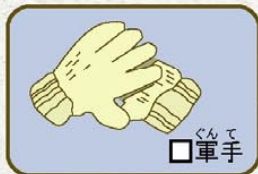
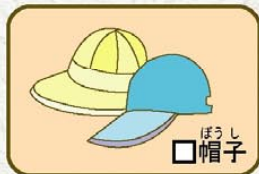


じゅんび
メモ 準備するもの (河原遊び)

忘れ物がないか
✓ チェックしよう。

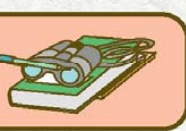
かわら ふくそう
河原であそぶときの服装

かわら い かんさつ いしひろ みず はい あそ
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。



かわら も
河原であそぶときに持っていくもの

かわら ある まわ りょうて つか べんり かわら
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
あせ の みず すいとう かなら も
汗をかくので飲み水(水筒)は必ず持っていこう。



じゅんび みずあそ
メモ 準備するもの (水遊び)

みずあそ ふくそう あさ せ はい みず なか ある かなら くつ みず はい
水遊びの服装 浅瀬に入ったり、水の中を歩くとときは、必ず靴(水に入ってもい

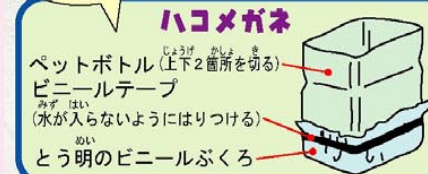
いもの)をはこう。はだしたと、とがった石やガラスの破片でケガをするよ。古くな
ったズック靴がいいよ。ビーチサンダルやスリッパは滑ってキケン。長靴も水が入
るとキケンだよ。



みずあそ も みずあそ かわら おな きほん
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。



作って行くと
楽しいよ



あさ せ ある
⑦浅瀬を歩こう

なが あさ せ ある かわ なか ある
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。



あし
・すり足でかわぞこをさぐりながら、
ちい ほんば
小さな歩幅で、バランスをとりに
あ
ながら歩こう。



かわ なが はや
・川のどこの流れが速いか、コケ
すべ いし
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
ふか かわ
うすを見ながら歩こう。

ちゆうい
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
した あさ
もも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。
はだし いし
ぬげない靴をはいて川の中に入ろう。



かならず
おとなと
いっしょに!

かわ およ かわ なが
⑧川泳ぎ・川流れ

かわ うみ なが
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。



かならず
おとなと
いっしょに!

- ・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。

かわなが
川流れの
ほうほう
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。
- ・詳しくはP19〜「危険なところ」参照。
- ・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。

かわなが
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。
- ※濡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。



ちゆうい
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。詳しくはP33「流れの構造」参照。
- ・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。
- ・詳しくはP18「水の中で遊ぶときの約束」参照。



あそ
⑨ボート遊び

ボートがあれば、どこへでも行ける気がするね。水の上を自由に動いて、川を冒険しよう！

かならず
おとなと
いっしょに！



- 最初は流れの緩やかなところで練習しよう。
- 川を流れ下るときは、ゴール地点(ボートを川岸に上げる所)を事前に確認しておこう。
- 大事なものはボートに乗せないで、身につけておこう。

ばしょ あそ かの
場所や遊び方にあった
の もの えら
乗り物を選ぼう

- ボートといっても、カヌー、ゴムボート、イカダなどいろいろあるよ。
- 激しい流れか、流れのほとんどないところか、遊ぶ場所にあった乗り物を選ぼう。
- カヌーでも、空気でふくらませるものは安定性が高いよ。



