

MIZUBE ASOBI GUIDE

ミズベアソビガイド

[水辺の楽しみ方 編]

[安全対策 編]



Go! Active!
At the
RIVER!



国土交通省

水管理・国土保全局
河川環境課

MIZUBE ASOBI GUIDE

ミズベアソビガイド

国土交通省では、「川に学ぶ社会」をめざし、河川をフィールドや素材とした様々な活動の推進を行っています。

川での活動は、子どもや大人においても楽しく、学びの多い空間です。川で活動することにより、自然の大切さ、生命の尊さ、私たちの生活との関わり、色々な人々と協調することの大切さなどを感じることができます。

一方、川には様々なアクシデントも潜んでいます。リスクを認識し事前の準備と安全管理をすることで事故を防ぐことができます。

保護者をはじめとする、より多くの方にこのミズベアソビガイドが活用され、自然がいっぱいで魅力的な川での活動を広げていただけることを願っています。

INDEX <

[水辺の PHOTO]	…02
[01. 水辺の楽しみ方 編]	…07
[02. 安全対策 編]	…23

川での遊びを通じて、子ども達は目を輝かせ、自信をどんどんつけていく。



【水中】ガサガサ・水生生物調査

【写真提供】
特定非営利活動法人 芦生自然学校

湖上を走る。爽快な気分が味わえる。



【水上】Eボート

【写真提供】
かすみがうら市観光協会

水
辺
の
P
H
O
T
O

水辺のウォーキングは気軽にできて、気分もあがる。



【高水敷・堤防】ウォーキング

【写真提供】
Love River Net

スリルと、美味しい川の恵みを同時に味わう。大人も、川では子どもに戻る。



【水上】ラフティング

【写真提供】
NPO 法人エヌエスネット

手をつなぎ、川で広がる多角形。



【水中】水に触れる・流れる体験

【写真提供】
カワラバン

大人だって水辺で楽しみたい。



【高水敷・堤防】BBQ

【写真提供】
一般社団法人 環境文化研究所

間近だと水が思ったよりきれいだとわかる。



【水上】カヌー

【写真提供】
ノーム自然環境教育事務所

冬だって川は学びの場。



【高水敷・堤防】自然観察

【写真提供】
NPO 法人 山の不在北村の輝き

子ども達を縛っているものが溶けるのか、気持ちいい、今日は楽しいとの声が溢れる。



【水中】ガサガサ・水生生物調査

【写真提供】
NPO 法人暮らし・つながる森里川海

保育園の子ども達の感想

「風がとっても気持ちよかった。もっと乗っていたかった」「ちょっと怖かったです。でももう一回乗りたいです。」



ま	あ	て	い	り	い	ま	で	九
ま	た	る	す	も	ま	こ	し	十
し	の	と	。	た	し	ぐ	た	十
た	で	あ	州	の	た	と	。	九
。	。	も	い	し	。	は	カ	水
	お	お	目	か	目	か	い	曜
	ど	な	か	。	ひ	く	。	日
	ろ	か	。	た	ろ	な	ぱ	天
								気
								晴
								れ

【水上】Eボート

【写真提供】
ラ・フェリーチェ保育園

01

水辺の楽しみ方 編

子どもたちにとって、川遊びをした小川や水辺などは楽しい思い出の場であり、多くのことを学ぶことのできる場でもあり、さらに人格の基礎を培う原体験の場です。

きれいな川の流れを見ると、水遊びをしたり、泳ぎたくなります。ライフジャケットをつけて流れてみると自分が流れる水になったような気分を味わえます。

また、川ではボートやカヌー、ラフティングなどスリリングな体験もできます。

水の中には様々な魚がいて、川底の砂の中や石の裏側には、たくさんの水生昆虫がいます。

水と陸とが交わる水際には、この環境を好む植物がおおい茂り、そこには鳥なども集まります。

川を散歩するのも楽しみの一つ。季節によって川の様子は一変します。いろいろな草花や樹木、鳥や蝶などの生き物を探すのも楽しく、身近な川は「生きものいっぱいの自然」を感じさせてくれます。

そんな水辺での楽しみ方の一部をご紹介します。



【水中】魚つかみ

【写真提供】
特定非営利活動法人川塾

エリア別活動メニュー例 全体図

④ 高水敷・堤防

全国の水辺では様々な活動がされています。
 水域となる水中・水上では、川の中で流れを楽しんだり、力を合わせてボートを漕いだり。
 陸域となる高水敷・堤防ではバーベキューやジョギングなどの活動が盛んです。
 そして水域と陸域にまたがる水際の活動では、釣り等をする光景が様々な場所で見られます。
 イラストはそれらの活動のほんの一部ですが、エリア別の主な活動としてご紹介します。



③ 水際

② 水上

① 水中

④ - 4
グラウンド等でのスポーツ

高水敷・堤防



③ - 3
簡易水質調査

水際



② - 3
カヌー・カヤック等小型ボート類

水上



① - 4
ガサガサ・水生生物調査

水中



① - 3
魚つかみ・魚とり

水中



① - 1
水に触れる・流れる体験

水中



② - 4
SUP

水上



② - 1
Eボート (主に静水域)

