

「川遊びのルール」

～川の事故をなくすために！ 未来の「川ガキ」復活のために！！～

指導者用・大人用 安全管理基本編



町に「交通ルール」があるように、川遊びにもルールがあります。
「危ないから、川に行ってはいけないよ。」で終わってしまうのではなく、
川のことをしっかり学んで、何がキケンなのかをちゃんと把握して、
川という自然の魅力を引き出せる。
そんなステキな大人になってみませんか？

この冊子では、そのために最低限必要な基本的知識をお伝えします。

● 場所選びの条件

- * 見通しの良い場所であること。
- * 休憩場所（日陰）があること。
- * 実施予定人数に対して、十分な広さがあること。
- * トイレがある場所を選ぶこと。ない場合は事前・事後に済ましておく。
- * 下流（100～200m先）に滝などの危険箇所がないこと。
- * 上流に発電所があれば、放水時間の把握を。
- * 基本的に足がとどかない場所は選ばない。ひざより上に水がかかる場所を選ぶときは、極力ライフジャケット・川用ヘルメットの着用を。

<Point・水深の基準 ～特に初めて活動する場所では。～>

人間の体は基本的に「腰を浮かされる」と簡単に転びます。このため、川の中では水が腰までくる（流水が腰まで跳ね上がる）場所は転びやすい場所だと考えてください。このため、子どもたちを川につれてゆくときは「子供のヒザまでの水位」を基準のひとつとして考えてください。

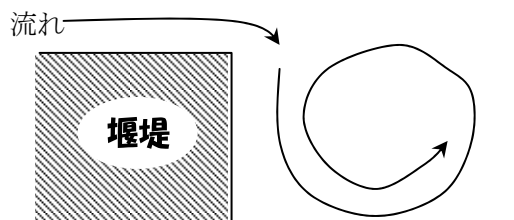
- * テトラポットなど、「ストレーナー」と呼ばれる障害物がある場所は避ける。

<Point・「ストレーナー」とは？>

ストレーナーとは、「茶漉し^{ちやこ}状」のもの。テトラポットや細かい枝葉^{ちやこ}が付いている倒木には要注意。「茶漉し^{ちやこ}状」のすき間に水が流れるとかなり強い吸引力が発生し、一度そこに引っかかると「すり抜ける」以外脱出はほぼ不可能です。何よりもまず「近づかない」事が大切です。

- * 極端に早い流れがある場所・堰堤^{えんてい}がある場所などは避ける。

<Point・堰堤（えんてい）とは？>



川を縦断するように作られている1段だけの階段状人工物。川から町へ「農業用水」などを取り入れるために作られた人工物です。ここでは左の図のようにぐるぐる回る流れが起きるため、一度この流れに捉えられたら脱出できなくなることがあります。

<Point・場所選びは慎重に。>

これらの条件を満たしていても、100%の安全は保障できません。「初めて川遊びを行う場所」では、ライフジャケットなどの装備を整え、行動範囲を狭めるなど、慎重を期して実施しましょう。あわてて「新しい場所」をたくさん開発するより、同じ場所で何度か経験を積み、その場所の特性をつかむことで安全度も増し、スタッフも経験を積むことができます。

● 1週間～10日以上前・・・「参加者へ持ち物を連絡する。」

<基本の持ち物>

* 川に入る時の服装

- ・ 上下とも化学繊維の服が理想的。綿素材でも OK。
- ・ 水着でも OK。ジーンズは厳禁。

<Point・服装について>

綿素材の服（特にジーンズ）は水をたっぷり吸い込んで体にへばりつく特徴があり、特にジーンズは歩くのも困難なほど体の動きを制限してしまいます。なるべく化学繊維の服を着用しましょう。スポーツ選手のユニフォームや魔法の水着・「レーザーレーザー」が化学繊維なのはこのためです。