ちゅうい
注意事項

- ライフジャケットは必ず着ること。
- ひっくり返ったり、水に落ちたときにあわてないように対処法を覚えておこう。
- 急流ではヘルメットをかぶろう。



さかな つ
⑩魚釣り

釣りは無条件に楽しいね。まずはかんたんな道具で近所の小さい川からはじめよう。

かならず
おとなと
いっしょに！



▲オイカワ



▲ウグイ



▲マハゼ



▲タカハヤ



▲ギンブナ

のべ竿
3~5m位。安いもので十分。

道糸
0.6~1.5号。

エサ
ミミズ、川虫、練り餌など



うき
おもりのバランスを考えよう。

おもり
流れや深さにあわせて。

はり針

ハエ針2~4号またはヤマメ針5~6号。ハリス付きが便利。

ちゅうい
注意事項

- 釣る場所は、滑りにくい安全なところで。
- 釣りは大人の人と行こう。家の人に行き先を言っておくように。
- 糸やハリなどゴミは必ず持ち帰ろう。特に糸は鳥などがからまったりして危険。
- ブラックバスやブルーギルは他の魚を食べるので、放流しないこと。またキャッチ&リリースもやめよう。



▲ブラックバス

かわ あそ
1.川で遊ぼう

てん こう ちしき
メモ 天候の知識

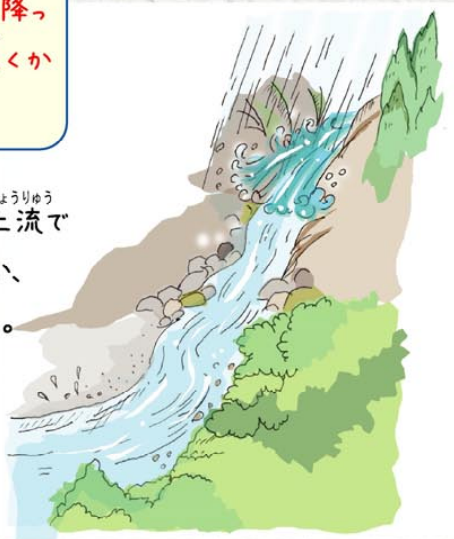
てん き さつち
●天気のおずれを察知しよう

かわあそ かわ みず ぞうすい ちゆうい
川遊びでは川の水が増水することに注意しよう。
かわ みず なが にかわ なが
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、
てっぼうみず
鉄砲水がくることもあるよ。



むちゆう あそ としき
夢中になって遊んでいる時は
てん き へんか き
天気の変化に気づかないも
のだね。天気のおずれをいち早
く察知し、雨が降りそうとき、
かみなりが鳴ったとき、雨が降っ
てきたときは、すぐに川の近くか
らはなれる勇氣を持とう。

- 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。
- 自分がある河原や中州は増水するとすぐに川底に。(P34参照)



かわ みず にご いま き は なが
• 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、
てっぼうみず おそ いそ かわ たか ひなん
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。

かわ あそ やく そく
2.川遊びの約束

まも
これだけは守ろう

おとな ひと い
大人の人と行こう

かわ あそ こ い
川に遊びに行くときは、子どもだけで行ってはいけません。
かなら おとな ひと い
必ず大人の人と行きましょう。
ひとり い あぶ いえ ひと ゆ さき
もちろん一人で行くのも危ないよ。家の人にも行き先を
い
言っておくように。



てん き しら で
天気を調べて出かけよう

てん き よほう まえ ひ じょうりゆう あめ
天気予報をみて、前の日までに上流で雨がふった
とうじつ てん き じょうりゆう あめ
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。



ひと いし
人のいるところで石をなげない

かわ いし
川では、むやみに石をなげない。
すいめん いし な あそ ひと み
水面に石を投げて遊ぶときも、人がいないかよく見
てから、石をなげよう。魚や鳥もおどろかささないでね。



も かえ
ゴミは持って帰ろう

べんとう つ どうぐ じぶん だ
お弁当やおやつ、釣り道具など、自分が出したゴミ
かなら いえ も かえ ぶくろ も
は必ず家まで持って帰ろう。ゴミ袋を持っていこう。
す も かえ
捨ててあるゴミも持って帰ろう。
かわ
そうして、いつかゴミのないきれいな川にしよう。