水上



③ - 1
釣り

水際



③ - 2
水切り・石拾い

水際



① - 2
沢登り・キャニオニング

水中



② - 2
ラフティング等大型ボート類
(主に流水域)

水上

活動メニュー例 (エリア別)

1

AREA

水中

川にはプールと異なり、流れがあります。その流れがあるからこそ、川は特別で楽しい体験ができるフィールドなのです。水の流れを体で感じることで、自然の持つ力を肌で知ることができます。水中にいる様々ないきものを発見することで、喜びと好奇心が刺激されます。ライフジャケットを着用し、楽しさいっぱいの川の活動へ踏み出してみましょう。

気持ちいい。けど、
思ったより流れの力が強い



【写真提供】
NPO 法人 まち・川づくりサポートセンター



MIZUBE
ASOBI

1

水中

水に触れる・流れる体験

水に触れたり、緩やかな川の流れに身を任せたり。ライフジャケットを着ることでこうした体験ができ、川の特徴や楽しさを身体で感じることができます。

❗ できるだけ流れがゆるやかで
危険の少ない場所を探しましょう

水
辺
の
楽
し
み
方
編

MIZUBE
ASOBI

2

水中

沢登り・キャニオニング

川の上流で、水の中を歩いたり、水しぶきを浴びながら滝をのぼったり。高低差のある渓流をくだり、天然の滑り台を楽しむ。ガイドと一緒に、非日常の冒険へ。



【写真提供】
特定非営利活動法人 グリーンウッド自然体験教育センター

MIZUBE ASOBI

3

水中

魚つかみ・魚とり

川で手持ちの網を使って、魚を捕まえる。魚の感触を体感することで、生物への興味が高まります。

❗ 漁業権が設定されている川では「遊漁承認証（遊漁券）」が必要な場合があります。



【写真提供】
水見淡水魚食文化研究会

ガサガサ・水生生物調査

「ガサガサ」とは草むらや石の下などにいる生き物を足で「ガサガサ」と脅かして網に追い込む生き物の撮り方です。とれた水生生物の種類や数によってその川の水質を判定する水生生物調査も人気。

MIZUBE ASOBI

4

水中



【写真提供】
ラ・フェリーチェ保育園

MIZUBE ASOBI

5

水中

その他

他にも、水鉄砲や竹鉄砲で水をかけあう、段ボールや廃材で基地をつくる、自由な発想で様々な「遊び」を生み出すことができます。



水鉄砲・竹鉄砲

【写真提供】
公益財団法人 河川財団

活動メニュー例 (エリア別)

2

AREA

水上

ボートやカヌーなど、近年水面を利用した活動が盛んです。大型のゴムボードなどは、みんなで力をあわせて漕ぐことで一体感をつくることができます。また小型のカヌーなどでは、自らの力で水面を漕ぎ、水上から眺める景色を楽しむことができます。川を下ることで思わぬ発見に出会える、それが水上での活動の魅力です。

MIZUBE
ASOBI

1

水上

E ボート (主に静水域)

E ボートと呼ばれる 10 人乗りのゴムボートは、湖や流れの緩やかな川で人気。流れの少ない場所では、力を合わせて漕がないと進むことができません。E ボートの「E」は Everybody、Easy、Enjoy などの頭文字。誰でも簡単に楽しく川での活動を楽しむことができます。



普段の景色も、
水面からだとは違って見える

[写真提供]
Love River Net

水
辺
の
楽
し
み
方
編



MIZUBE
ASOBI

2

水上



[写真提供]
株式会社フレンドシップアドベンチャーズ

ラフティング等大型ボート類 (主に流水域)

ラフトと呼ばれる大型のゴムボートに乗り、急流等の流水域を下る人気のアウトドアレジャー。熟練ガイドと一緒にみんなで力を合わせて水しぶきを楽しみます。

MIZUBE
ASOBI

3

水上

カヌー・カヤック等小型ボート類

パドルを操り、自らの力でカヌー・カヤックを漕ぐ。コツを掴んだらもっと上手くなろう、もっと早く漕ごうという気持ちが芽生え、てこの原理の理解や流れを読む力などが自然とついてきます。



【写真提供】
有限会社 カヌーテ



【写真提供】
一般社団法人 環境文化研究所

MIZUBE
ASOBI

4

水上

SUP

スタンドアップパドル（通称サップ）と呼ばれ、サップボードによって長いパドルを漕ぐ。水上を歩くような感覚が得られる、近年人気のアクティビティです。

MIZUBE
ASOBI

5

水上

その他

他にも、自分達で木やペットボトルでイカダを作って遊んだり、ベニヤ板と段ボール、ブルーシートなどで手作りする通称Dボートを漕いで競争をしたり、仲間と一緒に協力して活動するのが水上での遊びの魅力です。



段ボールの手作りボート（通称Dボート）

【写真提供】
公益財団法人 河川財団

活動メニュー例 (エリア別)

3

AREA 水際

主に陸域でありながら、川に最も近づくエリアが水際は。石などがゴロゴロと転がっている河原、様々な植物が覆い茂る河畔、自然素材やコンクリートなどの護岸など、場所により様々な様相を見せるフィールドです。また、気象や干満により水位が上がったり下がったりし、時間の経過とともに陸地と水面の境目もまた変化します。



