

かわ あそ じょうほう にゆうしゆ
川遊びの情報はここから入手できます!

- 河川局KidsWeb (川のおそびかた、日本の川情報)
<http://www.mlit.go.jp/river/kidsweb/index.html>
- 「川であそぼう」(川のおそびかたやルール)
<http://www.kawaasobi.jp>
- 「川で学ぼう」(川を「総合的な学習の時間」に活かすための事例)
<http://www.kawamanabi.jp>
- じゃぶじゃぶ川ねっと! (子ども向けに川の成り立ちや生き物などを紹介)
<http://www.mlit.go.jp/river/kids/>

か せん じょうほう にゆうしゆ
河川情報はここから入手できます!

- 川の防災情報(雨量、水防警報、洪水予報、ダム情報)
<http://www.river.go.jp> <http://i.www.go.jp/> (iモード)
 - 日本気象協会(天気予報、台風情報)
<http://www.tenki.jp>
- 携帯で電話する方法
- i-mode メニューリスト>天気/ニュース/情報>気象協会
 - vodafone メニューリスト>天気.ニュース.経済>天気>日本気象協会
 - au EZトップメニュー>最新情報をチェック>天気>てんコミ

- 気象庁(天気予報、気象警報・注意報)
<http://www.jma.go.jp>
- 九州地方整備局 防災情報(気象・道路・河川等の防災情報総合リンク)
http://www.qsr.mlit.go.jp/bousai_joho/index.html
- 大分県「安全・安心のページ」(災害関連情報・応急手当等)
<http://www.pref.oita.jp/10400/enzen/>
- 大分県 雨量・水位観測情報(大分県内の水位・雨量リアルタイム情報)
<http://river.pref.oita.jp/>
<http://river.pref.oita.jp/mobile/> (携帯電話)
- 大野川流域懇談会(大野川の情報共有)
<http://www.ohno-river.com>

はつ こう
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/>

へん しゅう
編集

illustration:
nakamura Jynpei

おおの がわ かわあそ べんきょうかい
大野川・川遊び勉強会

2006. 3

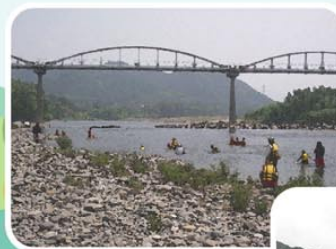


かわあそ たの
川遊びの楽しさと
こわ し
恐さを知るために



かわ あそ がく しゅう ちょう

川遊び学習帳



おおの がわ かわあそ べんきょうかい
大野川・川遊び勉強会



はじめに～大人のかたへ～

●川遊び楽習帳について

この「川遊び楽習帳」は「大野川における安全確保のあり方に関する検討委員会」が取りまとめた「大野川の川遊びの楽しさと恐さを知るための提言（平成17年3月）」の理念に基づき、学識者や川遊びの専門家からなる「大野川・川遊び勉強会」が作成した、**川遊びの楽しさや恐さなどの基礎知識を提供する小学生向けの小冊子**です。

●河川利用と安全確保の基本的な考え方

「公共用物の自由使用の原則」
と
「河川利用における自己責任の原則」



河川では、公共の利益や他人の活動を妨げない限りにおいて、自由に使用することができることが原則であることを踏まえ、自らの意志に基づき行動する限りその際の**安全確保は最終的には自己責任**において行うべきであり、河川利用者一人一人がそのことを自覚しておく必要があります。

●注意事項

この「川遊び楽習帳」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、**本ページ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。



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

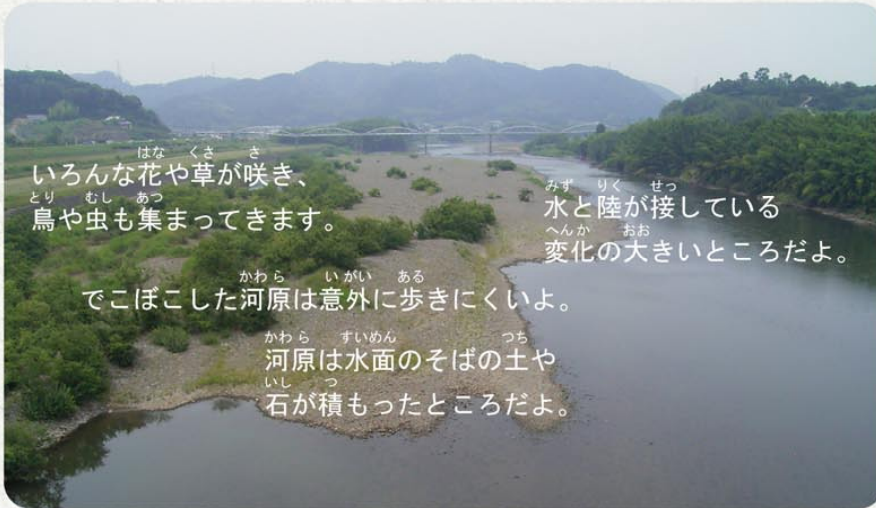
くるよ。わからないことがあれば、まわ
りのおとなやせんせい き くわ おし
りの大人や先生に聞いて、詳しく教え

