

# Eボート活用マニュアル



特定非営利活動法人 帯広NPO28サポートセンター

このマニュアルは(財)河川管理環境財団の河川整備基金の助成により作成されました!!

## はじめに

Eボートは、非常に安定性に優れています。コース選び等、安全管理をきちんと行えば、子どもからお年寄り、健常者や障害者を問わずにボート体験を安全に楽しく行うことが可能です。

でも、いざはじめてみると、分からぬことが多く、そんなときに参考にできるものがあつたらしいな～と、考えていました。

この『Eボート活用マニュアル』は、その「こんなのがあつたらいいな～」を形にしてみました。もちろん自然相手の活動ですのでここに書いてあることが、万能なわけではありません。

しかし、私たちが実際の活動をとおして疑問に思ったことなどをもとに作りましたので、みなさんの活動の参考になることが多いと考えています。

この可能性がいっぱい詰まったEボートがもっともとみんなの身近な存在になり、もっともっといろいろな人が水辺に集まるようになればいいな～と思います。

こどもたちやお年寄りや、障害を持った方など普段、水辺でのボート体験をする機会が少ない方々の、ボートに乗り込み、川を進んでいくときの笑顔が忘れられません。

このマニュアルを活用していただき、そのような活動が少しでも増えていけばいいな～と、期待しております。

ぜひ、ボロボロになるまで読んでください！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！



# もくじ

## 第1章 Eボートの 取り扱い・組み立て方

- Eボート各部名称 ..... p1
- パーツリスト ..... p2
- Eボートの仕様 ..... p3
- 組み立て方 ..... p4
- 収納方法 ..... p7
- たたみ方 ..... p7
- 注意事項 ..... p8

## 第2章 操船方法

### ● 基本編

- 1) 乗船の仕方 ..... p10
- 2) バトルの持ち方 ..... p10
- 3) 水のかき方 ..... p11
- 4) 前漕ぎ ..... p12
- 5) 後漕ぎ ..... p13
- 6) 右前漕ぎ 左後漕ぎ ..... p14
- 7) 右後漕ぎ 左前漕ぎ ..... p14
- 8) 休め ..... p14
- 9) 障害物のよけ方 ..... p14

### ● 操船者編

- 1) 乗船の仕方 ..... p10
  - 2) バトルの持ち方 ..... p15
  - 3) 水のかき方 ..... p15
  - 4) 前漕ぎ ..... p15
  - 5) 後漕ぎ ..... p15
  - 6) 右前漕ぎ 左後漕ぎ ..... p16
  - 7) 右後漕ぎ 左前漕ぎ ..... p16
  - 8) 休め ..... p16
  - 9) 障害物のよけ方 ..... p16
- (図1) 操船法・前漕ぎ ..... p17
- (図2) 操船法・前漕ぎ 左折(取舵)1 ..... p18
- (図3) 操船法・前漕ぎ 右折(面舵)1 ..... p19

(図4) 操船法・前漕ぎ・左折(取舵)2	p20
(図5) 操船法・前漕ぎ・右折(面舵)2	p21
(図6) 操船法・後漕ぎ(後進)	p22
(図7) 操船法・後漕ぎ(後進)・左折(取舵)1	p23
(図8) 操船法・後漕ぎ(後進)・右折(面舵)1	p24
(図9) 操船法・後漕ぎ(後進)・左折(取舵)2	p25
(図10) 操船法・後漕ぎ(後進)・右折(面舵)2	p26
(図11) 操船法・Uターン 右前漕ぎ・左後漕ぎ	p27
(図12) 操船法・Uターン 右後漕ぎ・左前漕ぎ	p28

### 第3章 川の流れの仕組み・危険箇所

● 用語解説	p29
● 川での危険物	p33
● 川での危険箇所	p34

### 第4章 プランの立て方・下見

● Eボート行事のプランニング	p38
● コースの下見について	p42

### 第5章 救急法とは

● 救急法7つの手順	p46
● 低体温症について	p47
● ファーストエイドキット	p47

### 第6章 自然体験指導者とは？

● 自然体験指導者ってどんな人？	p53
● 学習のながれを考えよう！	p55
● 次のまなびにつなげるために	p56
● 指導者として準備しておきたいもの	p56

### 第7章 Eボート活用法

● 子ども会での活用	p57
● 国際交流での活用	p60
● 福祉分野での活用	p63
● 地域交流・世代間交流での活用	p66

# 第1章 E ボート 取扱い・組み立て方



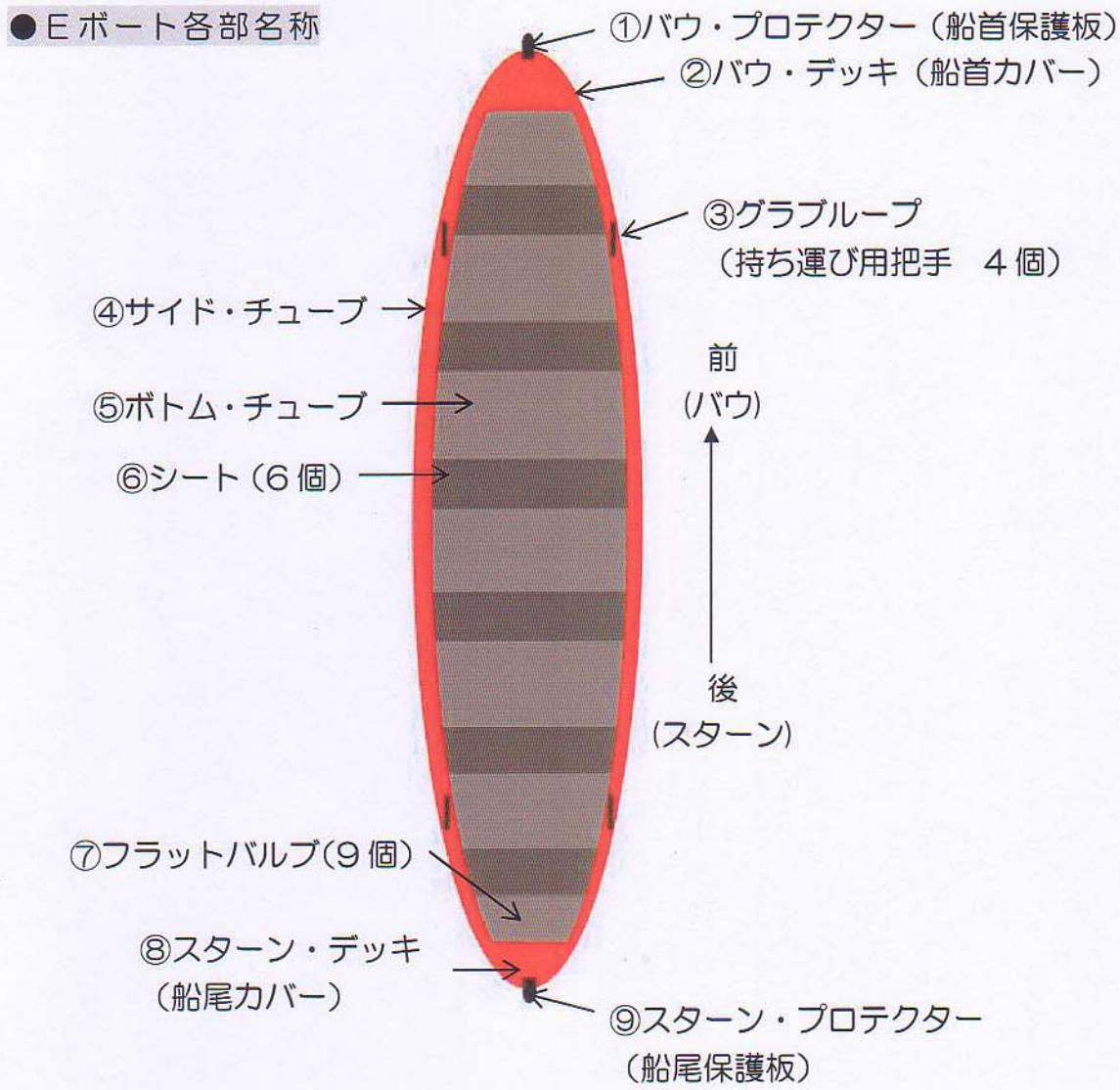
## 警告

E ボートを安全に楽しんでいただくためには、正しく使用する必要があります。間違った使用法を行うと、大変危険です。場合によっては死傷に至る可能性もあります。ご注意ください。

E ボートはポンプで空気を入れ、ベルトを締めるだけで簡単に組み立てることができます。組立時間はおよそ 20 分です。(大人 5 人の場合)

組み立ての前に以下のパーツの名称を覚えてください。

### ● E ボート各部名称



## ● パーツリスト

組み立ての前に以下のパーツが入っていることを、お確かめください。



- 1) 本体船体布
  - 2) シート (6枚)
  - 3) シート固定用ベルト 12本
  - 4) ベルト (グラブロープ) 2本※船首と船尾に付いています。
  - 5) レスキューロープ取り付け用カラビナ 2個※船首と船尾に付いています。
  - 6) ダブルアクションポンプ 3個
  - 7) パドル 10本
  - 8) 取り扱い説明書
- 注: 6) と 7) は、本体とは別梱包になっています。

● E ボートの仕様

全長	650cm
全幅	140cm
重量	86kg
積載重量	860kg
定員	大人 10 名程度
素材	高強度ポリエステル“トレピラ”を耐候性に優れたハイパロンラバー（外側）と、密着性・弾力性の高い天然チルゴム（内側）でサンドイッチした 3 層構造の素材を使用。
バルブ	内蔵フラットバルブ 9 個使用
ハウ・スタンプロテクター	船体の保護と同時に、水切りを良くし、操舵性能を高めています。
気室	3 気室に分かれている為、万一どちらかが破損しても空気が完全に抜ける事はありませんが、破損した場合は直ちに接岸し使用を中止してください。
空気圧	0.3 バール（ダブルアクションポンプの黒い目盛りが 1 バールです）
使用範囲	湖・川・湾内のパドリング。



## ● 組み立て方

1) 船体布を広げます。バルブの有る方が後（スター）です。



2) 内蔵フラットバルブ中央のツマミ（スプリングロック）を押し、90度回して、バルブを閉じた状態にします。ツマミが5ミリ程上がっていればOKです。下がった（開いた）ままで空気を入れても、抜けてしまいますのでご注意ください。



3) ポンプのホースの先端に、ポンプに付属の専用のプラグ（フラットバルブ用アダプター）を差し込みしっかりと取付けます。次にプラグをバルブに差し込み、右にひねって固定します。