MIZUBE
ASOBI

1

釣り

水際

釣れる時もあれば、そうでない時も。忍耐の時間と釣れた時の喜びの時間が交互にやってくる。そんな釣りは、水際で最もポピュラーな活動です。

❗ 漁業権が設定されている川では「遊漁承認証（遊漁券）」が必要な場合があります。



自分と向き合う時間

[写真提供]
公益財団法人 河川財団

水切り・石拾い

「水切り」は、水面を跳ねるように石を投げる遊びで、石の選択や投げ方に少々コツが必要な遊びです。何回石が跳ねたかを、競争しましょう。

❶ 投げる方向や周囲に人がいないか要確認

投げるだけでなく、河原で色や模様、大きさ、形など面白い石を拾うことでも新たな発見ができるかもしれません。石に色を塗る「ストーンペインティング」も人気。



MIZUBE
ASOBI

2

水際



[写真提供]
特定非営利活動法人 仁淀川お宝探偵団

MIZUBE
ASOBI

3

水際

簡易水質調査

市販されている簡易水質分析キットを使うことで、簡単に水質を調べることができます。この科学的な調査と、生き物や諸感覚による調査とをあわせることで、自分達の身近な川を総合的に診断できます。



【写真提供】
芦田川環境マネジメントセンター



【写真提供】
みずとみどり研究会

その他

他にも水際には、ダムなどの施設を見学したり、水難事故を防ぐための講習なども行われています。また、川の環境を「見た目」や「におい」などの感覚的な調査方法で川を感じ、評価する活動もあります。

MIZUBE
ASOBI

4

水際



施設などを見学

施設などを見学

【写真提供】
Love River Net



諸感覚で川を感じる



ロープレスキュー等

【写真提供】
NPO 法人 どんころ野外学校

活動メニュー例 (エリア別)

4

AREA

高水敷・堤防

高水敷や堤防には上流から下流まで豊かな自然環境と多様な生態系が見られ、水面とともに美しい景観をもたらしてくれます。人々はジョギングやグラウンド等でのスポーツやレクリエーションをはじめとする様々な活動を通じて、潤いをもたらす貴重な自然である川のもつ癒しの効果を感じることができます。



解放感のある水辺は、
BBQの人気スポット

MIZUBE
ASOBI

1

高水敷・堤防

BBQ

仲間や家族と、水の流れを眺めながらバーベキュー（BBQ）を楽しむ。夏場、河川敷に設けられたバーベキュー広場は、賑やかさをましています。

❗ バーベキューが禁止のエリアもあるのでHPや看板などの確認が必要です。



【写真提供】
Love River Net

水
辺
の
楽
し
み
方
編



【写真提供】
一般社団法人 環境文化研究所

カフェやBARなどのイベント開催

MIZUBE
ASOBI

2

高水敷・堤防

近年、地域活性化など、水辺の価値を見直す取組が盛んです。水辺でのカフェやBARなど、新しい水辺の過ごし方、味わい方で地域の川の魅力を再発見できます。

❗ お酒を飲んだら、川に入るのはリスク大なので注意



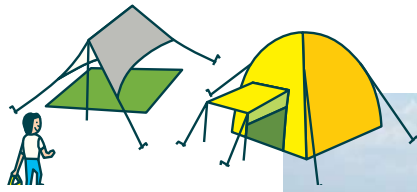
【写真提供】
一般社団法人 環境文化研究所



MIZUBE ASOBI

3

高水敷・堤防



デイキャンプ

タープやテントを張り、川を眺めるのは時間を忘れさせてくれます。ただし、高水敷は増水により水没する恐れのあるエリアです。時間は忘れても天候や水位の変化は常に気を配りましょう。



高水敷には自治体が公園等の利用目的で占用（使用）している区域が多くあります。許可等が必要かどうかはHP等で要確認。

MIZUBE ASOBI

4

高水敷・堤防



グラウンド等でのスポーツ

都市部における貴重なオープンスペースであり、数少ない自然環境が残された空間である河川敷。野球場やテニスコート、ゴルフ場や自由広場など、四季折々の風景を感じながら、開放的な空間でスポーツを楽しむことができます。



【写真提供】
公益財団法人 河川財団

MIZUBE ASOBI

5

高水敷・堤防



散策・ウォーキング

川を散歩することは、最も気軽にできるレクリエーションのひとつ。季節によって様子が変わる河川敷の様子を感じながら散策・ウォーキングが楽しめます。



【写真提供】
Love River Net



ジョギング

健康志向の高まりを受け、河川敷でのジョギングやランニングが大人気。堤防のカーブや適度な高低差が景色や気分の変化を生み、気持ちのよい汗をかくことができます。

MIZUBE ASOBI

6

高水敷・堤防



MIZUBE ASOBI

7

高水敷・堤防

サイクリング

高水敷や堤防のサイクリングロードは、道路と違って信号機が無く、快適に自転車をこぐことができます。風を肌で感じながら、お気に入りの自転車で川の景色を楽しみましょう。