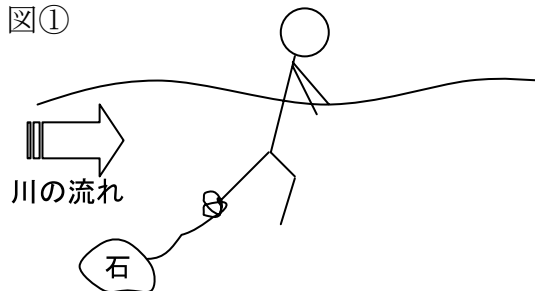
* 川に入るとき靴

- ・ 「ヒモのない運動靴」が一番安全。「川足袋」があれば理想的。
- ・ 「かかと」のあるサンダルは OK。ビーチサンダルは禁止。
- ・ スニーカーなど「ヒモのある靴」は、川遊び時にヒモを靴の内側にしまう事。ヒモや「輪っか」を出しておくとは危険です。
- ・ 「クロックス」は足にフィットしていない場合があるので止めたほうが良い。

<Point・川底の異物に絡まったときのキケン>

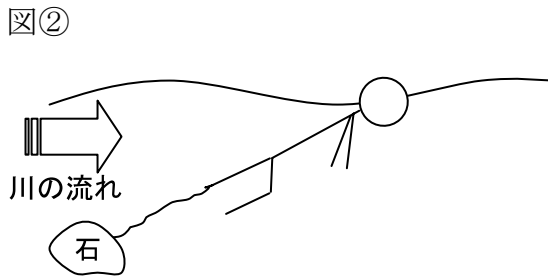
川底には針金や釣り糸など、たくさんの異物が転がっています。そういったものが靴に引っかかったとき、最悪の場合おぼれて命を落としてしまう恐れがあります。このため、川遊び用の靴はなるべく「ひっかかり」が少ない靴を使いましょう。

図①



「ひっかかり」の多いクツをはいていると、川底の釣り糸などに絡まるおそれがあります。

図②



この時、流れの強い場所・または流れがゆるくても深い場所では、水流に体が押し倒されてしまい、図のように背中から水をかぶり続ける事態に陥ってしまうのです。こうなってしまうと、たとえライフジャケットを身につけていても命を落としてしまう可能性があります。

- * そのほかの持ち物 → 着替え、タオル、水筒、メガネ止めバンドなど。
活動時期・内容に合わせて必要なものを揃えましょう。

● 数日前～前日・・・「天気予報を確認」「川の様子を確認」「備品準備」

<天気予報を確認>

- * 当日の天気のみならず、「数日前から天気予報をチェック」。当日が快晴でも、「川の水量」が多ければ当然川遊びはできません。要注意！
- * 当日が快晴でも、「上流域が雨」の場合、予想外に増水することもあります。実施場所だけでなく、上流域のピンポイント天気予報などにも気を配りましょう。

<川の様子を確認>

- * 場所が遠方でないかぎり、なるべく一度下見をして、この日の「水量・水位」を覚えておきましょう。「橋げた」や「大きめの岩」などの「水位基準物」を決め、どの位置に水が来ているかを覚えておけば、当日は水が多いのか・少ないのか、判断基準を持つことができます。
- * 川底の様子を確認しておきましょう。もし数日前に雨がふっていたら、川底に何が流されてきているかわかりません。もし可能ならば撤去しておきましょう。
- * 川底から動かさない危険物は、逆に目立たせて参加者の注意を喚起しましょう。

<備品準備 ～あると便利な実施者の荷物～>

- * ライフジャケット、ヘルメット、救命ロープ、救急セット、防水用の袋、緊急連絡用携帯電話、保温用毛布、大型の水筒、糖分を補給できるお菓子などがあると便利。もちろん遊びに行く川のレベルにもよるので、必要なものを取捨選択しましょう
- * ライフジャケットは「体重の1/10＝頭の重さ」の浮力を持つものを。ヘルメットは穴あき（水が抜けるもの）を選びましょう。

