



## 安全に活動するために 03 川での活動



川は生き物の宝庫です。魚や鳥、虫、水生生物など、私たちは川でさまざまな生き物を観察できます。その他にも、泳いだり釣りをしたり、カヌーやボートやイカダに乗ったり、沢あそびをしたり、せせらぎの音を聞いたり、川面に映る景色を楽しんだり……。川は、自然体験活動がいっぱいできる魅力あふれる空間です。上流は水の速い流れと多くの瀬や岩、中流は蛇行する川と河原の景色と多くの岩場、下流はゆったりとした流れと川幅の広い穏やかな場所、というように、場所によっていろいろな表情を見せるのも、川の魅力です。川での自然体験活動の中でも、カヌーでのツーリングで川を下るとき、さまざまな景色を見ることができます。また、下り終えたときの達成感や充実感を味わえることも魅力です。

川は、生活になくてはならない水資源の供給源でもあります。また、歴史的に内陸水運に用いられ、米（年貢米）や商品の流通を担い、河川の船着き場には商人やそのための蔵が立ち並びました。内陸水運の集積地として発展した街も少なくありません。また、かつては各地の川で漁業が行われていましたが、水質汚濁

により、行われている川は少なくなりました。今も残る鮎漁や渡し船、鵜飼など、文化や生活、歴史を感じさせる風景は、私たちに安らぎを与えてくれるとともに、観光資源としても生かされています。

一方で、川は自然そのものですから、ときに氾濫し、洪水などの災害

をもたらします。流れる水にはさまざまな危険が存在するため、事故の事例も少なくありません。ひとたび川で事故にあえば、川の魅力や体験活動の楽しさも、いっぺんに奪われてしまいます。川で活動するためには、事前の準備だけでなく、安全についての基礎的な知識を身につけることが必要です。



▲カヌーに乗って、川の魅力がたくさん学ぶ



▲愛媛県大洲市を流れる清流「鮎川」

ここでは、川で楽しく安全に体験活動をするために、知っておくべきことや気をつけるべきことを紹介していきます。

川には魅力と同じくらい危険もたくさんあります。川は常に変化しています。それを忘れずに活動を計画し、存分に楽しみましょう。



## ● 気象の確認

川で活動するときは、その場所だけではなく、上流域の気象情報も知ることが重要です。川の水量と雨の関係、水量の変化にともなう危険についても知っておきましょう。

## 川やその周辺の天気を知る

### ● 活動ができるかどうかを判断する

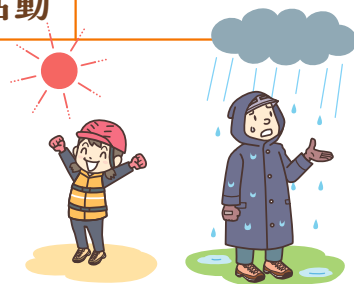
目的地の気象状況を、インターネットやテレビなどで事前に把握しておきましょう。現在は、ピンポイント天気予報や雨雲レーダー、雷レーダーなどの情報がリアルタイムで手軽に入手できますので、活用しましょう。大雨、暴風、洪水などの警報発令時は、活動を見合わせましょう。

活動場所が晴れであっても、その上流域で雨が降っていると、河川増水の恐れがあります。川でキャンプをしていた家族が、急激な増水によって流され、死亡するという事故も発生しています。活動場所だけでなく、活動する河川流域全体の降雨についても、情報を集めましょう。

無理をせず、中止や予定変更の判断をすることは、とても大切なことです。



▲河川の状態をよく確認する



### ● 活動中も気象情報を入手する

急な雨や雷雨など、事前に予測できない気象の変化もあり得ます。活動中も気象情報をできるだけ入手しましょう。雷を感知する道具も便利です。AM ラジオの雑音からも雷が近いことがわかります。また、川の漁場を管理運営している漁業協同組合やリバースポーツの事業者には、局地的な気象に関するさまざまな情報の蓄積がありますので、相談してみるのもよいでしょう。