ⓘ 所々にある車止めにぶつからないように注意



MIZUBE ASOBI

8

高水敷・堤防

クリーンアップ（清掃等）

近年プラスチックゴミの問題について、世界的に関心が高くなってきています。川のごみの多くは人が生活の中で散らばったものです。川でクリーンアップをすることで、日々の生活と環境に対する意識が高まります。



【写真提供】
次世代のためにがんばる会

MIZUBE
ASOBI

9

高水敷・堤防



自然観察（野鳥・植物・昆虫等）

川の近くには、さまざまな鳥が生息しています。新芽が出る、花が咲く、葉を落とすなど、時期によって植物の種類や状態が異なります。自然を観察することで、毎回新たな発見に出会うことができます。



【写真提供】
NPO 法人暮らし・つながる森里川海



【写真提供】
公益財団法人 河川財団

MIZUBE
ASOBI

10

高水敷・堤防

そり滑り

段ボールやそりなどを使えば、堤防は巨大な滑り台に。冬場のスキー場に行かなくても、堤防では季節を問わずそり滑りを楽しむことができます。

MIZUBE
ASOBI

11

高水敷・堤防

その他

他にも、高水敷や堤防ではたくさんの楽しみ方が盛りだくさん。堤防でのお花見や、川でのお祭りなど、様々なイベントや行事を通じ、地域の自然、川と人々の生活や歴史を感じることができます。



ポニーとお散歩

【写真提供】
ラ・フェリーチェ保育園



オギで作るティピー

【写真提供】
NPO 法人暮らし・つながる森里川海

水辺の楽しみ方 全国事例

①【北海道】札内川（北海道帯広市）
「エールセンター十勝」を拠点に開催される夜のEポート体験「ナイトクルージング」



写真提供
NPO 法人 帯広 NPO28 サポートセンター

②【北海道】石狩川（北海道滝川市）
出前講座で、水生生物による簡易水質調査を実施



③【東北】北上川（岩手県盛岡市）
水上エリアを利用したゴムボート川下り大会（2人1組でゴムボートに乗船）



④【東北】大滝根川（福島県三春町）
ダム湖周辺での自然活動体験（三春ダム さくら湖）



⑤【関東】多摩川（神奈川県川崎市）
「とどろき水辺の楽校」にて行われた水辺の安全教室（川の流れ体験も実施）



⑥【関東】笛吹川（山梨県笛吹市）
「夏休み、川遊び体験 in 笛吹川」にてガサガサ体験や川の流れ体験を実施



⑦【北陸】荒川（新潟県村上市）
自然体験学習を通じて、環境保全とふるさとを考える（「神林水辺の楽校」BBQ コーナー）



⑧【北陸】神通川（富山県富山市）
水生生物調査及び河川環境学習とあわせ、川の安全利用のための説明等を実施



⑨【中部】菊川（静岡県菊川市）
ミスベリング菊川による「菊川でお手軽カヌー & SUP 体験」



⑩【中部】小里川（岐阜恵那市・瑞浪市）
「秋の小里川ダム湖周ウォーキング」で地域の自然、文化、伝統とふれあう



水
辺
の
楽
し
み
方
編

活動場所・取組事例の
参考情報サイト

「全国川遊び 100 選」

全国の川遊び達人（NPO 法人 川に学ぶ体験活動協議会認定指導者）が推薦する自慢の場所（連絡先も掲載）

www.rac.gr.jp/11kawaasobi100/



「子どもの水辺」登録一覧

子どもたちの水辺体験活動の場等として登録された箇所（一部「水辺の楽校」も含む）

www.kasen.or.jp/mizube/tabid160.html



全国では様々な場所で、水辺に親しむ活動がされています。ここでは、特に河川の管理者と連携して実際に行われた活動の一部を紹介します。また、川遊びの達人が推薦する場所や水辺空間が積極的に活用されている場所やイベントなどのサイトも掲載しています。



⑪【近畿】真名川（福井県大野市）
水生生物調査とあわせ、自然体験活動を実施
(水中メガネで水中の生き物を観察)



⑫【近畿】野洲川（滋賀県野洲市・守山市）
ヨシ帯モニタリング、水生生物調査開催時にあわせ、川の安全利用の講習等を実施



⑬【中国】天神川（鳥取県倉吉市）
「高城水辺の楽校」にて川とふれあう体験学習会を実施



⑭【中国】島地川（山口県周南市）
森と湖に親しむ集いに合わせ、水生生物調査やダム湖巡視体験等を実施



⑮【四国】吉野川（徳島県美馬市）
水難事故防止講習会（川の流れを体験）とあわせ、カヌー体験を実施



⑯【四国】重信川（愛媛県東温市）
水難事故防止演習（スローロップ救助訓練等）と川遊び体験を実施



⑰【九州】嘉瀬川（佐賀県佐賀市）
小中学生を対象に、川の安全利用のための講習及びカヌー体験等を実施



⑱【九州】球磨川（熊本県八代市）
球磨川リバーランド（カヌー体験、いかだづくり）に合わせて、川の安全講習等を実施



水辺の楽しみ方編

「ミズベリング」

水辺の新しい活用の可能性を、創造していくプロジェクト。高水敷でのイベント等も多数掲載されている。

mizbering.jp



「かわたび ほっかいどう」

北海道を流れる川や湖などの「水辺」の魅力を発信（イベントや各地域のお祭、絶景や自然美など）

kawatabi-hokkaido.com



02

安全対策 編

川や水辺は、様々な生き物が見られ、子どもはもちろん大人にとってもたくさんの楽しい活動ができます。しかし、ひとたび水辺の事故に遭遇すると、こうした楽しさは全て奪われてしまいます。川や水辺にひそむ様々な危険性を知り、ライフジャケットなどの装備を整えるなどの事前の準備と、活動時の安全管理等を行うことで、事故を防ぐことができます。

