



活動紹介

07

さわ
沢登り

沢登りは、森林のアーチをくぐりぬけ、山々からわき出る豊富な水の中を進んでいく活動です。スイスイと川魚が優雅に泳いでいくのを横目に、突如として現れる大きな滝の壁をよじ登る。ときには、深い淵にザブーンと飛び込んでみる。頭から足先まで全身ずぶ濡れになりながらも、子どもたちは笑顔いっぱいになります。

沢そのものが丸ごと大きな「自然博物館」であり、天然の「プール」であり、森と水資源の「宝箱」でもあるのです。

沢には、どんな魅力があって、どんな活動ができるのか。沢活動のさまざまな可能性について、ご紹介していきます。



準備:1 水着を着る

洋服の下に水着を着ます。

※水着は綿の下着よりも水はけがよいので、体を冷やさず、おすすめです。

準備:2 長袖・長ズボンを着る

水着の上に直接、長袖・長ズボンを着て、両手には必ず軍手をはめましょう。

※沢活動では、肌を露出しないことが基本です。岩場での転倒事故や虫刺されから身を守るためにも、水着姿や半袖・半ズボン姿はやめましょう。

※綿素材は水に濡れると重くなり、活動を妨げます。化繊素材のほうが水はけがよく、沢活動に適しています。ジャージで十分ですが、ズボンが落ちないように事前にウエストゴムなどの状態を確認してください。

※寒さを心配して重ね着しすぎると、濡れるものを増やし、かえって体温が奪われやすくなるので注意しましょう。

※外気温が低いときや風が強いときは、レインウェアを着れば寒さをしのぐことができます。



▲服装と装備は正しく

準備:3 靴下と沢登り用の靴を履く

水辺の活動ではビーチサンダルなどをイメージしがちですが、滑りやすく、バランスを崩しやすいので、大げがの原因になります。できるだけ沢登り用の靴を履きましょう。昔は地下足袋にわらじを利用していました。最近は靴底がフェルト質のものや滑りにくいゴム製のものがあります。重い石や角ばった石から足を守るためにも、しっかりした靴を選びましょう。

※素足に直接靴を履くと、肌を傷つけやすく、靴ずれや捻挫を引き起こしますので、靴下を必ず履きましょう。



▲沢活動に適している靴



▲履き慣れていても、古い靴は底がツルツルで危険



準備:4 ライフジャケットを着ける

沢活動を行う場合は、必ずライフジャケットを装着しましょう。水辺で溺れるのを防ぎ、思わぬ事故やけが、低体温症から身を守るのにも役立ちます。

【ライフジャケットの着方】

1 留め具（バックル）をすべて留めます。

2 ベルトの長さを調節します。

※ベルトがゆるいと、水中でジャケットが浮いてきて頸部（首のあたり）を圧迫し、とても危険です。

3 2人以上で、ライフジャケットの止め具がすべてしっかり止まっているかを確認しましょう。

※子ども用のライフジャケットには、股下を通すベルトがついています。このベルトは背面から股の下を通して、前で止め具を止めます。すべての止め具を止めないと、ベルトが身体からまり、とても危険です。

準備:5 ヘルメットを着ける

水辺は大変滑りやすいので、思わぬ場所で転倒する恐れがあります。転倒時、頭部を傷つけないように、ヘルメットを必ずかぶりましょう。

※ライフジャケットやヘルメットは、体に合ったサイズを選びましょう。

準備:6 その他の身じたく

名札やホイッスルなど、首にひもをかけるアイテムは、すべて外してから沢活動しましょう。飛び込みの際には、眼鏡も外しましょう。



▲安全な活動の第一歩は万全な装備から

知っている则便利な知識

{ 低体温症からの身の守り方 }

山間部の水は、夏場でも20℃以下のことが多く、プールに比べるととても冷たく感じます。遊びに夢中になると、体が冷えていることに気づきにくいので、ときどき休憩をとり、低体温症にならないように気をつけましょう。

水からあがり、水辺から離れる

水辺よりも陸地のほうが、気温が高いので、無理して活動を続けずに、水辺から離れましょう。

ライフジャケットは着たままで

ライフジャケットは保温効果が高いので、水から出た後でも脱がないほうが体温の低下を防げます。

乾いた衣服に着替える

濡れているものを着たままでいると、どんどん熱が奪われて、低体温症になる可能性があります。すぐに着替えができる場合は、乾いたタオルで体をよく拭き、濡れていない服に着替えましょう。

毛布やレスキューシートの活用

緊急用として、毛布や市販されている保温用のレスキューシートを用意しておきましょう。レスキューシートは、非常に薄く、強度があるので、風により熱が奪われるのを防ぎます。アウトドアショップや100円ショップで購入可能です。

体を内側から温める

温かいお茶やお湯を準備しておきましょう。

温泉や温水シャワーの活用

冷えた体は、皮膚の毛穴が閉じて保温効果が高まっているので、乾いた衣服に着替えることで冷えは収まります。それでも、近くに温泉などの温浴施設がある場合には、そこを利用して体を芯から温めるとよいでしょう。

活動

さわ
沢登り

【準備するもの】

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 地図 | <input type="checkbox"/> レインウェア |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> お弁当 |
| <input type="checkbox"/> ライフジャケット | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レスキューロープ | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |

活動：1 持ち物を確認する

沢登りをするときは、「手に何も持たず、必要装備以外は身に着けない身軽な状態」が基本です。服装が整ったら、いよいよさわに出発です。

リュックサックは、活動の規模や必要性に応じて、機能的なもの（防水性があり、肩ひもの幅が広いものなど）を準備しましょう。お弁当、水筒、着替えなどは、防水対策をしてリュックに入れましょう。

救急道具や簡易トイレ、レスキューロープも準備しておきましょう。

活動：2 安全に活動するための4つの約束

- 1 「走らない」
- 2 「石から石に飛び移らない」
- 3 「飛び込みをするときは、頭から飛び込まない」
- 4 「石を投げない」

この4つの約束を必ず守りましょう。

活動：3 基本動作と基本技術を覚える

・あるく：急流では腰を落として、一歩一歩しっかりと進みましょう。

・のぼる：崖や滑床がけ なめどこを登るときは「3点支持」（両手両足のうち、3つで体を支え、残り1つの部位だけを動かしていく体勢）で、登ります。

※滑床なめどこはなめらかな一枚岩すべで滑りやすい川底。

・およぐ：水中の岩場や深くぼみに、十分注意しましょう。岩場だということを忘れずに。

・へつる：岩壁をつたって水面ギリギリの所を横に移動することを「へつり」といいます。「3点支持」の技法を使ってカニのように横歩きます。万が一滑落した場合のダメージを少なくするために、岩場の高い位置に登らないようにしましょう。

・すべる：滑床なめどこは、滑り台のように滑って下りてくるすることができます。

・ひたる・浮かぶ：流れがゆるやかで浅い所では、思いきって寝転んでみましょう。沢登りをしていると足元ばかりに気をとられがちですが、ぜひ周りの景色や空と森のアーチを見上げてみてください。滝壺などの深いポイントでは、ライフジャケットの浮力を利用して、プカプカ浮かみするのも楽しいですよ。



◀ 滝を登るときは「3点支持」で



▶ へつりは、腕の力も必要



◀ 水量が多いときは、へつりで上手にエスケープ



▶ 滑床は天然の滑り台



◀ 浅瀬で寝転んで水の流れるを感じる



・飛び込む：滝壺などの深い場所では、飛び込みに挑戦しましょう。

※事前に滝壺の深さや障害物などの危険がないかを確認しておく必要があります。



▲最大のチャレンジは飛び込み！怖いけど、一度飛んだら痛みつきに

活動：4 片付け

沢活動で使用した服や靴は、洗剤で洗いましょう。ライフジャケットやヘルメット等の装備品はすべて水洗いして、日陰で干します。

活動：5 活動が終わったら

「沢登りをやってみてどうだったか、どんなことを感じたか」などをグループや親子で話し合うことで、体験がいつそう思い出深いものになるでしょう。



▲感性が研ぎ澄まされる沢時間

ココに注目！

観察する

沢では、ヤゴやヘビトンボなどの水生生物やヤマメやイwanaなどの川魚が泳いでいるのを見られます。水がきれいな所では、サンショウウオやホタルを見られます。水辺の自然をゆっくり観察し、イメージを膨らませたり、想像したりしながら、沢を歩いてみましょう。



▲ヤマメ

感じる

水の流れや音、温度や触った感覚を楽しみましょう。水は森を反射して緑色に見えたり、木漏れ日に反射して水色に見えたりします。五感をフルに使いながら沢を登りましょう。

安全のために

危険箇所の把握

下見では①危険箇所（がけ崩れや落石の有無）、②緊急時の経路を確認しましょう。連絡の仕方や応急処置も確認します。水音で声が聞こえにくい場合の、ホイッスルやジェスチャー、携帯電話などでの合図も決めておきましょう。

安全確認

軽装で実施しようとしていたり、靴下を履かず靴ずれができて、活動に集中できなかったりする例があります。沢という自然環境をイメージできていない場合もあります。活動での服装や装備の重要性を理解しましょう。

直前の沢情報を得てから活動に向かう

快晴でも、それ以前の降雨のため、水量が増えていて活動に不適な場合もあります。ずっと雨が降っていた割に、水の濁りがなく、水量もそれほど増えていない場合もあります。深さや流れの速さ、濁度や水温など最新の現地情報を入手しましょう。さらに、自然の状況に合わせて柔軟に動ける連絡体制をつくる必要があります。実際の沢で、流れの速さや動きやすい石などを確認しながら、何に注意すれば楽しく活動できるか再確認する機会をつくりましょう。

緊急時に備えて何をすればよいか整理しておく

救急関係機関（消防署や警察、病院）への連絡を含め、緊急時の対応をシミュレーションしておきます。特に山間部では、携帯電話が使用できないエリアもあるので、電波状況やけが人の搬送経路を確認しましょう。

▲沢登りは初心者には危険な活動です。はじめて行う場合は、指導者の指導の下で体験しましょう。

《応急処置の情報サイト》

◎日本赤十字社 <http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/> ◎総務省消防庁 <http://www.fdma.go.jp/>

◎応急手当 WEB <http://www.hokkaido.med.or.jp/firstaid/>