▲雷を感知する道具も活用する

### ● 長雨や集中豪雨に注意

雨天が続いたり集中豪雨の際は、鉄砲水や土砂災害に注意が必要です。鉄砲水とは、長雨や集中豪雨などによって、それまで水をせき止めていた土砂が水圧に耐えられなくなり、たまっていた水が一気に流れるものです。足首くらいまでだった水が、急に1mくらいまで上がってくることもあります。土砂災害では、川底の石や土砂も一緒に下流へと押し流され、一瞬のうちに人家や畑などが壊滅してしまいます。

どちらも、流れの強さによっては、人間が普通に立っていられなくなるほどです。死亡者や行方不明者が出る事故も少なくありません。赤茶色の水が流れてくる、水が急に冷たくなる、流木がある、落ち葉やゴミが流れてくる、木の匂いがする、などは、増水する前の予兆ですので、すぐに高台へ避難しましょう。増水のスピードは速いので、急いで避難することが重要です。

また、夏は局地的豪雨が多い季節です。真っ黒な雲や積乱雲が出たときは、自分のいる場所から遠く見えていても注意が必要です。上流に雨が降れば、下流ほど増水量は大きくなります。上流方向の空模様にも常に注意しましょう。

## ● 自然の中の危険



川の流れや深さ、そしてその変化を知っておきましょう。川やその周辺で起こり得る危険や、危険な地形を知ることが重要です。

### ■ 川の流れや深さを知る

晴れているときでも、川の流速や水温、風速などの条件が活動に適しているかを確認してから活動しましょう。また、川は人為的に流れが変わる場合もあります。国土交通省の「川の防災情報」のホームページなどで、上流のダムの有無や放水計画、活動場所の水位などもチェックしておきましょう。河川の急激な増水は、死亡や行方不明など重大な事故につながります。急に水が濁ったり、竹や木の枝、ゴミなどが流れてきたり、急に水が冷たくなったと感じたら、直ちに川から出ましょう。



▲流速、水温、流れの下見

### ■ 川や周辺の危険性と危険箇所

川の流れは均一ではありません。川底が浅く流れの速い「瀬」と、深く比較的穏やかな流れの「淵」があります。一見穏やかに見える流れも実は川底は地形より複雑な流れになっている場合があります。「瀬」では、無理に立とうとしないようにしましょう。岩の隙間に足をはさまれるなど、身動きがとれなくなる危険性があります。また、大きな岩や壁に流れがぶつかる所、水面下の岩がえぐれている所は、引き込まれたり、水流に押されて身動きがとれなくなったりするので危険です。水面が盛り上がっている所も危険です。その川底に大きな岩があり、渦が発生している場合もあります。川の流れをよく観察し、このような場所には近づかないようにしましょう。



▲川は短時間のうちに氾濫するので注意が必要



▲流れの速い瀬では注意が必要

### ■ 環境への配慮

川はさまざまな人が利用する公共の財産ですから、漁場を荒らさないなどのルール、ゴミを持ち帰るといったマナーを守り、自然環境に配慮することが大切です。

鮎漁のために仕かけられた築や瀬張りなどの漁労設備や取水口、橋桁なども、避けて活動しましょう。特に仕かけている漁具などを破損させると「漁業権の侵害」となり、罰せられることもありますので注意が必要です。



## ● けがの対処法



危険を避けるためには、活動前の準備と心構えが必要です。川で多いけがや事故と、その対応方法を知っておきましょう。

### 川で多いけがや事故

川の事故の多くは、遊泳中に起きています。救助しようとした大人が溺れるなどの二次被害も多発しており、死亡や行方不明に至る重大な事故も少なくありません。

また、水流に巻き込まれて溺れるだけでなく、滑る、転ぶなどの事故やけが多いのも川での活動の特徴です。川に入る予定はなくても、川の近くに行くときには、周りの環境を調べたり、必ずライフジャケットなどの装備をしましょう。

#### ● 石や岩でのすり傷と切り傷

細菌感染防止のため、どんな小さな傷でも水で洗い流しましょう。すり傷は消毒液を使うと治りが遅くなるので、食品用ラップフィルムなどで傷を覆います（切り傷については p.24 参照）。