川は、「水があり」、そして「流れている」ことが特徴です。プールと同様、水があることで、溺水などの危険が生じます。さらには、水が流れていることで自然が生み出す強大な力を生じさせるのが他のフィールドと大きく異なる点です。

また、川は上流から下流まで広いエリアが空間としてつながっていることから、いまいる場所が晴れていても、上流の雨などの影響を時間の経過とともに受けます。

川においては、この川の特徴を理解すること、広い空間として気象などの変化を捉えること、そして各エリアでの注意点を認識し、必要な準備と装備をととのえることが重要です。

ここでは、エリアごとの装備や注意点を、全国の川の指導者が川の活動でひやりとした事例（水辺のひやりはっど）をまじえながら紹介します。



【水中】水に触れる・流れる体験 【写真提供】
次世代のためにがんぼる会

[川 の 特 性]

1 水がある (水の中では息ができない)

海水に比べ、川の水は浮きにくい
頭が水面に没すると呼吸できない



対策
POINT

**ライフジャケットで
頭を水面より上に!**

人間の浮力だけでは限界があるよ。
ライフジャケットを着ていれば、楽に頭を水面より上に出せる。
急な深みがあったり、水位が上がっても、浮くことで呼吸ができるよ。

息のできる
「スーパーエリア」を確保

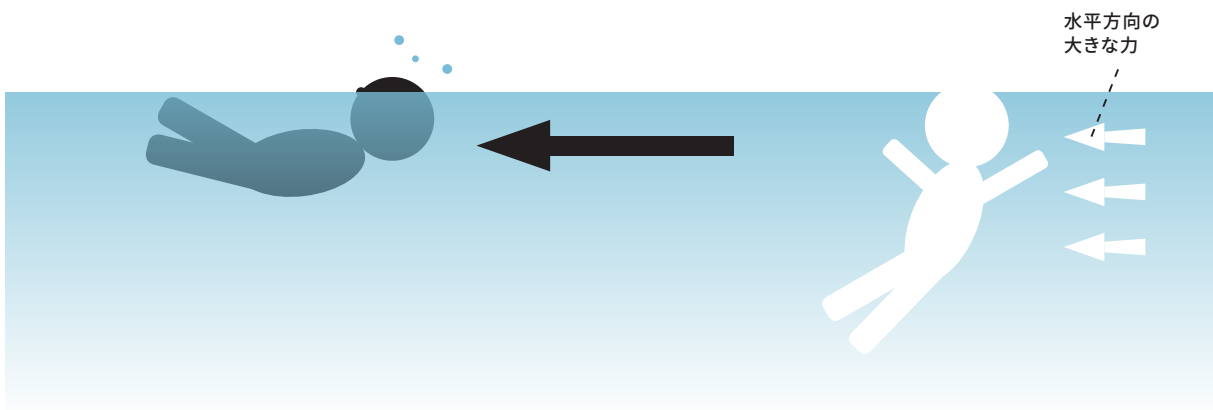


だからライフジャケットが
重要なんだ

2 流れがある (移動する・大きな力が加わる)

瞬時に流され、移動してしまう

流れの強さは、想像以上 (人の力ではあがえない)



対策
POINT

流されることを常に想定!
流れでは立たずに浮く!

川には流れがあるので、当然自分も流されることがある。
ライフジャケットを着て、あわてないのが一番。

ただし、浅くても流れのある場所では、立たずに浮くこと!

慌てて立つと足が川底の石の間等にはさまり、
強力な流れの力を受けて致命的な状況になることがあるよ。

流されたら、足を下流に向け、
流れの緩やかな場所へ

ライフジャケット &
「ラッコ」のポーズがグー



流れ・深み・増水等から自分を守る

「水中・水上」はライフジャケットが基本のエリア

魚と違い、人間は水の中では呼吸をすることができません。重大な水難事故の多くは息ができないことによるものです。さらには流れがあることから、強制的な空間移動を生じさせ、地形や川底の様子により複雑な流れを発生させるのが川です。水中・水上では、頭を水面より上に出して呼吸をすることが最も重要であり、流れの中でも脱げにくいライフジャケットを着ること、そして滑りにくく脱げにくい靴をはくことが基本のエリアです。

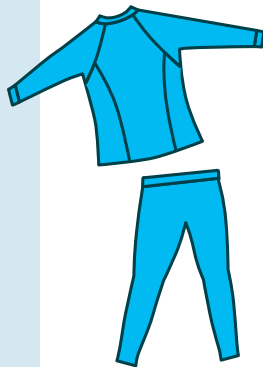
「水中・水上」の オススメ装備例

速乾ウェア (上下)