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。



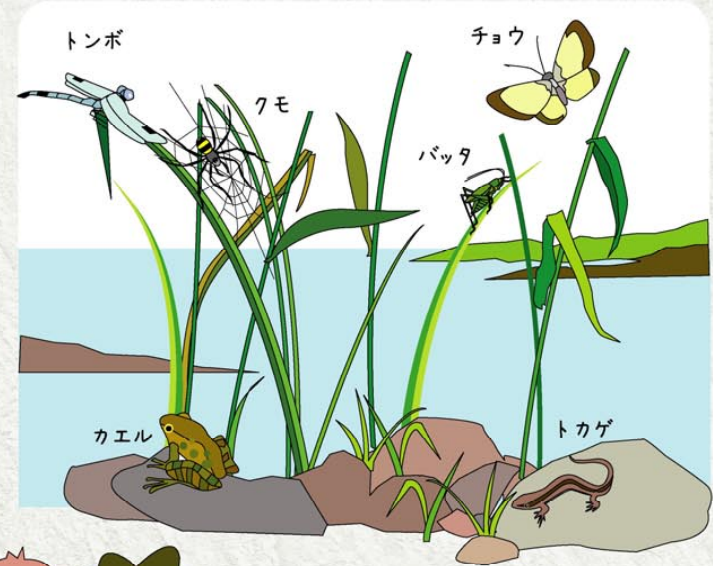
いし うえ ある
▲ゴロゴロした石の上は歩きにくいよ。ツルヨシ
かしょくぶつ あし ひ き つ
(イネ科植物)に足を引っかけないよう気を付けようね。

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

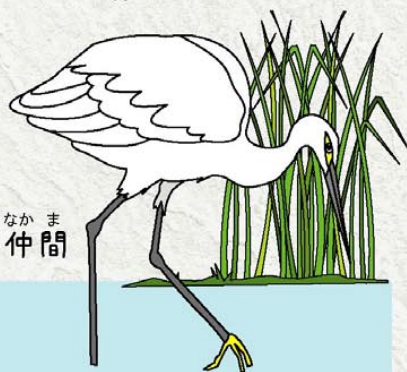
- ある くつ なが そで
・歩きやすい靴に長袖のシャツ、ズボン。
- ぼうし かなら
・帽子は必ずかぶりましょう。
- ぐんて わす
・軍手やタオルも忘れなで。
- ふく そう も もの か
・かわいい服装や持ち物はP8に書いてあるよ。



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
ぎかな しょうどう ぶつ ねら
魚や小動物を狙うトビ



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
いえ も かえ あそ
家に持ち帰って、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
ようい
を用意する。



だいろ
・大小さまざまな
りゅうぼく
流木。みんな形が
かたち
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
あさ むす
り、麻ひもで結ぶ。



しゃしん た
③写真を立てて
かざ
飾る。



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

かたち き み けす いろ ゆ
いろん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、し
いし おお いし ちい いし
まもようの石、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

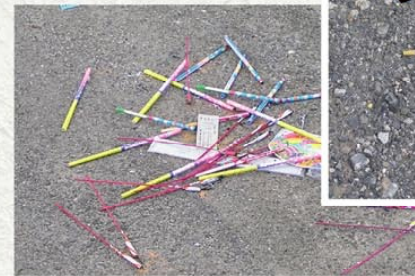
ちゅうい
注意すること

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。

かんが
・ゴミはどこからきたのか考えよう。
か
・ゴミを減らすにどうしたらよいか考えよう。
しら あ かん なに ひと も かえ
・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
す
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

きけん ちゅうい
・ゴミにはガラスなど危険なものもあるよ。注意しよう。
みず なか くさ なか ひろ
・水の中、ガケ、草むらの中などのゴミはむりに拾わないこと。

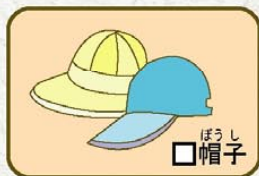


じゅんび かわら あそ
メモ 準備するもの (河原遊び)

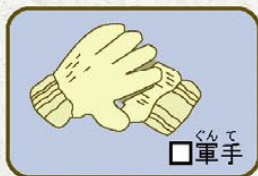
忘れ物がないか
✓ チェックしよう。

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。



ぼうし
□帽子



ぐんて
□軍手



くつした
□くつした



ながそで
□長袖シャツ



ズボン
□ズボン



なまはき
□はき慣れたズック靴

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。河原はとてま
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。



リュック
□リュック



おお
□大きめのハンカチ
(三角きん、バンドナ)



□タオル



のみず すいとう
□飲み水(水筒)



ぶくろ
□ビニール袋



□ナイフ



かんさつどうぐ
□観察道具
(筆記用具・ノート・図鑑・双
眼鏡・虫取り網・ルーペなど)



ファースト
□ファースト
エイドキット
(グループにひとつあればよい)



けいたいでんわ
□携帯電話



れんらくば
□連絡簿
(緊急時の連絡先)

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。



□Tシャツ
(着たまま泳いじゃえ)



ぬれても良いズック靴
□ぬれても良いズック靴
(ウォーターシューズや溪流シューズ)



ぼうし
□帽子
(泳がないときはかぶろう)



みずぞう
□水着
(短パンでもよい)