上が注入 下(排気)は使いません



4) 船底に空気を入れ (0.3 バール：赤い目盛りで 4.3) 両サイドに空気を半分ぐらいいれます。

5) 同様にシートにも空気を入れます。



6) 両サイドに半分ぐらいい空気が入ったところで、シートをセットします。取り付け方は、シート本体に付いている、はと目穴とEポート本体の、はと目穴を重ねた状態で付属のシート固定用ベルトを上から下に通して取り付けます。シートのサイズは前から 74cm、98cm、105cm、105cm、92cm、58.5cm です。船体のカーブに角度を合わせるようにセットしてください。



①最初に上から下へ



②次に下から上へ



③止具の内側から通す



④外側に通ししっかりと固定する

- 7) 空気を 0.3 バール(赤い目盛りで 4.3)になるまでしっかり入れてください。ポンプのメーターを見る時にはゆっくりポンプを押してください。速く押しすぎると正確な数字が表示されません。
- 8) バルブからホースを外し、バルブキャップを閉めます。
- 9) 最後にエアのばらつきやキャップ閉め忘れ、ベルトの止め忘れ等が無いか責任者がチェックしてください。



## ● 収 納 方 法

- 1) 空気を抜く前に、汚れや塩分を水できれいに洗い流し、しっかり天日で乾燥させてください。できるだけ砂や泥などのつかない場所を選んで作業してください。
- 2) バルブキャップを外し、中央のツマミ（スプリングロック）を押して、10秒間程空気を抜きます。吹出す勢いが少し落ちたら、ツマミを押したまま90度回しバルブを開けてロックします。
- 3) 無理に空気を押し出さなくても、10分から20分放置すれば、自然に、ほとんどが抜けてしまいます。
- 4) シートを外します。黒いツマミをなくさないように、必ずシートのネジに戻してください。
- 5) 汚れをきれいに落としてから、以下の要領でたたみます。

## ● た た み 方

- 1) 空気を抜くようにバウ（前）から丸めていき、空気が完全に抜けたら一度広げます。
- 2) ガンセル（ボート上部）を合わせるように、長手方向に折ります。更に底を折って、縦に細長くします。
- 3) バウ（前）から丸め、2/3くらいのところで止めます。
- 4) 次にスター（後）からも巻き、バウと一緒にまとめます。
- 5) 付属のバッグに本体から入れ、次にシートを入れます。シートをとめるベルトは紛失しやすいのでスターのグラブループ（持ち運び用把手）に6本ずつに分け縛ってください。
- 6) 以上のポイントに沿って注意深く折りたたんでいただければ付属のバッグに収納可能です。



## ● 注意事項等

### ★使用時のご注意

- 1) 船体を痛める恐れのある砂や小石やゴミなどは、必ず毎回使用後きれいに真水で洗い流してください。
- 2) 海水で使われた後は、塩分を必ず真水できれいに洗い流してください。
- 3) 注入時にバルブに砂などが入ると空気漏れの原因になります。注入口はいつもきれいにしましょう。
- 4) 空気を入れ過ぎるとパンクの原因になります。ポンプのメーターで 0.3 バール(赤い目盛りで 4.3)になるまでしっかり入れてください。
- 5) 24 時間以内に約 20% 空気圧が下がる場合が有りますが、製品上の欠陥では有りません。
- 6) 炎天下で組立後すぐ乗らない場合はイスがかなり熱くなるため裏返しにし、また空気が膨張しますので、空気を少し抜いておいてください。



### ★ダメージを避ける為のご注意事項

- 1) 高圧ポンプ（コンプレッサー等）を使用して空気を入れないでください。
- 2) 锐利な物やとがった物で本体を傷つけないように注意してください。
- 3) 砂や小石など船体を傷つける恐れの有るところで E ボートを引きずらないようにしてください。グラブループ（持ち運び用把手）を使い持ち運ぶようにしてください。
- 4) パドリング中は、なるべく岩や枯れ木などに当たらないようにご注意ください。
- 5) 海水でご使用になられた後は、なるべく早く塩分をきれいに洗い流してください。
- 6) 刺激性の強い洗剤はご使用にならないでください。また、高圧洗浄機での洗浄はおやめください。

### ★ダブルアクションポンプの取扱い

- 1) 容量は6リットルです。押しても引いても空気を注入する事ができます。  
また、注入・排気の両方に使用可能です。注入の場合は上部の穴に、排気の場合は下部の穴にホースを接続しますが、Eボートから空気を抜く時は、通常ポンプは使用しません。
- 2) ポンプのメーターは壊れやすいので落下等しないように配慮してください。

### ★環境についての重要なお願い

- 1) パドリング時は、そこに住んでいる野生動物の生活を第一に考えて行動してください。
- 2) なるべく大きな音を出さないように注意を払ってください。
- 3) ごみを残さないでください。
- 4) 洗浄時は液体石鹼などの、環境にやさしい洗浄剤をご使用ください。



## 第2章 操 船 方 法

### ●基 本 編

#### 1) 乗船の仕方

E ボートは乗り降りするときが一番バランスを崩しやすいので、落ち着いて順番に乗り込んでください。

乗り込む際は岸側から乗り込みます。その時、岸から遠い方に座る乗船者から順番に乗り込みます。乗り込んでから席を替わったりすると、バランスを失って転倒したり落水したりしますので、乗り込んだらすぐに座席に座ってください。先に乗り込んだ人達が座席に座ったのを確認してから、残りの乗船者が乗り込みます。

座席に座ったらパドルをニュートラルポジションに持ち、つま先を前の座席の下(先頭の乗船者はボトムとサイドのチューブの隙間)に入れて体を固定します。



E ボート乗船後は安全の為、席を立たないようにしてください。むやみに席を立ったりすると、ボート全体のバランスが崩れて転覆することがあります。

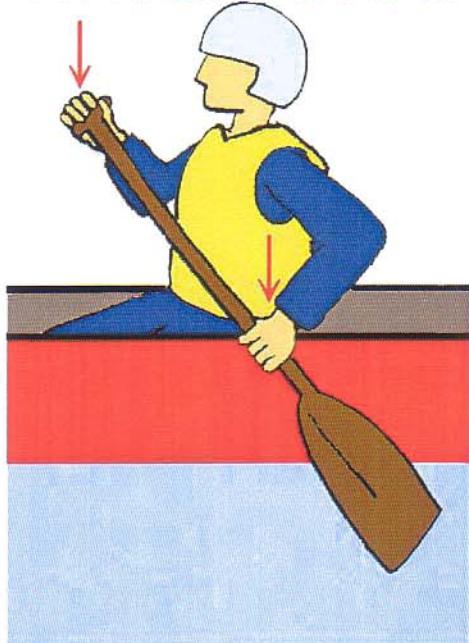
#### 2) パドルの持ち方

E ボートで使用するのは水をキャッチする面(ブレード)が片側にひとつだけ付いているシングルブレードパドルです。



※グリップは上から押さえつけるような感じで持ちます。ブレード側を持つ手の位置は、自分が一番漕ぎやすいところを持ちますが、一般には肩幅よりやや広めのところを持ちます。

パドルを上からつかむ



意外と重要なポイントは女性や子どもに多く見られるのですが、漕いでいる内にだんだん手の幅が狭くなってくることがあります。力が入らず重たくなり、すぐに疲れてしまいます。逆に広く持ちすぎると肩を痛めることがありますので注意しましょう。

またパドリングの際はグリップ側の手を離さないようにしてください。グリップの手を離してしまうと隣の人ぶつかってしまうので大変危険です。

Eボートは10人乗りです。一般的には5人が右で漕ぎ5人が左で漕ぎますが、右左で漕ぐのに得意不得意があることがありますので、乗船前に船体のバランスに支障がない限り希望を聞いてください。

### 3) 水のかき方

グリップが肩より下がってしまうとブレード（パドルの板の部分）が水面から出てしまい前進する力をEボートに上手く伝えることが出来ないので、パドルを立てて漕いでください。また、パドルとサイド・チューブが平行にならないとブレーキの働きをしてしまいます。

#### 4) 前漕ぎ

ひとつ前の席に乗っている人のパドルの動きに合わせて漕ぎます。

①

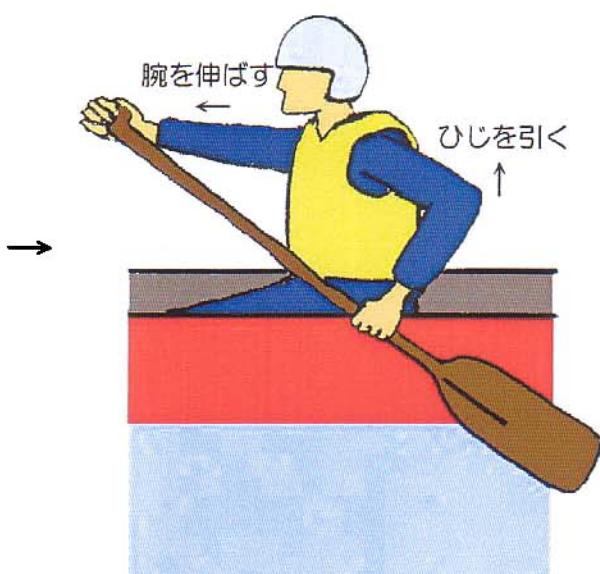
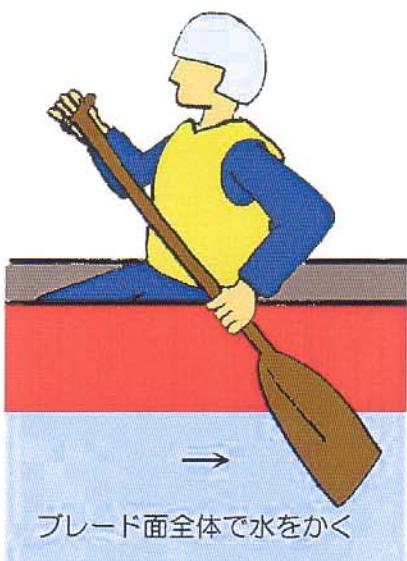


※ブレード側の腕を伸ばし前方の水をキヤッチします。  
※ブレードは E ボートに対して垂直に入れます。

②



③



※水の抵抗を感じながらパドルを引くと同時にグリップ側の腕を押し出すように伸ばします。

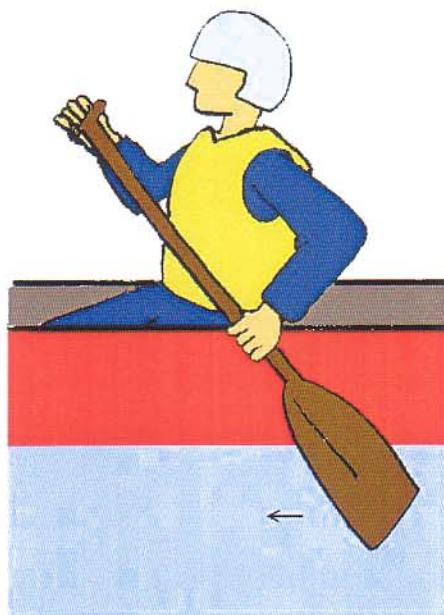
乗船者全員でパドルの動きを合わせないと E ボートは、上手く前に進みません。乗船者全員で声を合わせると(いちに、いちに、等)パドルの動きを合わせやすい。