(ラッシュガード等)

体温を奪われないようにする

綿などの素材は濡れると乾きにくく、常に体温を奪い続けます。そのためナイロンなどの速乾性に優れた化学繊維でできたウェアを着ます。



最重要 ITEM

シューズ

滑りにくく、脱げにくい靴

リバーシューズやウォーターシューズといったフットギアは、滑りやすい石などの足場で効果的。(運動靴でも代用可。ただし、ビーチサンダルや樹脂製サンダルやミュールなどの脱げやすいものはNG)



ヘルメット

大事な頭を守るアイテム

川では移動を伴うことから、岩などに頭をぶつけることがあります。

流れのある川や転倒しやすい場所等では着用すると良いでしょう。「水抜き穴」のある専用のもの

最重要 ITEM

ライフジャケット

(固型式等)

水面でも常に呼吸ができるように

水中・水上での安全管理において最も基本的な装備です。(各種ベルトで体にフィットできる固型式のタイプ等は脱げにくく、活動がしやすい)

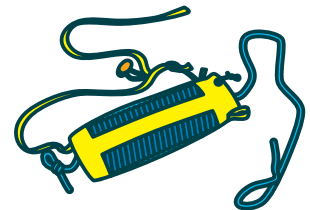


スローロープ

投げて救助するロープ

大型のゴムボートなどでは、乗船者が落水した際に、より安全に救助することができます。

(ロープが絡まるなどの危険があるため、使用方法を事前に学び練習することが必要)





膝下程度の川だけど、
ライフジャケット着たほうがよい？

A

川にもよりますが、以下によるリスクが1つでもある場合、
ライフジャケットを着れば溺水に対する危険度を大きく下げることができます。

立ち入る可能性のある「すべての範囲」において

①流れがある ②深みがある ③増水する恐れがある

川はプールと異なり、刻々と様子変化します。活動場所の環境に合わせ様々な対処をすることが重要です。



「水中・水上」の代表的な注意点

水辺の
ひやり
はっと



【水中のコケのはえた岩】

水中の石などは表面にコケが付着していることがり、そのコケがとてすべりやすくなっています。滑った後に本流に流されたり、深みにはまったりすることがあります。



【流れの速いところに入ってしまう】

川は一見穏やかに見えても流れの中に入ると、実際は思った以上に流れは速いものです。また、流れの速さは岸際と川の中央付近など場所によって違います。

【ひざより深いところに入ってしまう】

川は、陸上からは深みが見えにくいのが特徴です。浅いからといって安心してると足をすくわれて深いところへ流されてしまうこともあります。

【流された持ち物を追いかける】

流された帽子やサンダルなどを追いかけて、深みにはまる・流されることがあります。



【急な増水】

上流の大雨によって引き起こされる河川の急激な水位上昇現象を指します。遊んでいるうちに増水に気付かず、避難が遅れて流される場合があります。

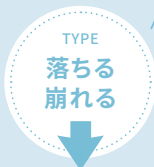
【飲酒して泳ぐ】

飲酒をすると平衡感覚が鈍ったり、正常な判断ができなくなることがあります。



【カヌーなどのコントロールができなくなる】

流れや風の強さで、カヌーなどのコントロールができなくなることがあります。転覆したり、パドルやオールが流された場合も同様です。



【不安定な足場】

川の中の浮き石をはじめとして、大きな石や岩であってもぐらついたり動いたりすることがあります。また、川底が急にえぐれていたり、崖の様に落ち込んでいるところがあります。



滑りやすい水際は、常に危険と隣り合わせ もしもに備えることが必要なエリア

水際の護岸や浅瀬の石などのコケ、濡れた石やコンクリートなどはとても滑りやすくなっています。滑った後に本流に流されたり、深いところまで流されると、溺れることに直結します。

水際は、このような水中への転落、引き込まれ等の危険があるとともに、増水などで陸地と水面との境目に変化しやすいエリアです。(水際状況、柵の有無、足場等にもよります)

水際でも、ライフジャケットを着用することで落水等による危険度を大きく下げることができます。

「水際」の オススメ装備例

最重要 ITEM



ライフジャケット

(固型式または釣り用の膨張式等)

水面でも常に呼吸ができるように

転落や引き込まれなどに備え、水際でもライフジャケットは重要です。

(水際状況、柵の有無、足場などにもよります)

釣りなど、夏場や長時間の活動では膨張式のライフジャケットの方が活動しやすいこともあります。

最重要 ITEM



シューズ

滑りにくく、脱げにくい靴

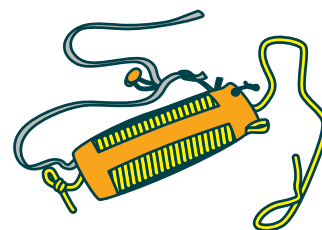
リバーシューズやウォーターシューズといったフットギアは、滑りやすい水際などの足場で効果的。(運動靴でも代用可。ただし、ビーチサンダルや樹脂製サンダルやミュールなどの脱げやすいものはNG)