きゅうめいどうい
救命胴衣



スポーツ用
スポーツ用

□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)
必ず着用しよう

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。



かわら
□河原であそぶときに
持っていくもの一式
(前ページ参照)



□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)
詳しくはP28「スローバックの
つかかた」参照し、大人が使える
ようにしておこう。



きが
□着替え



みずあそ どうぐ
□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)



ハコメガネ
ペットボトル(上下2箇所を切る)
ビニールテープ
(水が入らないようにはりつける)
とう明のビニールぶくろ

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 ほん
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だ。
- ・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。

あし なが ほうこう かりゆう む あし かわぞこ さく
・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

のべ竿
3~5m位。安いもので十分。



▲ウグイ



▲マハゼ



▲タカハヤ



▲ギンブナ

うき
おもりのバランスを考えよう。

みちいど
道糸
0.6~1.5号。

エサ
ミミズ、川虫、練り餌など

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

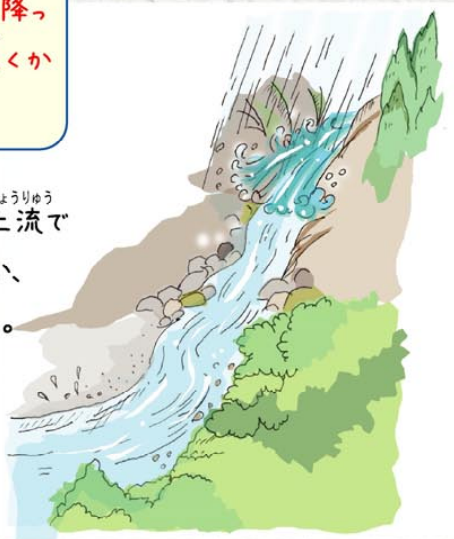
てん き さつち
●天気のおずれを察知しよう

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、
さつち あめ ふ
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
らに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。



かわ あそ やく そく
2.川遊びの約束

あんぜん みち さが かわ ら ちか
安全な道を探して、河原に近づこう

かわ ら ちか ひと とお あと あんぜん とお みち
 河原に近づくときは人が通った跡のある安全な通り道を
 さが ちか ちかみち しやめん お
 探して近づこう。近道だからといって、斜面を降りたりす
 くさ み あな きけん
 ると草で見えない穴や危険なゴミがあって、ケガをするよ。



たいちよう わる
体調が悪いときはむりをしない

からだ わる かわ つよ ひ
 体のぐあいが悪いときは、川へいくのはやめよう。強い日
 ざ つめ みず たいりよく つか ともち さそ
 差しや、冷たい水は体力をたくさん使うよ。友達の誘い
 ことわ ゆうき たいせつ
 を断る勇気も大切だよ。



かわ
川のすがたはいつもちがう

かわ あめ すいりよう へん か ぜんかい あん
 川は雨や水量によって、いつも変化しているよ。前回、安
 ぜん あそ ぼしよ いったい あめ ぼしよ
 全に遊べた場所も、一回の雨でケケンな場所になること
 かわぜん たい かんさつ あそ
 も。川全体を観察してから遊ぼう。



あいさつをしよう

かわ ひと さん ぼ ひと さかなつ
 川にはいろんな人がいるよ。散歩をしている人、魚釣りを
 ひと かわあそ ひと かわ ひと て あ
 している人、川遊びをしている人。川で人に出会ったら、
 あいさつをしよう。



けいたいでん わ でん ば とど かくにん
携帯電話の電波が届くか確認しよう

ひと けいたいでん わ も じ ぜん でん ば とど
 グループに一つは携帯電話を持っておこう。事前に電波が届
 かくにん かわ でん ば はい ところ おお けいたい
 くか確認しよう。川では電波が入りにくい所が多いので、携帯
 でん わ かしん
 電話を過信しないようにしよう。



かわ あそ やく そく
2.川遊びの約束

みず なか あそ
(水の中で遊ぶとき)

かわ かんさつ
川のぜんたいを観察しよう

はし うえ どて たか かわ かんさつ
 橋の上や土手など、高いところから川ぜんたいを観察する。
 あさ ふか なか はや みず
 浅いところ、深いところ、流れの速いところ、水のにごりぐあい
 などをチェックしよう。



じゅんびうんどう きゆう みず はい
準備運動をし、急には水に入らない

かわ はい まえ じゅんびうんどう と こ
 川に入る前には、準備運動をしよう。いきなり飛び込んで
 いけないうえ みず ぜんしん つめ
 いけないよ。下半身からだんだん上に水をかけて、全身を冷
 みず
 たい水にならそう。



からだ ひ やす
体が冷えたら休もう

かわ みず つね なか つめ ていきてき やす からだ
 川の水は常に流れているので、冷たいよ。定期的に休んで体
 あた とりはだ からだ
 を温めよう。鳥肌がたったり、体がふるえるようなら、すぐに水
 で からだ あた たいよう あた いわ こうら ぼ
 から出て体を温めよう。太陽で暖まった岩で甲羅干ししたり、
 いるい かさ ぎ ほおん
 タオルや衣類を重ね着して、保温しよう