## 5) 後漕ぎ

基本的には前漕ぎの反対の動きをします。

ひとつ後の席に乗っている人のパドルの動きに合わせて漕ぎます。

①



※ブレードを腰の位置に入れ後方の水をキャッチします。

※ブレードは E ボートに対して垂直に入れます。

②



※水の抵抗を感じながらグリップを支点にパドルを前方に押し出すように伸ばします。

前漕ぎ同様、乗船者全員でパドルの動きを合わせないと E ボートは、上手く進みません。乗船者全員で声を合わせると(いちに、いちに、等)パドルの動きを合わせやすい。

## 6) 右前漕ぎ左後漕ぎ

右側に乗っている人が前漕ぎで、左側に乗っている人が後漕ぎです。  
(効果は進行方向左舷側に 180 度その場でターンします。)

## 7) 右後漕ぎ左前漕ぎ

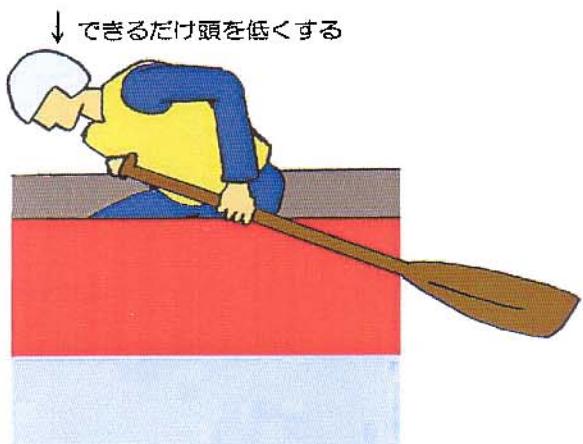
右前漕ぎ左後漕ぎの反対の動きをします。  
(効果は進行方向左舷側に 180 度その場でターンします。)

## 8) 休め



パドルを持ったままグリップ側とブレード側の手をひざの上に置きます。そうすると必然的にブレードが水面から出た状態になります。これがニュートラルポジション(休め)となります。

## 9) 障害物のよけ方



万が一障害物(川岸から張り出している木や枝など)に近づいてしまったら、頭を下げ前方に屈んでくぐってください  
注: 後方によけようすると、顔をケガしてしまう場合がありますので、必ず前方に屈んでよけるようにしてください。

## ● 操 船 者 編

### 1) 乗船の仕方

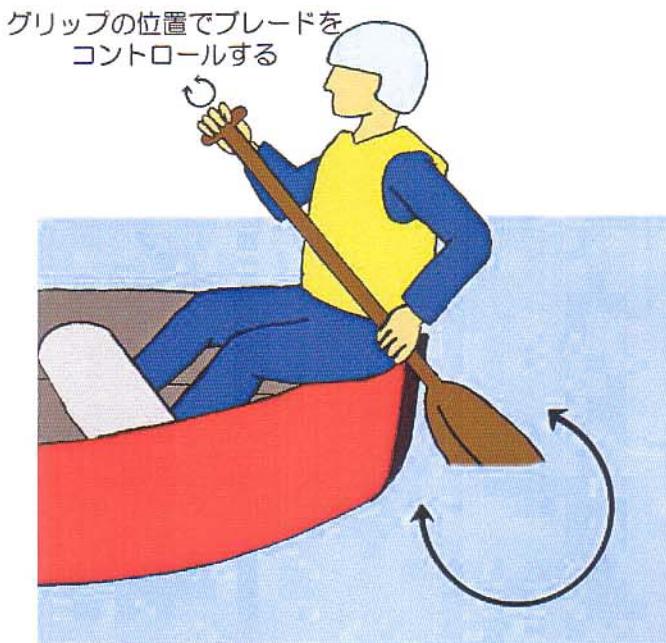
操船者は乗船者が全員安全に乗り込めるよう岸側で E ポートを押さえます。乗船者全員が、安全に乗船したのを確認してから乗船してください。

### 2) パドルの持ち方

持ち方は基本編と同じです。スタンで E ポートをコントロールしますので、右漕ぎでも左漕ぎでも得意なほうで構いません。

### 3) 水のかき方

基本的に操船者は漕がずに舵取りに専念します。舵取りの方法は、スタンにパドルを垂直にいれスタン・プロテクターにパドルを押し当てながら、グリップの位置を調節することによって、水中のブレードの位置を変えます。そうすることによって E ポートをコントロールします。



### 4) 前漕ぎ

前漕ぎの時にまず操船者が合図を出します。掛け声は「せーの」でも「前漕ぎヨーイ」でも得意なもので構いませんが、漕ぎ出したとき乗船者がパドルを合わせやすい方法で行ってください。(図1～5参照)

### 5) 後漕ぎ

後漕ぎでは通常のコントロールがしづらいので、パドリングで E ポートをコントロールします。(図6～10参照)

後漕ぎは川下りをしていてその場にとどまりたいときや、前が詰まっている時のスピードコントロールなどに使います。前漕ぎ同様漕ぎ出すときは、パドルを合わせやすいよう声をかけてください。

## 6) 右前漕ぎ左後漕ぎ

右前漕ぎ左後漕ぎをする前に、右漕ぎの乗船者と左漕ぎの乗船者を確認してください。(まれに自分がどちらかわからない人がいます)

(図11参照)

## 7) 右後漕ぎ左前漕ぎ

基本的には操船者がスタンでEボートをコントロールしますが、川幅が狭いところなどのUターンなどに適しています。

(図12参照)

## 8) 休め

川を下っていると漕がなくても流れに乗って安全に下れるポイントがありますので、休憩(漕ぐのをやめるこ)と)を取ってください。  
特に真夏の炎天下では水分の補給が重要なのでこまめに休憩を取ってください。

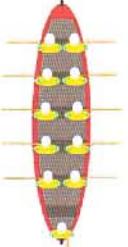
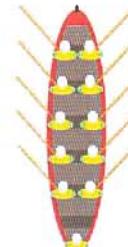
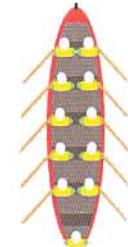
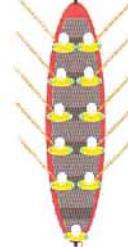
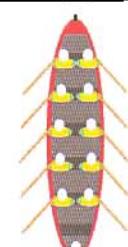
川下りをしていると何箇所か推進力をつけていかないと危険な場所がありますので、このような所では進入前に休憩をすると力を合わせやすい。



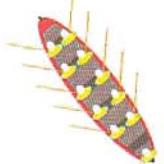
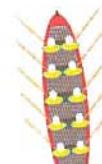
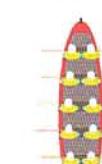
## 9) 障害物のよけ方

危険なところには近づかないようにしてください。下見をしっかりし危険な場所はエスケープ(Eボートから降りて陸上を運ぶこと)をしてください。どうしても避けられない場合は、コース自体の見直しをしましょう。

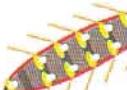
(図1) 操船法・前漕ぎ

		乗船者全員	操船者
		全員で声とパドルの動きを合わせます。	「前漕ぎせーの」
進行方向 ↑	① 	1	パドルは真直ぐ直進
	② 	2	パドルは真直ぐ直進
↑	③ 	1	パドルは真直ぐ直進
	④ 	2	パドルは真直ぐ直進

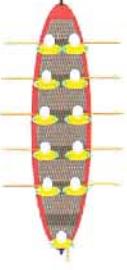
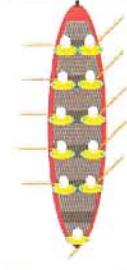
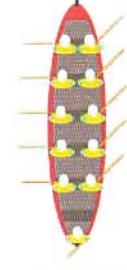
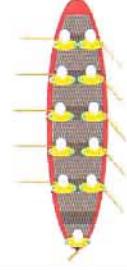
(図2) 操船法・前漕ぎ左折(取舵)1

		乗船者全員	操船者	ボートの動き
進行方向 ↑	ニュートラルポジション	通常の前漕ぎと同じです。全員で声とパドルの動きを合わせます。	「前漕ぎせーの」	
	①	1	左側にパドルを使って舵を入れます。	
	②	2	左側にパドルを使って舵を入れます。	
	③	1	左側にパドルを使って舵を入れます。	
	④	2	左側にパドルを使って舵を入れます。	
				進行方向 ↑

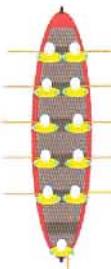
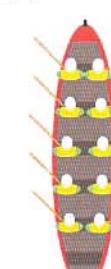
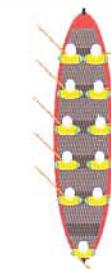
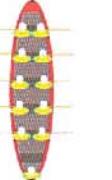
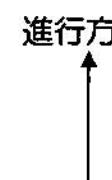
(図3) 操船法・前進ぎ右折(面舵)1

		乗船者全員	操船者	ポートの動き
進行方向 ↑	ニュートラルポジション	通常の前進ぎと同じです。全員で声とパドルの動きを合わせます。	「前進ぎせーの」	
	①	1	右側にパドルを使って舵を入れます。	
	②	2	右側にパドルを使って舵を入れます。	
	③	1	右側にパドルを使って舵を入れます。	
④	2	右側にパドルを使って舵を入れます。		
				進行方向 ↑

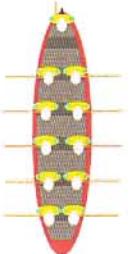
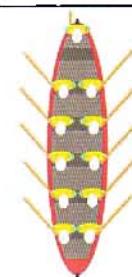
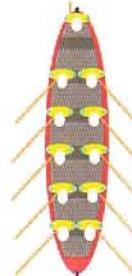
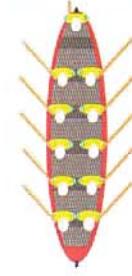
(図4) 操船法・前漕ぎ左折(取舵)2

進行方向	右側の乗船者	操船者	ボートの動き
	右側の乗船者のみで声とパドルの動きを合わせます。 (左側の乗船者はニュートラルポジション)	「右側の人、前漕ぎせーの」	
①		1	左側にパドルを使って舵を入れます。
②		2	左側にパドルを使って舵を入れます。
③		1	左側にパドルを使って舵を入れます。
④		2	左側にパドルを使って舵を入れます。