帽子

直射日光を防ぐ

あごひも等があれば、帽子の落下を防ぎ、拾いに行こうとして転落する事故も防げます。



スローロープ

投げて救助するロープ

人が流された際、陸上から自分自身の安全を確保しながら救助することができます。(ロープが絡まるなどの危険があるため、使用方法を事前に学び練習することが必要)

Q

「水際」でも陸地なら、安全な気が？



護岸

A

水際は、陸地と水面の落差が大きい、護岸が滑りやすい等の場合があります。陸地から突然水の中に落水すると、パニックに陥ることがあります。なおかつ、目線は水面上となり、まわりの状況もよく見えなくなります。

特に小さな子どもにおいては予期せぬ行動をとることもあります。常に「もしも落水したら？」を考えておくことが重要です。



「水際」の代表的な注意点

水辺の
ひやり
はっと



【水際のコケのはえた石・丸まった石】

浅瀬の石などは表面にコケが付着していることが多く、そのコケがとてもすべりやすくなっています。また、丸い石もその形状からすべりやすくなっています。

【濡れている護岸・傾斜のある護岸】

コケや傾斜により護岸はとてもすべりやすくなっています。



【急な増水】

上流の大雨によって引き起こされる河川の急激な水位上昇現象を指します。河原などで増水に気付かず、避難が遅れて流される場合があります。

【浅い早瀬で足をすくわれる】

河原などの水際で、浅いからといって安心してると足をすくわれて深いところへ流されてしまうことがあります。



【釣り等での転落】

釣り中にバランスをくずしたり、勢いあまって転落・落水することがあります。

【水際の持ち物を拾おうとする】

水際に落ちた持ち物を拾おうとして、転落・落水することがあります。

【陸地と水面の境目（草の茂ったところなど）】

水際には草むら生い茂っていることが多く、その草むらの先の見通しはあまりよくありません。陸地だと思って踏み込んだところが、既に川の上になっているということもあります。

【のぞきこむ】

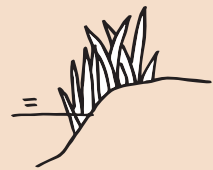
柵があっても、のりだして水面を覗き込むとバランスを崩して落水することがあります。

【岩場・浮き石】

大きな石や岩であっても、その底部分が流されていて、その上に乗ったときにぐらつくような浮石となっており、転んで手をついた時に捻挫や骨折することがあります。

【崩れやすい場所】

水際の陸地部分は、土や砂がとても崩れやすくなっていることがあります。



水際に近くにつれてリスクが増す 陸地だからといって油断大敵なエリア

活動内容により必要とされる装備が異なります。日差しが強い場合には、熱中症予防に帽子を用意するとよいでしょう。
また、「高水敷・堤防」の活動でも、「水際」に立ち入る可能性があるときは、ライフジャケットを着用した方がよい場合があります。
(川の状態、柵の有無、水際までのアプローチのしやすさ、転倒しやすい足場などにもよります)

特に子どもは思いがけない行動をとったりします。風で飛ばされた持ち物を拾いに行ったり、楽しさや涼を求めて水に近づこうとすることもあります。

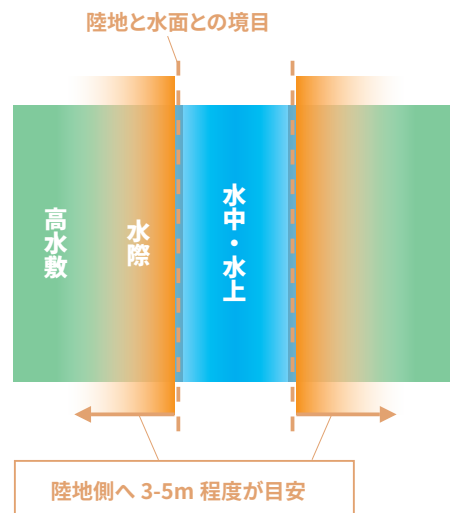
Q どこまでが「水際」？

A 「陸地と水面との境目」より
3-5m 程度が目安です。

水辺で活動する際のひとつの目安です。
ただし、護岸の形状、水深・流速、子どもの年齢
や高水敷での活動内容にもより、さらに広域とし
た方がよい場合があります。



「水際」では、ライフジャケットを着用することで
落水等による危険度を大きく下げることができます。



柵の有無・護岸の形状・川の状態・年齢(子ども)・
活動内容等による

消防庁資料¹にも「救命胴衣を着装していない隊員は、
原則として河川等の水際(川岸等からおおむね5m以
内)での活動は行わない」と記載されており、水際で
のライフジャケット着用の重要性が指摘されている。

1 「平成18年度救助技術の高度化等検討委員会報告書
水難事故における救助活動について」(消防庁)



