

夏休み直前!

川遊び安全に楽しく

もうすぐ夏休み。暑い日には涼しさを求めて近所の川で遊ぶ機会も増える季節です。カヌーの普及振興に取り組む仙台市カヌー協会（青葉区）は例年8月、川の危険性を知るとともに万一の場合でも助かる／助ける方法を実践形式で学ぶ「リバーレスキュー・ワークショップ（WS）」を開催しています。WSで行うプログラムの一部を紹介してもらいました。

ワークショップスタート!

体格に合ったヘルメットとライフジャケット、ウォーターシューズを着用して、いざっ、川の中へ。水深は、深い所でも膝下程度の場所。流れもそれほど速くない場所だ。

1. 流れの強さを体感

水深は膝下程度でも、上げた脚は流れに持っていかれそうになる。数人が縦1列になり前の人の背中を押すようにして上流に歩いてみたり（写真1）、数人で肩を組んで円陣を作って回ったりしながら上流へ進んでみる（写真2）。さらには、1列目1人、2列目2人、3列目…とスクラムを組むように、それぞれが前の人の背中を押して進んでみる（写真3）。結果、スクラムを組むのがもっとも流れに強いと実感できる。



2. 流されてみる

流れに身を任せ、1人ずつ流されてみるのも貴重な経験だ。まずは仰向けになり脚を川下側にするのが基本姿勢。これで、岩などが迫ってきても蹴って避けることができる。また、広げた手足の力を抜くと、手足に加え体全体が水面近くまで浮き上がるようになる。ただ、訓練と分かっている、川に流された経験がある人は少ない。多くの人が「怖〜い」と声を上げる。



仙台市カヌー協会
副理事長・宮城勝文さん



川は場所によって急に深くなったり流れが速くなったりするので油断はできません。WSで気を付けるべき点や、万一の時に助かる／助ける方法を体験し知っておくことで、事故を防いで川遊びを楽しむことができますようになります。
ライフジャケットは必須アイテム。くれぐれもお忘れなく!

3. ロープを使って救助

ロープは、脚を川下側にして流されている人の上流側に投げ入れる。水面に落ちたロープは、自然と流されている人に近づいていく。流されている人はロープをつかみ、投げ入れた人がいる側と反対側の肩で担ぐようにして持つと姿勢が安定する。投げ入れた人が、ロープをしっかり保持していれば、流されている人は徐々に川岸に近づいていく。助ける／助けられる役を親子で交代しながらやってみる。親を助けた子どもの表情は、自信に満ちたものになることも多い。



4. カヌー、飛び込み…全力で川遊び

昼食を挟んで午後はWS最後のフリータイム。午前中学んだ知識と経験を生かしながら、それぞれがカヌーに乗ったり川に飛び込んだり、安全な川遊びを満喫する。カヌーは乗りこなすのが難しく、飛び込みはやってみるのに勇気が必要だが、スタッフが手助けしてくれるので、チャレンジする絶好の機会でもある。



【WS 参加者募集!】

8月4日(日)9:00~14:00ごろ、青葉区熊ヶ根の広瀬川で開催予定。定員は親子5組10人程度。参加費は親子2人で1000円。ヘルメットやライフジャケットは貸し出す。お昼には冷えた体を温める軽食もある。天候や川の状況により中止の可能性あり。申し込み・問い合わせはEメールsca-desk@amber.plala.or.jp