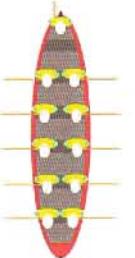
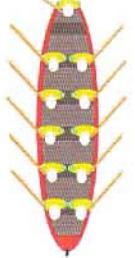
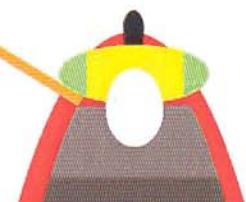
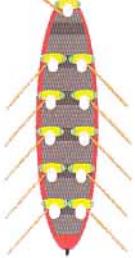
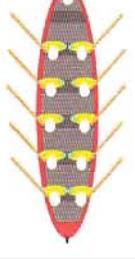
(図5) 操船法・前漕ぎ右折(面舵)2

		左側の乗船者	操船者	ボートの動き
		左側の乗船者のみで声とパドルの動きを合わせます。 (右側の乗船者はニュートラルポジション)	「左側の人、前漕させーの」	
①		1	右側にパドルを使って舵を入れます。	
②		2	右側にパドルを使って舵を入れます。	
③		1	右側にパドルを使って舵を入れます。	
④		2	右側にパドルを使って舵を入れます。	進行方向 

(図6) 操船法・後漕ぎ(後進)

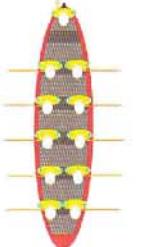
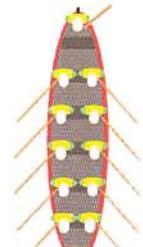
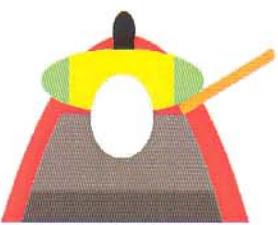
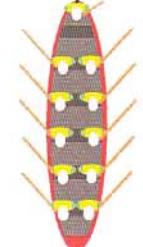
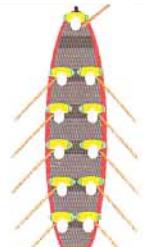
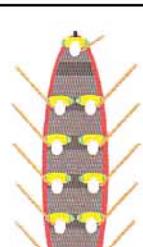
進行方向 ↑		乗船者全員	操船者
		全員で声とパドルの動きを合わせます	「後漕させーの」
	ニュートラルポジション		
①		1	
②		2	※後漕ぎでは舵が利きづらくコントロールが非常に難しいので場合によってはパドリングで舵を取ってEポートの向きを微調整してください。
③		1	
④		2	

(図7) 操船法・後漕ぎ(後進)左折(取舵)1

進行方向 ↑		乗船者全員	操船者
		全員で声とパドルの動きを合わせます	「後漕ぎせーの」右側にパドルを入れます。
	ニュートラルポジション		
①		1	
②		2	
③		1	
④		2	

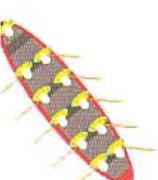
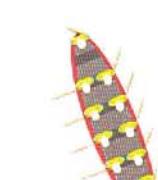
※後漕ぎで舵が利きづらい場合パドリングで舵を取ってコントロールしてください。

(図8) 操船法・後漕ぎ(後進)右折(面舵)1

進行方向 ↑	 ニュートラルポジション	乗船者全員	操船者
		全員で声とパドルの動きを合わせます	「後漕ぎせーの」左側にパドルを入れます。
	 ①	1	
	 ②	2	
	 ③	1	
	 ④	2	

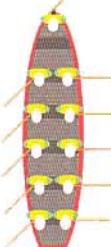
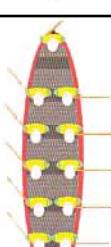
\*後漕ぎで舵が利きづらい場合パドリングで舵を取ってコントロールしてください。

(図9) 操船法・後漕ぎ(後進)左折(取舵)2

進行方向 ↑	左側の乗船者	操船者	ポートの動き		
				ニュートラルポジション	
①	左側の乗船者のみで声とパドルの動きを合わせます。 (右側の乗船者はニュートラルポジション)	「左側の人、前漕させーの」			
②		1	右側にパドルを使って舵を入れます。		
③		2	右側にパドルを使って舵を入れます。		
④		1	右側にパドルを使って舵を入れます。		
		2	右側にパドルを使って舵を入れます。		進行方向 ↑

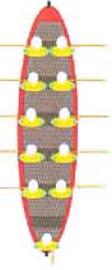
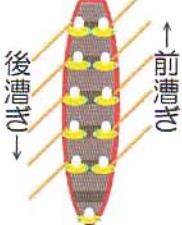
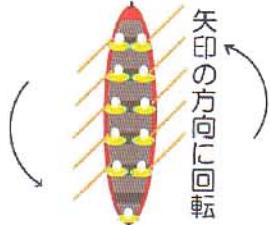
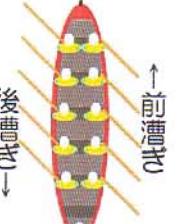
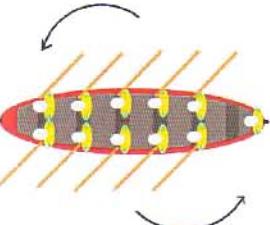
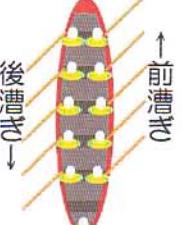
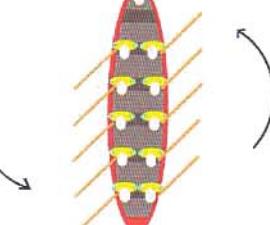
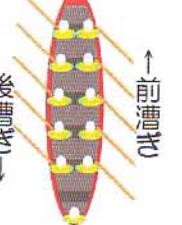
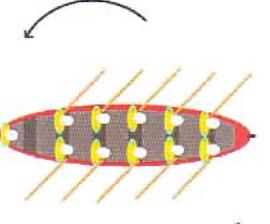
※後漕ぎで舵が利きづらい場合パドリングで舵を取ってコントロールしてください。

(図10) 操船法・後漕ぎ(後進)右折(面舵)2

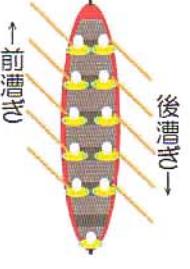
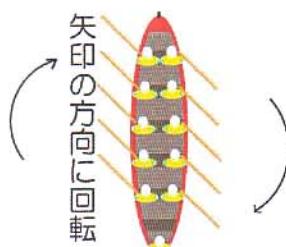
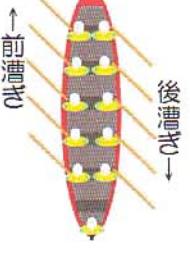
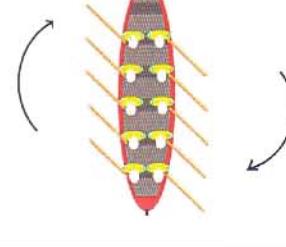
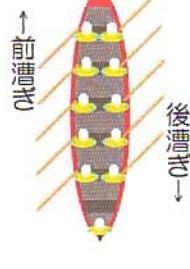
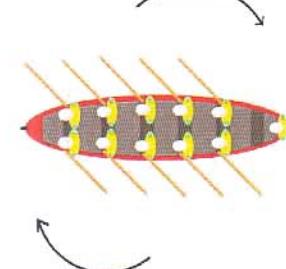
	右側の乗船者	操船者	ポートの動き
ニュートラルポジション	右側の乗船者のみで声とパドルの動きを合わせます。 (左側の乗船者はニュートラルポジション)	「右側の人、前漕させーの」	
①		1	左側にパドルを使って舵を入れます。
②		2	左側にパドルを使って舵を入れます。
③		1	左側にパドルを使って舵を入れます。
④		2	左側にパドルを使って舵を入れます。

※後漕ぎで舵が利きづらい場合パドリングで舵を取ってコントロールしてください。

(図11) 操船法 Uターン 右前漕ぎ左後漕ぎ

 ニュートラルポジション	左側の乗船者	右側の乗船者	操船者
	後漕ぎをします。	前漕ぎをします。	基本的に操船しません。乗船者だけでポートコントロールをします。
 ①		 矢印の方向に回転	
 ②		 矢印の方向に回転	
 ③		 矢印の方向に回転	
 ④		 矢印の方向に回転	

(図12) 操船法 Uターン 右後漕ぎ左前漕ぎ

ニュートラルポジション	左側の乗船者	右側の乗船者	操船者
	前漕ぎをします。	後漕ぎをします。	基本的に操船しません。乗船者だけでポートコントロールをします。
①	全員で声とパドルの動きを合わせますが右と左で反対の方向に漕ぎます。		
	ポートの動き(同じ場所で回転します)		
②			
③			
④			