#### ● 川に関する看板に注意！

川の近くには、安全に関する防災情報やダム情報、川での禁止行為などについて記載された看板があります。大切な情報ですので、必ず読みましょう。

### 活動前の心構え

活動前には下見と情報収集を必ず行い、無理のない活動計画を立てましょう。川の流れに人間の力で対抗するのは困難であるということを、まず心得ておきましょう。

ひざより低い水位でも、転倒してけがをした場合や、流れが速く身動きがとりにくい場合には、溺れることがあります。

### 危険を避けるために

川に入るとき、近づくときには、必ずライフジャケットを着用しましょう。川底は滑りやすいので、かかとの固定できるウォーターシューズや運動靴も必要です。濡れても体を冷やさないように、速乾性の化学繊維でできたTシャツなどを着ましょう。気温や水温によってはウェットスーツやドライスーツも効果的です。ヘルメットは水抜き穴があり、ツバがないものを選びましょう。

万が一に備え、スローバッグや救急用品も携行しましょう。

※スローバッグ：水に浮くロープが収納されたバッグで、下手投げで救助する道具



▲ライフジャケットは脱げないように体にフィットさせる



▲スローバッグも携行する

## もしものときは



万が一に備えて、<sup>おぼ</sup>溺れた人の救助方法と、<sup>おぼ</sup>溺れたときの助かり方についても知っておきましょう。

### ■ <sup>おぼ</sup>溺れた人を助けるには

まず、落ち着きましょう。<sup>おぼ</sup>溺れている人にも声をかけ、落ち着かせます。絶対に、すぐに飛び込んではいけません。<sup>おぼ</sup>溺れている人がパニック状態になり、しがみつかれて二次被害を引き起こす可能性もあります。単独救助はレスキュー隊員でも難しいものなので、できるかぎり陸上からの救助を心がけます。119番通報はもちろん、大声で周りにいる人を集め、身の周りで助けになるような道具を探しましょう。

ロープを使って救助活動をする際には、上流からロープを流します。<sup>おぼ</sup>溺れている人の後方へ、ロープを振り子のように振って勢いをつけ、下から投げ入れます。そして、<sup>おぼ</sup>溺れている人がロープにつかまったら、静かに引き寄せます。救助者が、川に引き込まれないように、しっかりと腰を落として引き寄せましょう。

救助者自身が水圧で、けがをする危険性があります。救急者はロープを手を巻きつけたり、体に巻きつけたりすることはやめましょう。ロープがなけ



▲落ち着いて、ゆっくりと引き寄せる

れば、木の棒や結び合わせた服なども使えます。

また、ペットボトルや、クーラーボックス、空のポリタンクなども、浮き輪代わりになります。ペットボトルは軽すぎるので、投げやすいように少し水を入れましょう。



▲無理に立とうとせず、流れたほうがいい

### ■ <sup>おぼ</sup>自分が溺れたときには

もし自分が着衣のまま<sup>おぼ</sup>溺れたら、まず落ち着いて、服に入った空気<sup>しょうもう</sup>で浮き、静かに救助を待ちます。動いて体力を消耗したり、体温を奪われたりしないよう、とにかく静かに浮いておくことがベストです。流れの速い所では、立ち止まろうとせず、足を下流に向け、足先を水面まで持ち上げた姿勢で浮きながら流され、救助を待つほうが安全です。流れが速い所で急いで岸に上がろうとせず、流れが穏やかな所でゆっくりと岸に近づくようにしましょう。

川から上がったあとは、体温低下を防ぐため、乾いた暖かい衣類に着替え、温かい飲み物を飲みましょう。

#### 参考情報

- ウェザーニュース <http://weathernews.jp/index.html>
- 国土交通省（川の防災情報） <http://www.river.go.jp/>
- 自然体験活動指導者安全管理ハンドブック 特定非営利活動法人自然体験活動推進委員会
- 水辺の安全ハンドブック 2014年版 公益財団法人河川財団
- 水辺のひやりはっとプラットフォーム <http://www.rac8.org/11hiyarihat/>