きゆう ふか き
急な深みに気をつけよう

あさ かわぎし ippet ぼあし だ いが い ふか あしもと すな
 浅い川岸も一歩足を出せば、意外に深いことも。足下の砂
 くず ふか はじ
 が崩れて、深みにはまることがある。初めていくところは十分
 ちゆうい そとがわ なか ちゆうしん ちか きゆう
 注意しよう。カーブの外側や流れの中心に近いところは急に
 ふか
 深くなっているよ。



てんこう じょうきよう へん か き
天候や状況の変化に気をつけよう

かわ し ぜん じょうきよう へん か ぼしよ すいおん
 川は自然。状況はいつも変化している。場所によって水温が
 ちが あめ ふ ぞうすい とく じょうりゆう くも
 違ったり、雨が降って増水することも。特に上流の雲をみて
 あめ ふ かくにん
 雨が降っていないか確認しよう。



2.川遊びの約束

(水の中で遊ぶとき)

ライフジャケットを着よう

水の中は息ができない。どんなことがあっても息が出来るように、浮力を身に付けるためライフジャケットを着ておこう。自分の身を守るために。



はだしで川の中に入らない

川の中はとがった石やガラスなどキケンなものが落ちている。リバーシューズやズック靴にくつしたをはいたまま水に入ろう。サンダルはすべてキケン。



大切なモノは身につけないようにしましょう

時計、携帯電話、財布などを身につけたまま水に入らないようにしましょう。うっかり携帯電話などをポケットに入れたまま川に入ると、緊急時に連絡が取れなくなるよ。



川の中を歩くときはすり足で

川底はグラグラした石や、ツルツルしたコケで滑りやすいよ。川の中を歩くときはすり足で、川底の安全を確認しながら、小さな歩幅でバランスを取りながら歩こう。



水圧(水の流れが押し力)があることに気を付けよう

川はプールとちがって流れがあるよ。流れによって押しつけられる水圧によって足もとが押さえつけられて、動けなくなることもある。また、強烈な水圧でブロックや木の枝に引っかかって自分の力では脱出出来なくなるよ。



3.危険なところ



こんなところに注意しよう



川岸にあるコンクリート護岸や階段は、コケや水で滑りやすいことがあるので、歩くときは注意して歩こう。



川岸にあるコンクリートブロックは、コケや水で滑りやすいので、近づかないこと。



港などの船が止まっているところは、立入禁止です。あみやロープに足を引っかけたりして危険。船に勝手に乗るのは絶対やめようね。



川には横から流れ込む水路のゲートなど、いろんな構造物があるよ。滑って落ちると危険なので立入禁止だよ。



きけん
3.危険なところ

ちゅうい
こんなところに注意しよう



せ あさ なが はや すいめん
瀬は浅くて、流れが速く、水面に
なみ た なが はや
波が立っているところ。流れが速
いところでは、足がとられることが
あし
あるので注意しよう。

せ
瀬



ふち すいしん ふか すいめん
淵は水深が深く、水面もおだやか
なところ。淵は急に深くなっている
ふち きゆう ふか
ことがあるので、注意しよう。

ふち
淵



せき した だんさ なが お
堰の下など段差があり、流れが落ち
こ
込んでいるところは、その下流で水
たてほうこう うず ま の
が縦方向に渦を巻いているので、飲
み込まれて、抜け出せなくなるよ。落ち込み
には近づかないことだ。

お
落ち
込み



くさ き がほとんどはえてなく、石が
ゴロゴロしている河原や中州は、た
またま水が流れていないだけで、増
水すればすぐに川底に。特に中州は周り
みず かこ ひなん で き
水で囲まれ避難出来なくなるよ。

かわら
中州

きけん
3.危険なところ

ちゅうい
こんなところに注意しよう



ね がた
根固めブロックや
すいせい みず いきお
水制は水の勢いか
かわぎし まも
ら川岸を守るためのものだ。これが
あるところは、カーブの外側など、
水の流れが強いところ。泳いでいる
と自然に引き寄せられ、水の流れでブ
ックなどに押しつけられて、自分のちか
らでは脱出できなくなることも。
泳ぐときはブロックなどに近づかず、す
ぐに逃げよう。

すいちゅう
水中のブロック。
倒木・岩



かわそこ
川底にはいろいろな障害物が
ある。流されてきた自転車、家
電製品、ハリガネ、ガラス、木の枝、竹
など。水に入るときはサンダルではなく
足全体が隠れる靴をはこう。