## 第3章 川の流れの仕組み・危険箇所

### ● 用語解説

流れの無い湖と違い、川では水が常に動いている為、水中や水上で様々な現象が起りそれに名前がついています。

1) 右岸：上流から下流を見て右側（図1）

2) 左岸：上流から下流を見て左側（図1）

3) 本流

同じ川の中でも中央部では川岸からの摩擦抵抗が少なく流れ速度が速い。

そして流れの方向はビリヤード玉の様に直線的で川岸に当って跳ね返る動きを繰り返して流れています。（図1）

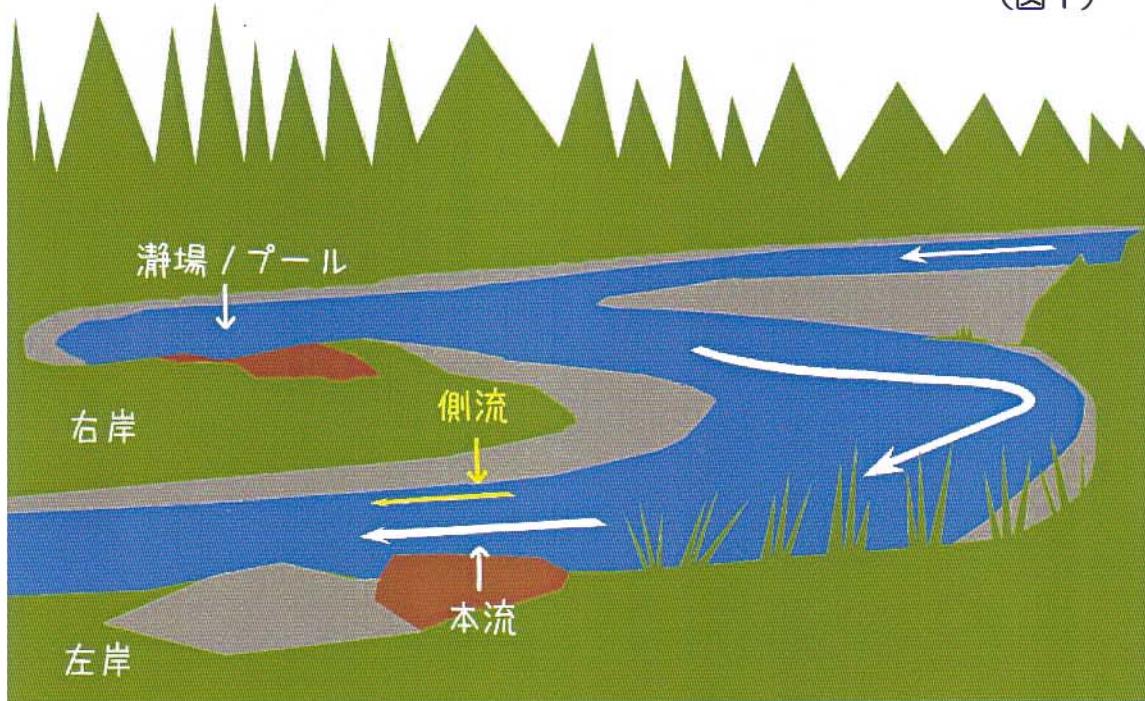
4) 側流

これに対して川底や川岸近くでは岩や地形の摩擦抵抗によって流れの速度は遅くなります。（図1）

5) 潜場

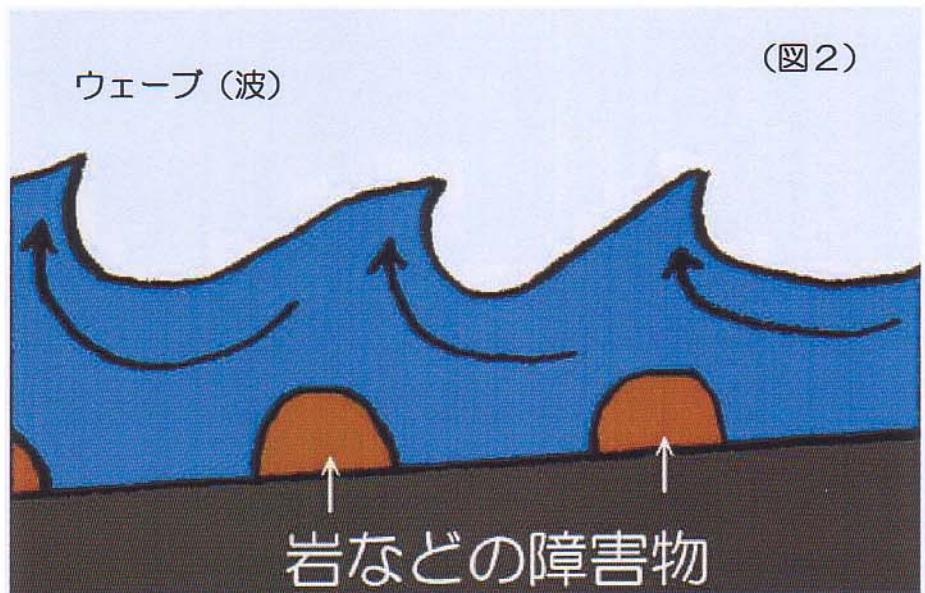
比較的流れが穏やかな場所のことです。（図1）

（図1）



## 6) ウェーブ(波)

川幅が急に狭くなる又は、川底の岩や地形が原因で起こります。(図2)

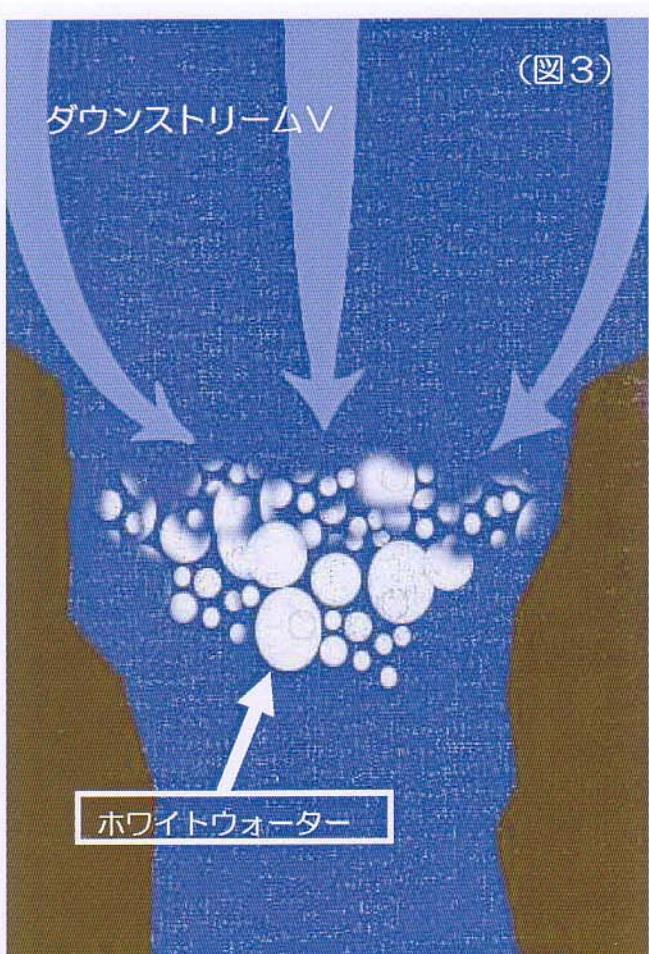


## 7) ダウンストリームV

前記のウェーブの一つで川幅が急激に狭くなった時に水が中央に寄せられて下流側に頂点を持つV型の波のことです。(図3)

## 8) ホワイトウォーター

瀬場に比べて水量が多くなおかつ流れも速くて、白波が立っている様な場所のことです。ホワイトウォーターは多量の空気(約40~60%)を含んでおり船の浮力が下がりバランスを取りにくくします。当然PFD(ライフジャケット)の浮力も低下します。(図3)



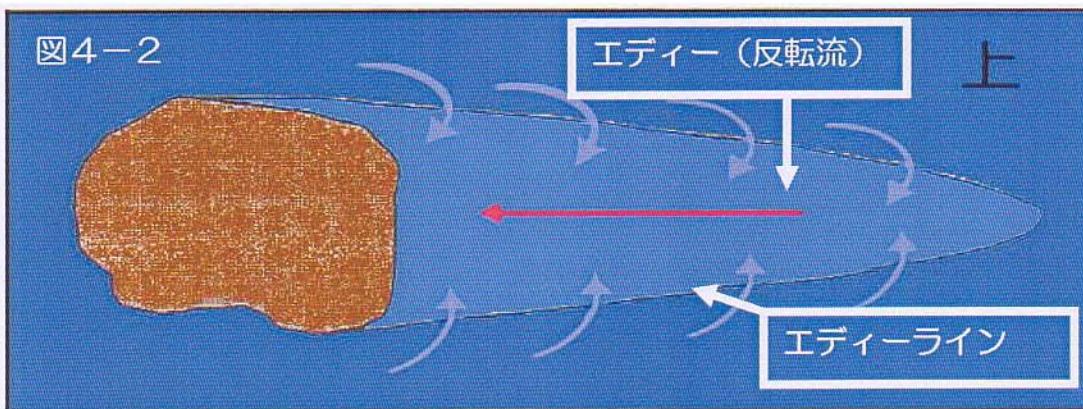
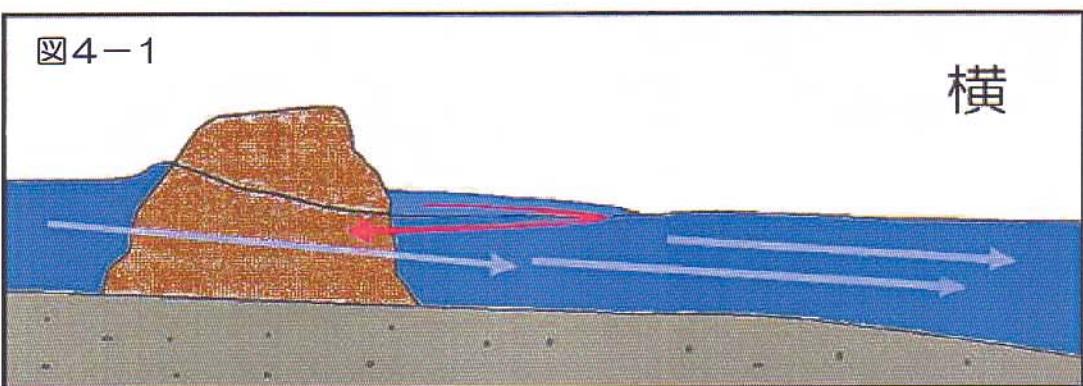
## 9) エディー（反転流）

流れを遮っている岩や障害物の下流側に出来る上流側に向かう流れの事です。流れが緩やかな川ではボートの休憩や川岸であれば乗降ポイントにも使え、特にレスキューポイントとして有効です。

しかし流れが急な場所においては反転流のパワーが強すぎてかえって危険な場所になる可能性もあります。（図4-1・4-2）

## 10) エディーライン

上記のエディーと流れの境目に出来る現象。流れが強いとエディーの中の流れと本流の流れの摩擦により渦のような現象を起こし、エディーライン上にいる人間が水中に引き込まれる事さえあります。（図4-1・4-2）



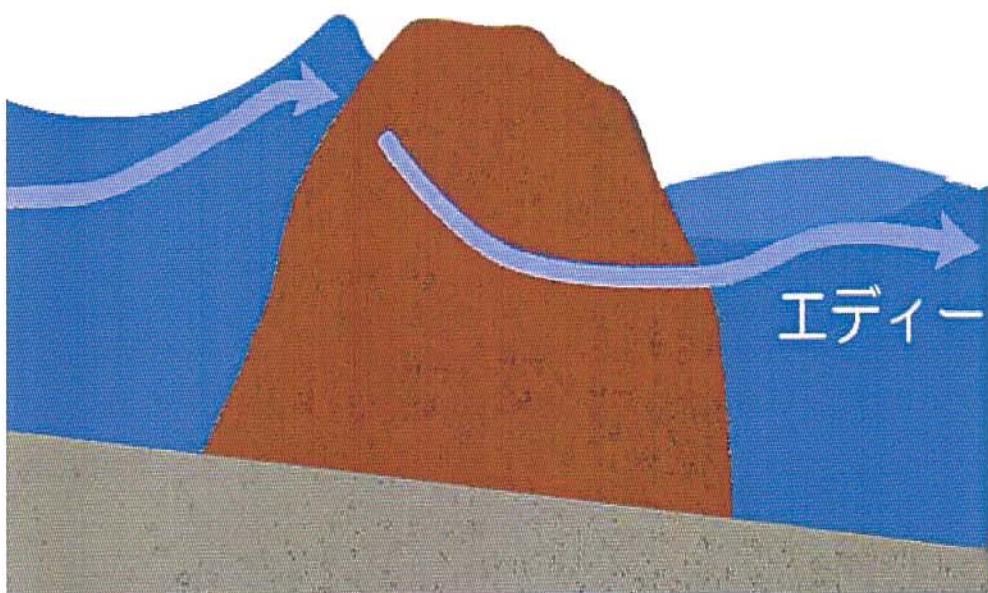
## 11) クッション (ピローウェーブ)