● 川遊び当日 実施直前に行うこと

- * 可能であれば朝一番に川の様子を確認しておければ理想的。川底の危険物や水量のチェックを。
- * 参加者全員の健康状態を確認。体調の悪い子はムリには入れないこと。川は「流水」なので、プール以上に体力が消耗し、体温も低下します。
- * 参加者全員の服装・装備を確認。川の状況によっては、「ビーチサンダルしかない」「ジーンズをはいてきた」子どもたちを川に入れさせない決断力も問われます。
- * ライフジャケットのしまり具合を確認。少し胸が苦しくなるくらいがベスト。ライフジャケットは遊んでいれば自然と緩んでくることもある（特に飛び込み直後）ので、子どもたちが自分でもちゃんと締められるよう指導すること。川用ヘルメットもしっかり着用できているか確認。（帽子は着用しない。）

- * 笛での合図・リバーサイン（手信号）の約束事を決めておきましょう。笛は「玉のない笛」を使用します。「玉のある笛」では、音が出ない可能性があります。

<Point 笛やリバーサイン（手信号）を活用しよう！>

川岸や川の中では、流れの音や歓声にかき消されて大人の指示が届かないことがあります。このため笛とリバーサイン（手信号）を合わせて指示を出します。これらの形は、参加者と共有できれば何でも構いませんが、以下の指示だけでも共有しておきましょう。

- ・ 笛 1 回の合図・・・集合！
- ・ 笛 2 回の合図・・・その場でストップ！&静かに！
- ・ 笛 3 回の合図・・・今すぐ岸に上がれ！
- ・・・などなど。必要に応じて、みなさんの都合のよいサインを決めてください。

- * 行動範囲・休憩時間・休憩場所を決めておきましょう。

- * ライフジャケットなどで流れて遊ぶときは、川底の異物に引っかからないよう「両手・両足を水面から出し」、「仰向け」になって流れるよう伝えておきましょう。この時、必ず「頭は上流側」で。もし岩が近づいてきても、足で岩を蹴れば衝突を回避できるのです。

- * 何よりも「川にはキケンが潜んでいる」という事実を参加者へ伝えておきましょう。「低体温症（次ページにて解説）」をはじめ、「川底の危険物」などの情報共有を行いましょう。

<Point セーフティートークが大切！>

川は遊園地ではなく、むしろ道路と同じです。子供たちは川に入りたい一心ですが、事前のセーフティートークが非常に大切。川遊びの基本は「自分の身は自分で守る」。大人に「おんぶに抱っこ」の意識では絶対にダメ。事故をなくすために、参加者の意識向上に時間を使いましょう。

● 川遊び実施中の安全管理

- * 行動範囲の「上流のきわ」に最低 1 名、「下流のきわ」にも最低 1 名。「全体を見渡す人」を 1 名配置しましょう。必要であれば、川底の危険物の近くにも人を配置しましょう。その上で子どもたちと直接対応するスタッフがいれば理想的。
- * 「上流のきわ」にいるスタッフは、子どものほかにも「上流からの漂流物」にも気をつけましょう。大きな丸太など、危険物が流れてくる恐れがあります。
- * 水位の変動に注意。川遊び開始時の水位をしっかりと覚えておきましょう。特に山間部では、その場で雨が降っていなくても上流域で雷雨が起きていたら鉄砲水が起きる恐れもあります。上流から急にこった水が流れてきたときは要注意。鉄砲水の前触れです。

- * くちびるや指先が紫色になったら、それは**低体温症（ハイポサミア）**の症状。その子をすぐに川からあげて、タオルなどでゆっくり「保温」してあげましょう。5分ほどで回復します。ただし熱いシャワーなどで急激に「加温」するのは危険です。

<Point 低体温症（ハイポサミア）とは？>

低体温症（ハイポサミア）は、そのままに低温化で遊ばせ続けると命を落とす可能性がある症状です。

体温が下がってくると、人間の体は「内臓」を守ろうとするため、胴体に血液を集めます。このため、手足・頭に十分な血液が回らずにくちびるや爪がムラサキ色になるのです。さらに、脳に十分な血液が回らないため、頭がボーっとし「ろれつ」がまわらなくなり、まるで「酔っ払い」のようにフラフラしはじめます。