かわそこ
**川底の
ゴミ**



なが
流れがゆるやかなところは、石で
はなく泥や砂がたまってる。
泥は足がとられて、抜け出せなくなるよ。
川岸の砂は崩れるので、注意しようね。

どろ
**泥や
砂**



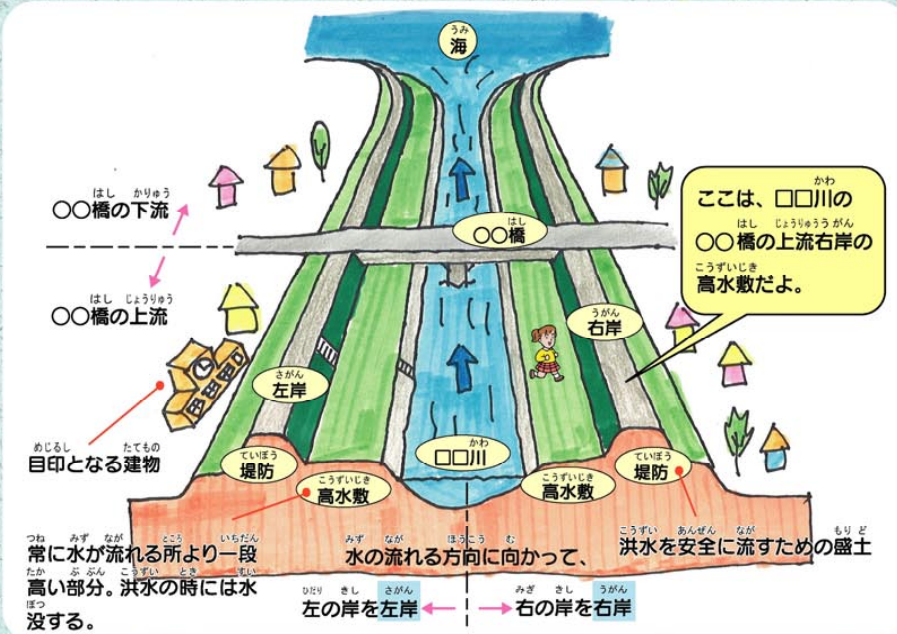
4. 緊急事態の備え

ここからは大人も知っておこう
こんな時はどうしよう

川のこともよく知り、十分に準備していても、川は安全ではありません。準備をすることで危険度は下がりますが、危険度は完全にはなくなりません。事故が起きたあとの対応をしっかりすれば、重大な事態を減らすことができます。だから、事故が起こったときのことを想定した備えが必要です。

①自分の居場所を知っておこう

川では「場所」を特定しにくい。自分のいる場所を知っておけば、人に知らせるときに役に立つよ。川の第一の目印は橋だ。川の名前と橋の名前、上下流、右岸左岸は言えるようにしておこう。



4. 緊急事態の備え

②応急処置の基本

●熱中症

高温や高湿の環境下で起こる熱中症に注意しよう。
症状: 疲労感、頭痛、めまい、吐き気、腹痛、けいれん

●手当

- 風通しが良く、暑くないところで、服をゆるめ、水平または上半身を高めにして寝かせる。顔色が青白く脈が弱いときには、足を高くした体位にする。
- 意識があって、吐き気やおう吐がなければ、少しずつ冷たい水やスポーツ飲料を飲ませるとともに、塩分を取らせよう。
- 体温が高いときは、水で全身の皮膚をぬらしたり、あおいだりして、体を冷やそう。
- 皮膚が冷たかったり、震えがあるときは、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージする。
- 意識がないときは、一刻も早く救急車を呼ぼう。



風通しが良く、暑くないところで寝かせる。

●予防策

- 帽子をかぶり、長い時間を炎天下で過ごさない。
- こまめに水分をとる。
- スポーツ飲料は糖分や塩分、ミネラルも同時に補給できるよ。
- 寝不足や疲れているときにはムリをしない。



こまめに水分をとる。

4. 緊急事態の備え

切りキズ 切りキズなどによる出血

キズの手当は、

1. 出血を止める(止血) 2. 細菌の侵入を防ぐ。
3. 痛みをよわらげる。という3つのことを意識しながら行う。



応急手当

1. 出血しているところを完全にきれいにする。ガーゼや布で強く押さえ、止血する。
2. 患部を清潔に保ち、包帯などを巻く。
3. じかに患部にふれないようにビニール・ゴム手袋などを利用する(スーパーの袋などでもよい)



出典:「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁

ねんざ

1. 三角きん1枚を用意し、たたみ、中央を足のうらに当てる。
2. 三角きんの両はしを足首のうしろに引き上げて交差させる。
3. 三角きんの両はしを足の甲の方に回し、足首で交差させ、両はしをかかととかなめにまいた三角きんのうちがわとお内側に通す。
4. 三角きんの両はしを足首の前で結ぶ。

応急手当

1. 患部は冷やす。
2. くつはそえ木のかわりになるので、ぬがさないでその上から三角きんや布などで固定する。

出典:「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁

4. 緊急事態の備え

ハチにさされた

ハチに刺されると腫れと痛みがおこり、ハチ毒に敏感な人は、一匹に刺されてもショック状態になったり、呼吸停止をおこし、死亡することがあります。



もしハチにさされたら

- ・ハリが残っているときは、根元から毛抜きで抜くか、横に払って落とす。
- ・ハリをつまむと、ハリの中の毒をさらに注入することがあるので注意しましょう。
- ・冷湿布をしてから医師の診察を受けよう。

へびにかまれた

日本にいる毒へびは、マムシ(日本全土)、ハブ(沖縄、奄美大島)、ヤマカガシ(本州、四国、九州など)だ。普段から、毒へびの見分け方を知っておくとよい。いずれもかまれると、腫れと痛みがおこり、適切な応急処置をしないと、全身の状態が悪くなり、死亡することがあるよ。