岩や川岸などの障害物に水が当ると水中では水は障害物の左右に別れ、水面  
上では障害物の上流側の水面に押し上げられる流れになります。

この水面上に盛り上がっている波をクッションといいます。(図5)

クッションピローウェーブ

(図5)



## ●川での危険物

### 1) 河原での石やコンクリート護岸された堤防

濡れると大変滑りやすく、岩等も非常に安定性が悪いです。

足を滑らせそのまま川に転落する可能性も十分に有ります。

統計では川での事故は水中より川岸での事故の方が多いとの報告も有ります。

### 2) 水中の滑る岩

歩いて移動する時や、ボートから降りた時に滑って怪我をする事があります。

### 3) 水中の障害物

岩や不法投棄されたゴミ等に障害物に足や体が引っ掛かってしまい上流からの水圧を受け自力で脱出する事が出来なくなります。

\*これらに関しては発見し難いため非常に危険です。



## ●川での危険箇所

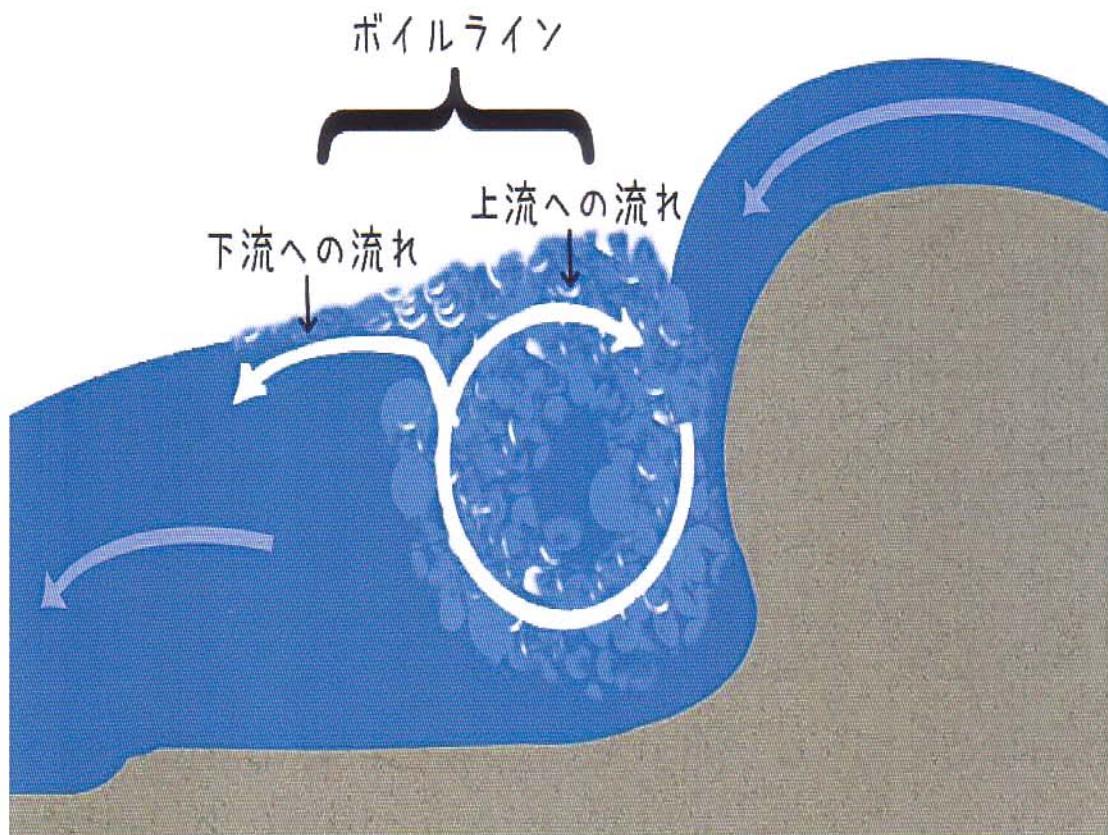
### 1) 堀堤・ホール・循環流（リサーキュレーション）

ホールとは水が段差を流れ落ちる時に段差の下流側に起こる現象です。滑り落ちた水が泡となって垂直に沸き上がり循環流を作ります。さらにこの循環流に捕まってしまうと自力での脱出は非常に困難となり危険です。

特に堀堤等の場合、川幅全部がホールになっている為非常に危険です。ボイルラインとは上流への流れと下流への流れを分ける境界線のことです。

#### ○発見の目印

上流から見ると、落差によって下流が見えなかったり、前方が確認出来なくなったりします。



## 2) アンダーカット

川岸や岩の上流側が水流によって削られて水面下がオーバーハング状になっています。

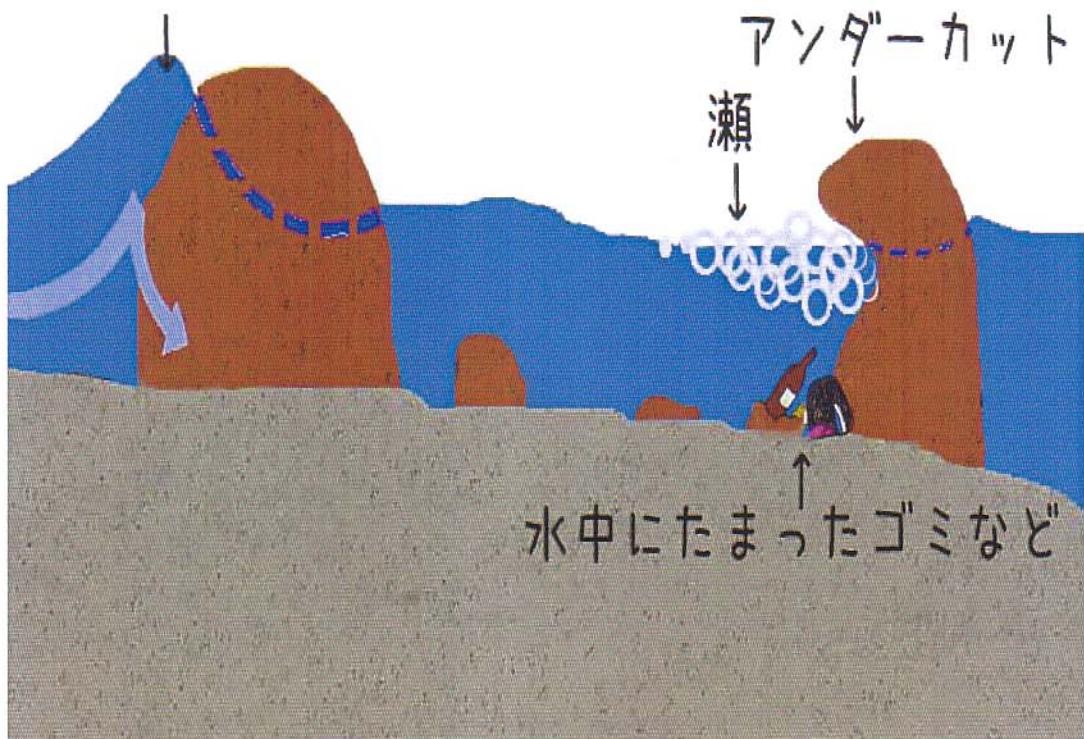
通常アンダーカットの中には以前から流れ込んでいる木やゴミがある為、アンダーカットに吸い込まれてしまうとそれらに絡まってしまい脱出する事は非常に困難です。

また、中に障害物が無くてもアンダーカット内での循環流に捕まってしまい同じく脱出は同じく困難です。

### ○発見の目印

岩や壁などの上流側に起こるクッションが発生しません。

## ピロー・ウェーブ



### 3) ストレーナー

ストレーナーとは水は通すが固体物は止めてしまう、いわゆるザル状の物の事を言います。

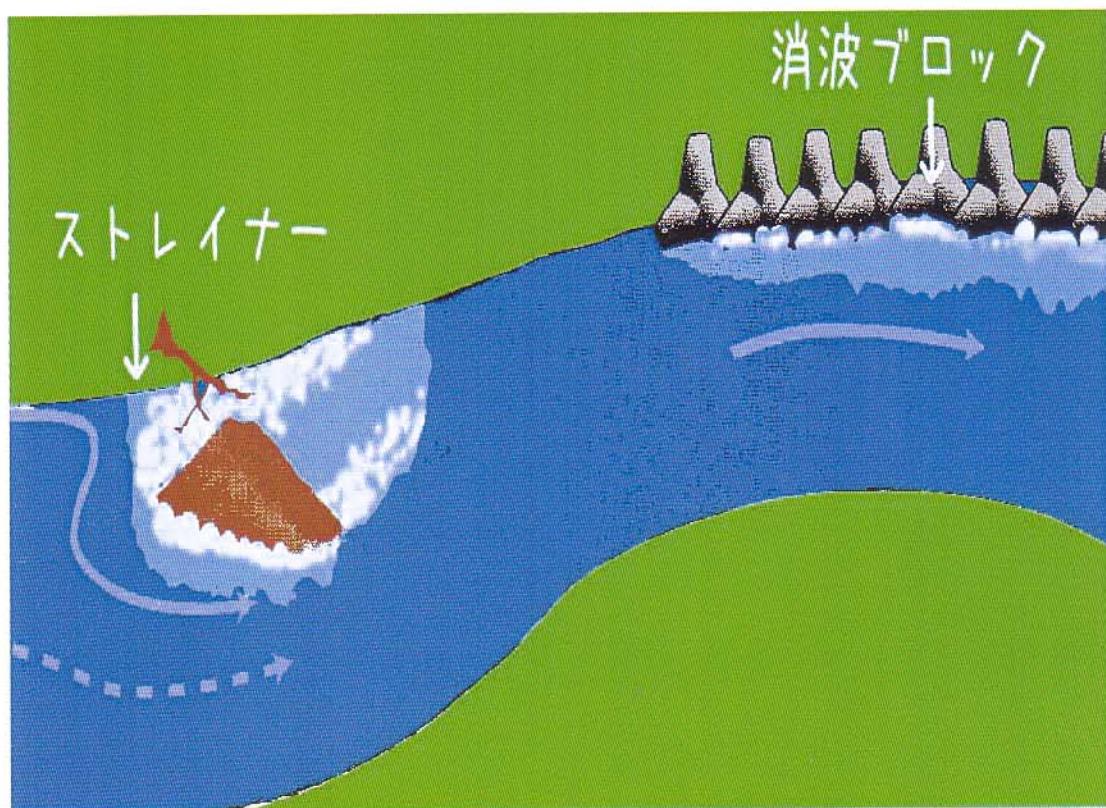
これにボートが近付いてしまったら、上流からの強力な水圧によってボートがストレーナーに張り付いてしまいます。