「高水敷・堤防」の代表的な注意点



【ボール拾い】

グラウンド等でのスポーツで、ロストしたボールを拾おうとして水際に近づき、
川に落水してしまうことがあります

【目を離す】

キャンプやBBQの際、目を離した隙に子どもが水際から落水したり・流され
てしまうことがあります。

水辺の
ひやり
はっと



ライフジャケット Q&A



「股下ベルト」のある
子ども用ライフジャケット

Q ライフジャケットは
どこで買える？

A ホームセンターやアウトドアショップ、
インターネットなど、
様々な場所で手頃な値段のものが
多数売られています。

ただし、中には浮力・構造・強度等の問題から川での活動に向いていない
ものもあります。

浮力や強度など、川遊び用として推奨できる「安全基準」に関する認証制度
の認定を受けた製品を買うのも一つの目安となります。



認定マークの例

Q 小さな子どもに大人用を
着せてもよい？

A 年齢や体の大きさ、用途等に合わせ
たものを選びましょう。

ライフジャケットには大きく分けて、「幼児用」・「子ども用」・「大人用」
があります。

小さな子どもが大きなライフジャケットを着ても、脱げてしまったり、
ライフジャケットの浮力が身体に正しく伝達されない場合があります。
脱げないよう、子どもや幼児は、股下ベルトのあるライフジャケットを
選びましょう。

団体にライフジャケットをレンタルしている組織もあります。

私は、コレかな？



川に行くときは、まずチェック!

☐ 気象情報

雨や雷などの情報
数時間までの予測情報もある

インターネット等で、狭い地域の天気予報をリアルタイムで手軽に入手できます。これらの情報を活用し、活動する川での天候の変化等を予測できるよう心がけましょう。

今いる場所が晴れていても、上流で雨が降れば、やがてその水は下流にやってきて水が増えることになります。

突然の雷雨など、急な気象変化もあります。活動中にも気象情報を随時チェックし、悪天候の場合は、中止又は予定を変更する勇気を持ちましょう。

上流の天気も
チェック



☐ 場所情報

下記の情報とあわせ、

活動場所にある看板や地元情報をよくチェック。

① 水位情報

活動エリア近辺の水位
の状況がわかります

国土交通省では地域の雨量情報、河川の水位情報やダムの放流情報等を「川の防災情報」で提供しています。携帯電話でもリアルタイムで利用できます。

下見で現地の川を見たときには、その時の水位を「川の防災情報」でチェックしましょう。当日現地に行く前に、川の状態を調べる時などに役立ちます。

水量が多くなれば、流れも強くなります。活動中も水位が上がっていないかどうかよくチェック。



川の防災情報（国土交通省）

全国のリアルタイム雨量・水位等の情報を提供しています。

www.river.go.jp



② 過去の水難事故発生箇所

事故が多発している
箇所は特に注意

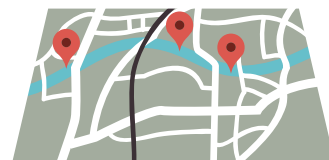
水難事故の発生箇所や発生状況等が WEB の地図上に表示されています。

(子どもの水辺サポートセンターのホームページで公表)

事故が多発している箇所は地形や川の構造、利用状況等に特徴のある場所といえます。

(過去に事故がない場所は安全、というわけではありません)

活動予定の河川等における事故事例から学び、安全対策に活用して下さい。



全国の水難事故マップ

2003年以降の全国の河川で発生した水難事故の内、報道等で把握できた事故の発生箇所と発生状況等を地図上に表示。



www.kasen.or.jp/mizube/tabid118.html

□ 更に詳しく

川で活動を行う際に気を付ける事などについて、冊子や映像をはじめとした様々なツールや講習会等で紹介がされています。

① 冊子



水辺の安全ハンドブック等

水辺で活動する際のポイントや川遊びの魅力などを紹介

www.kasen.or.jp/mizube/

② 映像

安全な川遊び

検索



安全な川遊びのために等

川での注意点等を映像で紹介
「子ども向け」(第1部)と「大人向け」
(第2部)がある

③ 講習会等

NPO 法人 川に学ぶ体験活動協議会 認定指導者資格・講座等
水難救助の国際資格「レスキュー3」講座等

www.rac.gr.jp

www.srs-j.co.jp

基本事項チェックポイント

- 必要な装備（ライフジャケット等）を用意しましたか
- 気象情報を入手しましたか
- 活動場所の特徴等の情報を入手しましたか

【団体・学校の場合】 上記に加えて以下の例もチェック

- 実施計画書を作成しましたか（下見事項・プログラム概要・役割分担・中止基準・緊急用連絡網等を全て記載）
- 活動人数に見合った指導者（川での安全に関する有資格者等）がいますか
- 保険に加入しましたか

天候や川の水位・流れは常に変化します。
川の特性やリスクを理解し、
常に "もしも" を予測して自分の身を守りましょう



水難事故防止「ライジャケ・オン」
(ライフジャケット着用キャンペーン)
キャラクター 山田るまさん

NPO 法人川に学ぶ体験活動協議会 認定 RAC リーダー
水難救助の国際資格「レスキュー3」SFR 資格取得

Q

そうは言っても、川の中でライフジャケットを着ている人は少数派なのでは？

A

川には、急に深いところや強い流れがあったり、上流で雨がふれば急に増水することもあります。浮くことさえできれば、もしものときに息ができ、救助の時間もかせげます。

自分の命は、まず自分で守るしかありません。他の人がライフジャケットを着ていなくても、自分で判断することが重要です。

**まわりから浮いても、
着て「浮く」べし！**

ライフジャケットは、たとえるなら「川のシートベルト」だよ

膝下程度の水が、急に増水することもあるよ

水難事故防止

ライフジャケット・オン!