もし毒へびにかまれたら

- ・手足であれば、きず口より上部を軽くしぼり、毒を絞り出したり吸い出したりする。
- ・水があれば血を絞り出しながら洗い流す。
- ・毒へびでは、10分前後できず口が腫れてくる。直ちに医療機関に搬送する必要がある。血清の投与など、適切な治療をしないと、死亡することがある。
- ・ヤマカガシなどの毒液が目に入ったときには、よく水で洗ってから医師の診察を受けさせよう。

毒へびの種類とかみあと

マムシ

マムシの頭

へびのかみあと

下 上 無毒 (マムシ)

下 上 有毒 (ハブ)



ハブ

出典:「とっさの手当・予防」日本赤十字社ホームページ

きん きゆう じ たい そな
4.緊急事態の備え

おほ
③弱れたら

おおごえ た たす よ
大声を出して助けを呼ぼう

じ ぶん おほ まわ
まずは自分が溺れたことを、周りにしら
せよう。深みに足をとられたり、渦や波
にまかれたら、仲間や周りの人に聞こえ
るように大声で叫ぼう。



お なが き ばあい
落ちついて流れる(ライフジャケットを着ている場合)

なが お つ う
流されたら、あわてずに、落ち着いて、からだが浮くようにつとめる。

もか/ナもか/くほど、からだはずむよ。流れに逆らわず、

あおむけになって、頭を上流に、足
を下流に向ける。障害物があれば、足でよける。そのまま安全な
場所まで流れよう。



さいご
最後までがんばる

みず はい かなら き
・水に入るときは必ずライフジャケットを着よう

おおごえ た ふえ たす よ きしべ ちか ど
大声を出したり、笛をふいたりして、助けを呼ぼう。岸边に近づくように努
りよく
力しよう。つかまれるものがあるが、なんでもつかもう。
けっ
決してあきらめずに、最後までがんばろう。



きん きゆう じ たい そな
4.緊急事態の備え

④リバーレスキュー
(弱れた人を見たら)

こども ばあい じ ぶん たす
・子供だけの場合は、自分たちだけで助けようとはしないで、
まず大人の人に知らせ、助けを求めよう。



き けん ど べつ きゆう じょ ほう
危険度別救助法6つのレベル

すいなんきゆうじょ きゆうじょ がわ およ き けん ど
水難救助では、救助する側に及ぶ危険度に
以下のような段階を設定している。

おぼれた人を見たら、いきなり飛び込むのでは
なく、別の方法はないか冷静に考え、自分に
とって最もリスクレベルの低い方法で救助す
ることを心がけよう。
ただし、専門的訓練を受けていない人が
できる行動は第3段階までとなる。



- ① 叫ぶ(Yell)
- ② 差し伸べる(Reach)
- ③ 投げる(Throw)
- ④ 漕ぐ(Row)
- ⑤ 泳いでいく(Go)
- ⑥ 引いて泳ぐ(Tow)

4. 緊急事態の備え

スローバックの使い方

スローバック(スローロープともいう)は、水に浮くロープが収納された袋で、陸上から投げて流されている人を救うための水難救助グッズ。水遊びをするときは、グループに一つは準備しておこう。

15~20m程の水に浮くロープが袋に入っている。アウトドアショップなどで6千~1万円で購入できる。



スローバック (スローロープとも言う)



助け方(投げる人)

- ① 投げる人は踏ん張れる場所を確保し、救助後にロープで導く先に危険なものがないか確認する。
- ② 流れている人が自分から見て、上流側斜め45度の位置に来たら、大声で「ロープ投げるよ!」と合図を送り、相手が気づいてから投げる。
- ③ 袋からロープの先を1~2mほど出し、ロープの端を持って、ロープが入った袋をアンダースローで投げる。流されている人の目前にロープが落ちるように投げる。
- ④ 相手がロープにつかまったら、姿勢を低くして、自分が引きずり込まれないようにする。ロープはそのまま、振り子のようにして、下流の岸に導く。



助けられ方(受け取る人)

- ロープをつかんだら、息が出来るように、あお向けになり、両手を胸の前に置いて、ワキを締め、ひじを曲げてロープをしっかりと握る。
- ✕ うつぶせになると水圧で息が出来ないし、腕を伸ばすと肩を脱臼することがある。

出典: 「レスキュー・ハンドブック」藤原尚雄・羽根田 治 山と渓谷社

4. 緊急事態の備え

助けあげたら...

河川の事故では、現場での処置が人の生死を分けることもある。特に溺れによる呼吸停止や心臓停止は命に関わる状態だ。ファーストエイドと呼ばれる応急処置の仕方を知っておこう。

詳しくは消防署などが主催する講習会を受けて、きちんとした知識と技術を身につけよう。

子供だけの場合は、まずは大人の人に知らせ、助けを求めよう。



ひと どうする?!