また人もストレーナーの隙間に吸い込まれ、張り付いてしまう事があります。しかも大抵の場合水中に沈んでしまうので救出は困難となります。

○ストレーナーの仲間としては

- ・消波ブロック…たいてい川のカーブの外側に置かれています。
- ・倒木や流木
- ・シープ…岩などが積み重なり出来た物。

等が有ります。どれも近付くとあっと言う間に張り付いたり、吸い込まれたりするので決して近付かない事です。



#### 4) アップストリームV

水面に突き出ている鉄筋や尖った木の枝によって頂点が上流にあるV字上の流れ（ライン）の事、これらのアップストリームVを作っている障害物にボートが刺さる場合や、流された人が引っ掛かる危険性があります。

特に工事の後や、昔の漁労施設のあった場所に多い。

##### ○注意点

- ・どのような場合でも危険物を発見したらまず上陸し下見を行ないましょう。
- ・危険物を発見する事は決して難しい事ではありませんが、本などの知識ばかりに頼る事は危険です。
- ・大切なのは常に「川には危険な場所も有る」と考えながら川を観察し、自分の観察眼を養う事です。



## 第4章 プランの立て方・下見

### ●Eボート体験行事のプランニング

Eボートの参加者の殆どが川遊びや川下りを初めて体験します。それらの人々がEボートに乗る事で自然の中で遊ぶ事の楽しさやスリル、自然の魅力を感じる。さらに仲間と協力して一つの事を達成する喜びを知るのも目的の一つとなっています。

しかしいくら楽しく貴重な思い出や経験が出来ても、その根底に安全の2文字が無ければ、主催者として無謀な活動と言わざるを得ません。

○ボートに乗り込むスタッフが正しいボートコントロールが出来る。

○常に最新のレスキュー方法、救急法を実施出来る技術を持つ事、等参加者の安全を第一に考える責任と義務があります。

同時に、プランが出ても危険性を考えすぎてプログラムを作ることが出来ないと、これも本末転倒です。

ではどの様な事を考えてプランを立てれば良いのでしょうか？

この章ではツアーの事前→直前→ツアー中→終了後、と言った時間に添った形で紹介しましょう。



## 1) 事 前

### ① 計 画

□ 参加対象者を決定する。

参加者の年齢や性別、障害の有無などにより、ツアーワーを行なう場所も違ってきます。

□ 集合、解散時間を決定します。

□ 場所の決定

ツアーワーを行なう場所が決定したら、下見の章で紹介しているチェックに基づいて下見を行ないます。

□ ツアーワーの距離や時間把握します。

□ 明確な中止の基準を決めます。

例)・雨天でも行なう場合何ミリ以上の雨なら中止するのか。

・警報、注意報

・増水したら中止するのか。(具体的な基準として岩や橋脚等を利用する)

・余りにも気温が低い場合

・上流にダムがある場合放水量

□ 中止の場合の代替のプログラムを用意しますか。

その場合場所の確保も必要になります。

□ 基本的に河川の利用に許可は必要ありませんが、地元の消防や警察に計画書の提出をしておく事をお勧めします。

また、河川公園などに大型のテントを設営したりする場合は管理者の許可や利用料が必要になることがあります。

□ ツアーワーを行なう河川で活動しているカヌークラブや会社があればあらかじめ情報を得ておきます。

□ 主催者は賠償責任保険・傷害保険に入っていますか？

□ 緊急搬送先の確認

### ② 募集・説明会の段階

□ 募集要項に対象者・日時・集合解散場所・集合解散時間・連絡先・費用・服装・持ち物・連絡先・天候等により変更の可能性がある事。を明記していますか？

□ 募集要項に書き切れないプログラムの危険性に対して説明していますか？

□ 参加者は全員傷害保険に入っていますか？

□ その保険の内容をきちんと説明しましたか？

事故が起こった場合の対処を説明しましたか？

⑥スタッフについて

- スタッフの人数は十分ですか？
- ボートをコントロールするスタッフの確保は出来ましたか？
- スタッフ全員がリバーレスキーに関する知識と技術を持っていますか？
- スタッフ全員がファーストエイドに関する知識と技術を持っていますか？
- スタッフはツアー中における危険予知トレーニングを行なっていますか？
- 事故発生時の対応マニュアルはありますか？
- スタッフ全員が緊急時の連絡体制を把握していますか？
- 危険箇所や上陸地点を把握していますか？
- スタッフは全員、傷害保険や賠償責任保険に入っていますか？
- スタッフは全員参加者に行なうセーフティートーク（安全に対する注意）を理解していますか？



## 2) 直 前

- コースの下見は終わっていますか？
- 上流にダムがある場合放水時間や放水量の確認は出来ていますか？
- 参加申込書等で参加者の詳細を把握していますか？
- 参加同意書でプログラム内の危険性に対しての認識及び同意をしてもらいましょう。
- ツアーを行なう一週間くらい前から常に天気予報などで天候のチェックを行ないます。
- ツアー中先頭、最後尾等ボートの隊列順を決めていますか？
- ツアー中に使用する機材やレンタル品に不備は無いですか？

## 3) ツアー中

### ①スタート前

- 集合時に参加者の体調を確認する。
- 再度、誰がツアーのリーダーか確認する。
- どこにメインのファーストエイド・キットが有るかを確認する。
- 参加者にセーフティートーク（危険性に対する注意）を行なう。
- 参加者に基本的なボートの漕ぎ方やボート上での注意事項を伝える。

### ②ツアーチ

- 適切なボート間の距離を決める。
- ボート同士お互いのサポート体制を決める。
- 休憩時間を含め時間配分の決定。

#### ② - 1 上記に付け加え湖で行なう場合、

- 突然の強風、雷等の天候変化に対する対処法を考えます。

## 4) 終了後

- 参加者の怪我の有無の確認をする。
- 装備や備品のチェックをする。
- スタッフミーティングを行う。（良かった点や改善点を話し合う）

### ☆プランの立て方についての注意事項

- プラン立案時に出来るだけ参加スタッフ全員が居る事が望ましい。
- ボートに乗り込むスタッフが正しいボートコントロールが出来る。
- 常に最新のレスキュー方法や救急法を実施出来る技術を持つ事。

## ●コースの下見について

下見とは次に紹介する2種類が有ります。(下見の事をスカウティングとも言います。)

- 1) 事前の下見
- 2) ツアー中の下見

ただし、危険だと感じる要素は人それぞれの経験や技術によって様々です。ですから参加者や各ボートに乗っているガイドのボートコントロール技術、レスキュー技術等を含め全体的な視野で危険か安全かを決定しましょう。

### 1) 事前の下見

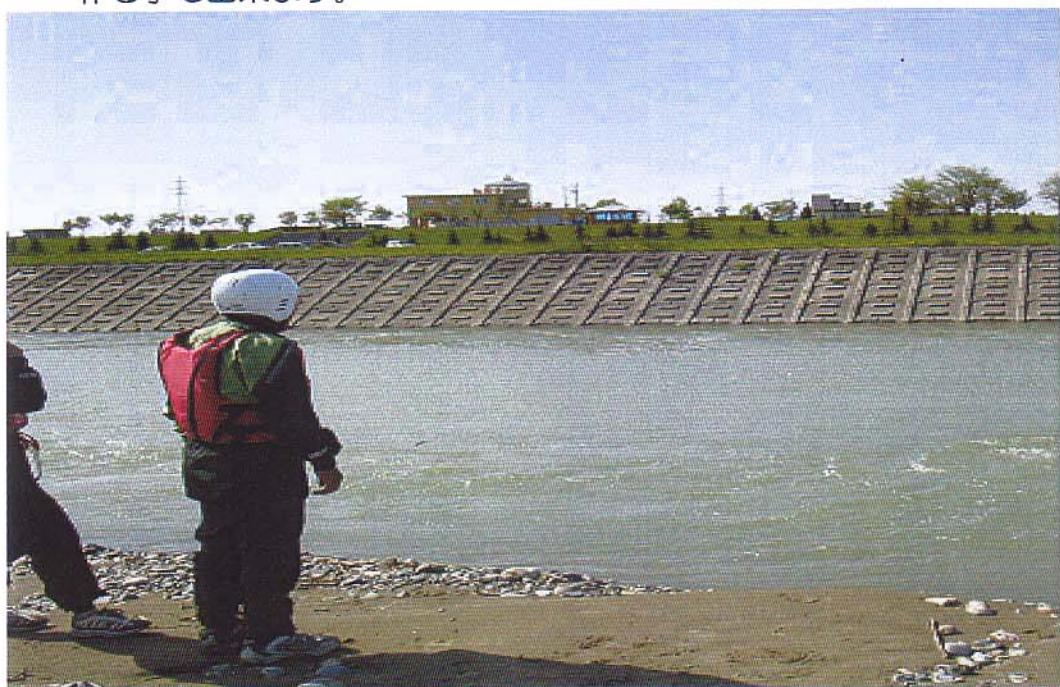
\*車などを使いツアーで下るコース全部を自分の目で、直接チェックをする事ですが、これは道路から見るだけではなく、川に近づける場所では必ず川まで接近して下見を行いましょう。

実際に道路から見た時は大した波には見えなくても、近くで見ると予想以上に大きな波だったり、急流だったりする事が多くあるからです。

\*特に初めて下るコースでは陸上から下見をした後に、全コースをスタッフのみで川を下りながら下見をします。

\*全コースを操船技術の有るスタッフで行ないます。

\*地形や傾斜を調べるには国土地理院から出ている地図を参考にすると良いでしょう。コースの全体を地図で確認する事で全体のイメージを作る事も出来ます。



## ★事前下見チェック項目

### ①スタート地点

- 参加者が集合しやすい場所ですか？
- トイレがありますか？
- 車の乗り入れができますか？
- ボートに乗り込む場所にボートが置けますか？
- スタートポイントが私有地に入り込んでいませんか？その時は必ず承諾を得る事。  
*(北海道の場合、スタートポイントに行くまでに個人の畑などを通過する事があります)*
- 参加者がボートに乗り込みやすい場所ですか？
- スタート直後に瀕や危険箇所がありませんか？
- 携帯電話が通じますか？

### ②河 川 上

- 急流、堰堤等の危険箇所の確認。

\*ダムや堰堤、橋についても国土地理院から出ている地図や市販されているリバーガイドの本を参考にする方法があります。直接担当の土木現業所や開発局に聞くとさらに良いでしょう。(本や地図に載っている情報が古い場合がある為。)