また、体がぶるぶる震えだすのは、自分で熱を作り出そうとするため。しかし、次第に体内のエネルギーがなくなってくると、この震えさえ体が「エネルギーがもったいない」と判断して止めてしまいます。それでも低温下に居続けると、「もったいない」「もったいない」の連鎖で最後は自分の心臓の活動も止めてしまうのです。

- * 気温が高い日は、低体温症よりも**熱中症**になるおそれもあり。頭に水をかぶるだけでかなり緩和できます。
- * 「飛び込み」をする際は「**着水場所**」に注意。「飛び込み台（岩？）」に1名大人が立ち、着水場所付近に誰もいないタイミングで飛び込むよう指示をしましょう。また、怖がる子供をムリに煽るのはキケン。その子の意思で飛び込むか否かの決断をさせてあげましょう。もちろん事前に十分な水深があることを確認しておくこと！
- * 基本的に自分の持ち場を離れないこと。子どもたちに「遊ぼう！」と川に引きずり込まれたときは、誰かに**代役**をお願いしましょう。

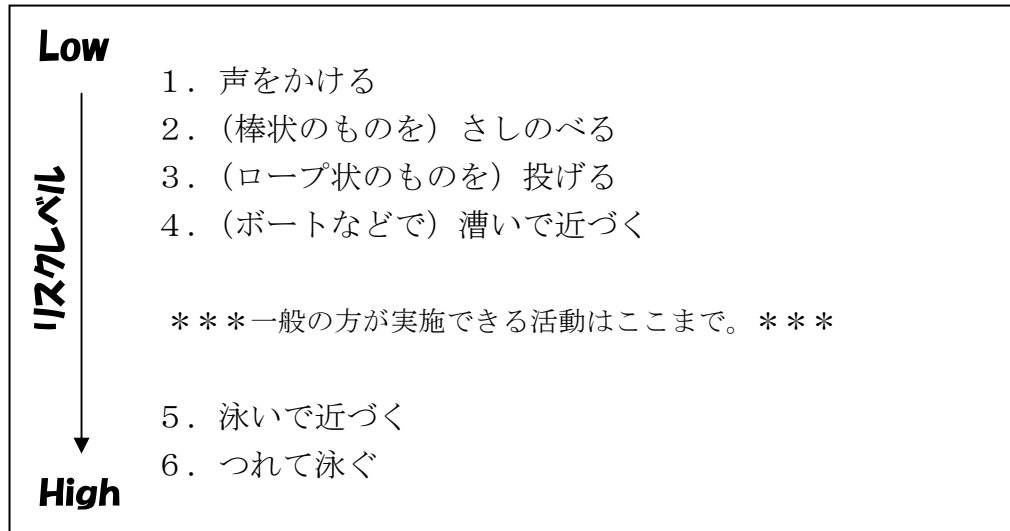
● まとめ 常に注意を払いましょう！

ここまで基本的な安全管理方法を書き連ねましたが、これを全て行ったとしても100%の安全は保障できません。しっかりとした場所の選定・装備・セーフティワークができていれば、かなり危険度を下げることができますが、これらはあくまでもリスクを限りなく「ゼロ」に近づけるためのもの。川遊びでは常に少なからずのリスクを背負っているという事実を決して忘れないで下さい。

これらの情報はあくまで基本情報であり、ここに書ききれなかったもの、経験から判断しなくてはならないものもまだまだたくさんあります。この冊子を完璧に暗記したとしても、まだあなたは「ペーパードライバー」なのです。はじめは決してムリをせず、より安全なフィールドで指導者も、そして参加者も少しずつ「川遊び経験値」を積んでゆきましょう。

● 【おまけ】 万が一、誰かがおぼれてしまったときは・・・？

川遊び（または水難救助）では、「セルフレスキュー・ファースト（自分の身は自分で守る）」が基本です。つまり、たとえ誰かがおぼれていても、まずは自分自身の身を守ることが最優先されます。その基本をふまえたうえで、現在の救助方法は以下のような順番が基本とされています。



川は元々リスクが高いフィールド。この基本を無視していきなり飛び込んでゆくと、今度は自分がおぼれる側にまわってしまう可能性が高いのです。このため、救出活動を行う際も「自分のリスク」が低いものから選択しなくてはなりません。