人がたおれていたら

① 意識があるか調べる

意識を確認する方法

- ★よびかけて返事をするか。
- ★話はできるか。
- ★手足を動かしているか。
- ★痛みに対して反応はあるか。

③ 6つの観察と応急手当

② 協力してくれる人を求める

★意識の障害があった場合は、すぐその場で救急車を呼んでもらったり、大声で周りの人を呼びます。

1. 周囲の安全の確認

たおれている場所が安全かどうかを確認し、危険な場所ならば安全な場所に移動する。

3. 救急車をよぶ

まず、意識の有無を確認し意識がなければ近くの人に協力を求め、救急車をよぶ。

4. 気道の確保

意識がないときは呼吸がしやすいよう空気の通り道を確保する。



2. 出血の確認

大出血があったらすぐ止血する。

6. 循環のサイン確認

人工呼吸を行っても、循環のサインがなければ心臓マッサージを開始する。(循環のサインとは、呼吸運動・せき・その他体動)

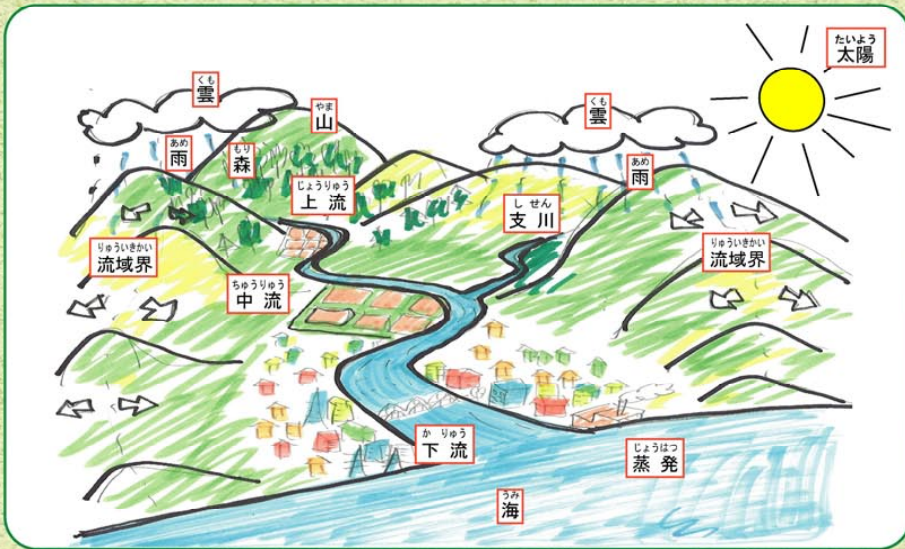
5. 呼吸の確認

呼吸が止まっていたら、すぐに人工呼吸を行う。

出典: 「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁

5.川を知ろう

①川の構造(川、水の循環、流域)



川ってなに

川とは地面に降った雨や雪などの水が集まり、海や湖に注ぐ流れの筋と、そこを流れる水を含めた呼び方です。

水の循環ってなに

太陽の熱によって海や地表(森林・平野・湖など)から水が蒸発し、その水蒸気が集まって雲となり、雲が飽和状態になり、これ以上水をためられなくなると、雨が降ります。地上に降った雨は、川になって海へ流れ込み、一部の雨は地面にしみ込んで、やがて、わき出た川となって海へもどります。

流域ってなに

川を流れる水はおもに雨によってもたらされますが、この降った雨が集まる範囲を流域といいます。その境界を流域界といい、通常は山の高いところを結んだ線です。

5.川を知ろう

②川の構造(上流・中流・下流)

上流は冷たく、澄んだ水が流れるよ。
急な斜面を流れるため、水の勢いも強く、岩もゴツゴツして、川幅も狭いよ。
流域の中で一番長い川を「本川」と言うよ。
本川に流れ込む流れを「支川」と言うよ。
支川にも上流・中流・下流があるよ。



中流は上流の細い流れが集まり、川幅や水量が増えるよ。
曲がりくねった川は、流れの速いところ、ふかいところ、さまざまな表情をしているよ。
山から運ばれた石や砂が集まった河原や中州ができるよ。石は角が取れ、丸い形が多くなるよ。



下流は川幅が広く、最も多い水量が流れているよ。
河口は海へつながっているところだよ。

汽水域は川と海の節点で、淡水と海水が混じり合い、潮の満ち引きで水面が変化するのていろいろな自然を見ることが出来るよ。
下流や河口は石は少なく、砂利や砂が多くなるよ。
町中の高水敷はランドなどに利用され、川岸は石積みやコンクリートで覆われているよ。

5.川を知ろう

③川の構造(川の横断)

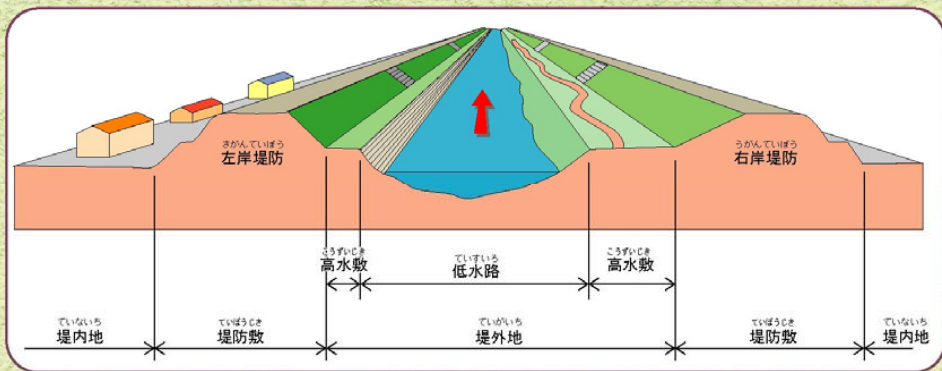
川に右・左があるって知ってた？

水の流れる方向に向かって左側の岸を左岸、右側の岸を右岸というよ



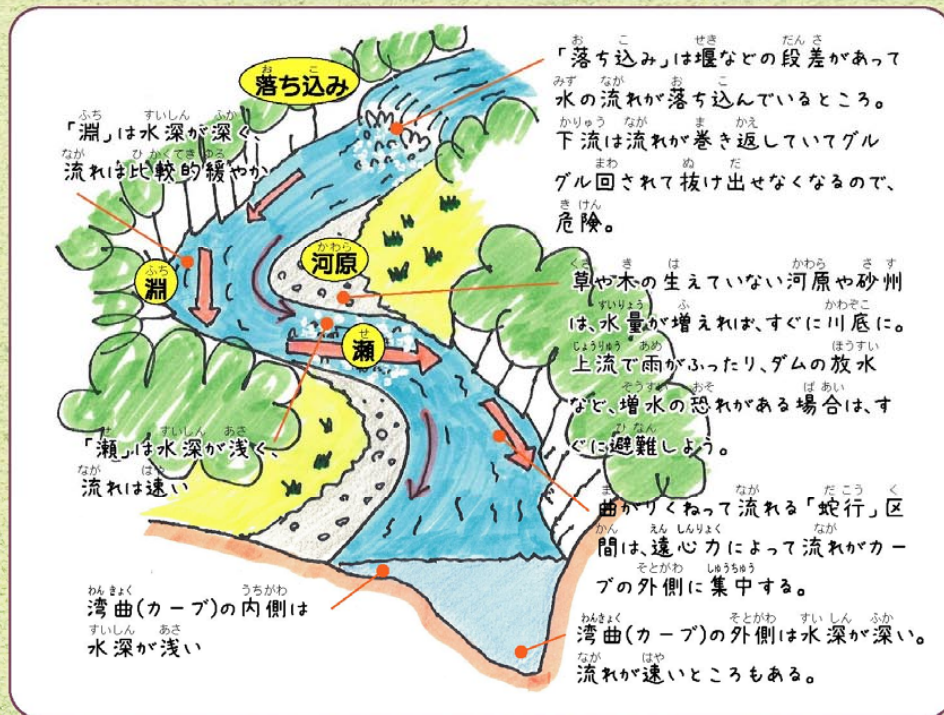
川の名前を紹介するよ。

ふだんの水が流れるところを「低水路」というよ。洪水のときに増水した水が流れるところを「高水敷」というよ。川を背にしてみんなが生活しているところを「堤内地」といい、川側を「堤外地」というよ。みんなは堤防の内側で生活しているんだよ。



5.川を知ろう

④流れの構造(瀬、淵、河原、蛇行)



5.川を知ろう

⑤川の表情(平常時と洪水時)



増水すると



増水すると



- 草や木の生えていない河原や砂州は、水量が増えれば、すぐに水没するよ。
- 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。
- 雨が降ったり、カミナリがなったら、すぐに川遊びを中止しよう。
- 多少、草木が生えていても、増水したことの無い場所とは限らないよ。たまたま水が流れていないだけ。
- ふだん使っている河川のグラウンドも洪水時には水没するよ。



イメージ図

おわりに

- 川の流れは、私たちの心に安らぎを与えてくれます。日頃なにげなく川を眺めますが、カヌーやボートに乗って水上より陸を眺める心地よさを体験しましょう。
- 子供の目で親の目で、ときには空とぶトンボや小鳥達の水辺に遊ぶ小魚や植生の目で、せせらぐ流れの目とて多様な感性で大野川の織り成す様を受け止め情報として活かせるようとかく大野川(現場)河童小屋主義で！！
- この楽習帳を使って、大野川を楽しく遊んでもらえればと思います。川遊びは、本にも載っていない発見が見つかるかもしれません。自分だけの発見、ぜひ探してみてください。
- この本には、たくさんの情報が載っています。しかし書ききれていないこともたくさんあります。読んで安心するだけでなく川に興味を持ってもらうきっかけとしてもらえたらうれしいです。
- 子供達に川で親しんでもらいたいという思いから勉強してきました。川の持つ楽しさや危なさをよく知ってもらい、楽しく安全な川遊びが出来るように願っています。
- すばらしい楽習帳ができました。でも川は生き物。岸边の姿も、流れも、生き物たちも絶えず変化しています。大野川と楽しくつき合って今度はあなたの楽習帳を作ってください。
- 大野川の取り組みの中でこれから一番重きを置くリーダーの養成、子供の環境学習、家族の川遊びの環境づくりに役立つ、川遊び楽習帳ができました。これはすごいことです。

大野川・川遊び勉強会一同より

作成に当たってはリパーキッズのご家族のみなさまにご協力頂きました。ありがとうございました。

- 川の構造や自然観察に必要な知識、応急処置など幅広く情報が入っており、大変勉強になる一冊だと感じました。
- 緊急事態の備えも大人が知らない事項ですのでとても役立ちます。
- 川についての知識・遊び・ルール・マナー等が一冊にまとまっているので助かります。
- たくさんの人が川に集う。そしていつしか川が美しくなったら最高です。

リパーキッズご家族の感想より