そうすると、もっともリスクが低い救助方法は「おぼれている人」が「自力」で帰ってこれる手助けをすること。つまり「大丈夫か?!」「おちついて!」と、声をかけてあげることです。

おぼれている人は冷静さを失っていることが多く、正しい状況判断ができません。「おぼれた瞬間」は川底に足が着いていなくても、数m流されただけで足が付くこともよくあります。落ち着きを取り戻せば、本人の力で戻ってこられる可能性もあります。そうなれば救助者側のリスクはゼロ。これが最善の方法といえます。

「1. 声をかける」で状況が好転しない場合、次に行くのは「2. (棒状のものを) さしのべる」です。もしロープが手元にあったとしても、棒状のものが届く距離であればそちらを使用してください。棒状のものでも届かない（またはすぐに用意できない）場合に初めてロープを使ってください。これは、棒よりもロープのほうが「リスクが高い」ためです。

ロープとは一見有効なレスキューツールに見えますが、使い方を誤ると逆に凶器になります。ロープがまっすぐ伸びておぼれている人に届けばまだいいのですが、もし「輪っか」ができた状態でその人に届いてしまうと、首や手などにロープが絡まり、流水により締め付けられる危険性があります。

また、「水に浮かないロープ」を使っていると、水中の障害物にロープが絡まり、より危険な状況におぼれている方を導くことになりかねません。さらに、首尾よくおぼれている人がロープをつかんでも、今度は救助する側の人に「おぼれている人の体重＋流速」の負荷がかかります。この事実を知らないままにただロープを持っていると、今度は救助する側の人や川の中に引きずり込まれてしまいます。たとえロープ伝いとはいえ、おぼれている人に接触するということは「高いリスク」を背負うことでもあるのです。

現在、救助用のロープはすべて「水に浮き、強い張力に耐えられるロープ」が使用されています。もし手元に「沈むロープ」しかない場合、よほど川底の状態が良い場合でない限り使用しないほうが良いでしょう。

もし水難事故に出くわした場合、一般の方ができる救出活動はほとんどの場合が「3. (ロープ状のものを) 投げる」までです。3でも救助できない場合は、レスキュー隊(119番)に任せることをおすすめします。4以降は「川の中に入ってゆく」行為で、これはかなりの危険性を伴います。幸運にも近くにボートがあれば、一般の方でも「4. (ボートなどで) 漕いで近づく」が物理的に可能ですが、状況的に見込めないことが多い上、自身が水上に出てゆくリスクを考えると「操船」も含め訓練を受けていない方は避けるべきでしょう。

そもそもその人が「何が原因でおぼれているのか？」がわからずに飛び込んでゆくと、救助しようと近づいた人までも同じ原因でおぼれる可能性があるのです。そのうえ、おぼれている方はよく「パニック状態」に陥ります。こちらの声に反応せず、ただ必死にもがき続ける状態です。こうなってしまうと、おぼれている人は船であれ救助者であれ、手に当たるものの上に「のしかかろう」「呼吸をしよう」とします。このような状態であつて真真正面から近づいてゆくと、助けようと近づいた人自身が襲われます。さらにその人を連れて岸まで泳ぐとなると、訓練を積んだレスキュー隊の方でも命を落とす可能性すらあるのです。

また、「119番通報」のタイミングですが、「おぼれている人も、救助側何もできない」と判断できた時点で即座に通報して下さい。もし瞬時にその判断ができれば、「声をかける」の前に即通報でもOKです。もちろん、これはおぼれている状況にもよります。「実は足がつかまりました。」という状況で通報しても、逆に迷惑な話になりかねません。つまり、「その人を一刻も早く安全に助けるためにはどうすればいいか」。その状況判断が大切になってくるのです。

最後に、レスキューの世界にはこんな言葉があります。

「Best rescue is “NO rescue” .」

最高の救助は、「救助活動が要求されない」こと。そのような状況を作り出さないよう、事前に安全管理を行うことが大切なのです。