コースの上流にダムが有る場合は必ず放水時間や放水量をチェックし、放水している時間と、していない時間にも必ず下見をしましょう。

放水時間に重なった為、思わぬ激流になる場合や、逆に放水しなかった為に川が岩等の障害物だらけになってしまふ事もあります。

\*急流が近づいて来ると今まで静かだった所でも「ザー」や「ゴー」と言った音が聞こえてきたりします。これは急激な落差や水が障害物に当って発生する音です。

\*滝や落ち込みがあった場合、落差によって下流が見えなかったり、前方が確認出来なくなったりします。

\*前方が確認出来ない急なカーブも要注意です。カーブを出たとたん、障害物が有る事があります。

危険箇所を発見したら、まず迂回ルートがあるかを調べます。出来れば危険箇所の上流に目印(橋や家、畑、目立った木等)を見つけておくと便利です。

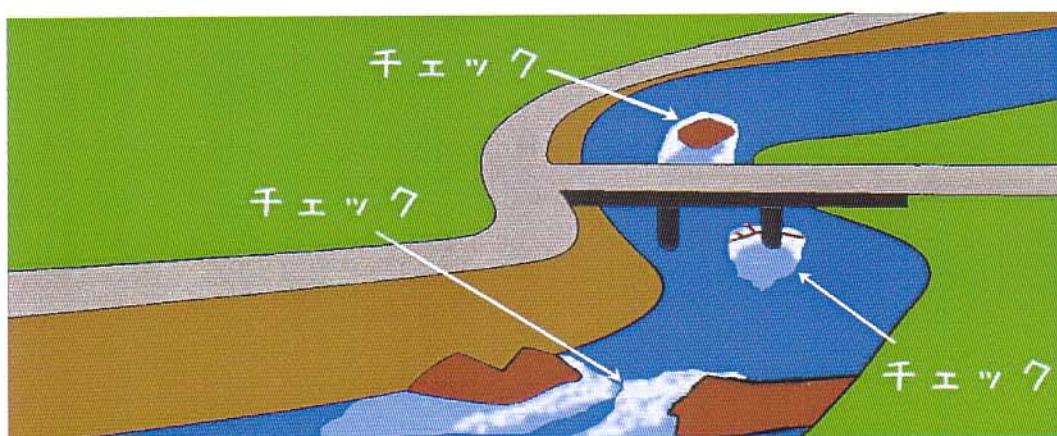
- 危険箇所の上流に上陸ポイントがありますか？

- 陸上を迂回して歩く場所(ポーテージ)の足場は良いですか？

- 危険箇所でアクシデントが起こった場合、下流にレスキューポイントは有りますか？
- アクシデントが起こった場合どの様なレスキュー方法が考えられますか？
- 途中で怪我人が出た場合、陸上班と合流できる場所、搬出ルートはありますか？
- 緊急搬送先への距離、搬送方法の確認をします。
- 陸上班が居ない場合の対策はどうしますか？
- 携帯電話が通じますか？
- 途中で休憩できるポイントはありますか？
- 長距離の場合途中でトイレはありますか？無ければどのような対処をとりますか？
- 途中で橋があれば橋の名前を調べましょう。（スタートからその橋までの大きな距離もチェック）
- 突然の強風時（特に湖）における対処法を考えます。
- 突然の天候悪化時の避難場所を確認します。

### ③ ゴール地点

- トイレがありますか？
- 車の乗り入れが出来ますか？
- ボートから降りる場所にボートが何艇置けますか？
- ゴールポイントが私有地に入り込んでいませんか？その時は必ず承諾を得る事。
- 簡単にゴールできる場所ですか？（エディーがあるのか）
- ゴール直後に危険箇所はありませんか？
- 携帯電話が通じますか？
- 近くに緊急時に連絡が取れる民家やお店がありますか？



## 2) ツアー中の下見（スカウティング）

チェックする事柄は事前下見と同じですが、実際に下流を観察しながら川を下ると言う事は意外に難しいのです。ですから、チェックした場所でも「ちょっと変だな」とか不安に感じる事があったら、必ず上陸して下見を行ないましょう。そうやって危険箇所や瀬を全体的に把握し通れる安全なルートを探します。

それで「自分たちの技量では通過は困難」と判断したらすかさず陸上を歩いて移動（パーテージ）しましょう。

### ★下見の注意点

どちらの下見にも共通して言えることはツアーリーダー（責任者）が直接下見をして、「各危険箇所で下れるのか、パーテージするかを決める」という事です。

特にツアー中の下見の場合、各ポートのガイド全員が危険箇所と安全なルートの確認をしなければなりません。



## 第5章 救急法とは

### ●救急法 7つの手順

①現場の危険性を判断。

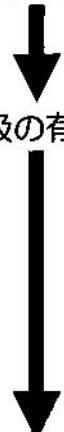


②意識の有無を確認。(図 1)

図 1



③気道の確保。(図 2)



④呼吸の有無を確認する。無ければ人工呼吸を実施する。(図 3)



図 3



図 2



⑤循環の確認。無ければ心臓をマッサージ実施。(図 4)

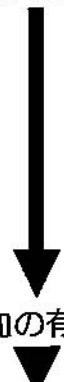
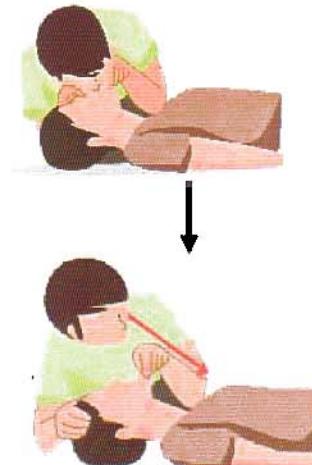


図 4

体の中心線が  
圧迫部位の直上に



両肩が胸骨の直上に



⑥出血の有無を確認。出血している場合は止血。



⑦ショック状態の有無を確認。ショック状態であれば対応。

○②の意識がある場合、呼吸も循環も(③～⑤)有るので速やかに次の⑥⑦に移ります。

○救急隊の到着まで手順①～⑦の繰り返し、観察を行ないます。

ここで紹介する救急法とは、怪我人又は意識不明者がいた場合に、その人の症状を出来るだけ現状より悪化しないために行なう処置の事です。

※医療従事者の行なう治療や診断の事ありません。

### ●低体温症について

- 1) 低体温症とは体温が低下する事が原因で起こる症状で、重度になると命の危険も伴う事があります。
- 2) 寒くなると頻繁にトイレに行きたくなりますが、これも軽度の低体温症の症状の一つです。
- 3) 水は空気よりも25倍のスピードで体から熱を奪ってしまうので、夏でも天候等の条件によっては短時間しか水につかっていなくても低体温症になる可能性があります。
- 4) これを防ぐ為には何よりも装備や服装等で体温の低下を防ぐ事と、適度な休息・温かい物（カフェインやアルコールはダメ）やカロリーの高い物の補給をする事です。

### 水温と低体温症候群との相互関係

\*「米国コースガイド（U. S. C. G.）」参照

水温	意識不明に至る時間	予想生存時間
0度以下	15分以内	15~45分間
0~5度	15~30分	30~90分間
5~10度	30~60分	1~3時間
10~15度	1~2時間	1~6時間
15~20度	2~7時間	2~40時間
20~25度	2~12時間	3時間~不明
25度以上	不明	不明

### ●ファーストエイド・キット

当然野外での活動になるのでファーストエイド・キットの携帯は必要になります。

セットになって市販されている物もあるし、個人でそれぞれ揃えるのも良いでしょう。

ここでは代表的な物のみを紹介します。

- ガーゼや包帯類
- テーピングテープ類
- 三角巾
- 絆創膏（大小それぞれ）
- ハサミ
- 安全ピン
- 医療用手袋（血液や体液に触れるのを防止するため）



- 消毒液
- 人工呼吸用のマウスシールド
- ゴミ袋

- プラスアルファーとして
- レスキューシート
- シップやコールドスプレー
- ポイズンリムーバー
- タオル
- 記録を取るための筆記用具等があると便利です。



### ★ファーストエイドに関する注意点

- ① もちろん川での活動ですから、これらを防水性の高い容器に入れることも忘れずに！そして、ツアーアクティビティで使うキットの他に、ポートをコントロールしているガイドもそれぞれ絆創膏や手袋、心肺蘇生法用のマウスシールド等必要最低限のファーストエイド・キットを個人で持ちはます。なぜなら複数艇でツアーアクティビティを行なう場合アクシデントがあってもすぐにファーストエイド・キットを積んでいるボートが来るとは限らないからです。
- ② 救急法をいつまで続けるべきでしょうか？  
それは自分たちより高度な医療機関に引き渡すまで継続されるべきです。日本では救急車が出動してから現場に到着するまで、平均で約6分と言われています。  
それまで我々が適切な処置を負傷者に施せば、引き渡した後の医療行為がより効果的になります。
- ③ 北海道での水辺の溺水以外の死亡事故において、高い割合で低体温症が原因であると考えられます。
- ④ 様々な団体で救急法の講習会を開催していますので、野外活動の指導者として救急法の講習会を受講する事は当然の義務で、常に実施できる様にする責任があります。

ファーストエイド・キット全体



防水ケース



ガーゼ



コールドスプレー



ゴミ袋



サバイバルシート



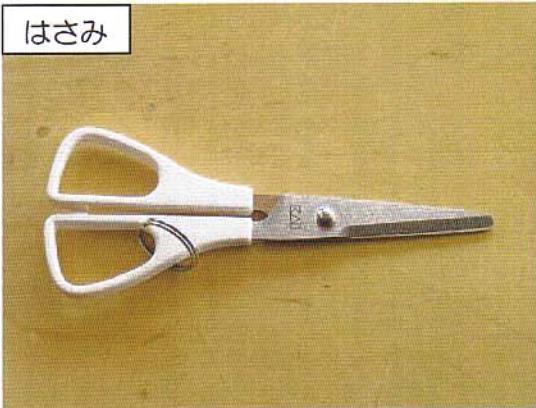
テープ



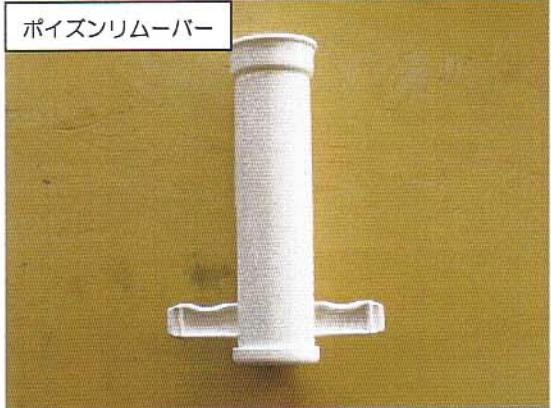
刺抜き



はさみ



ポイズンリムーバー



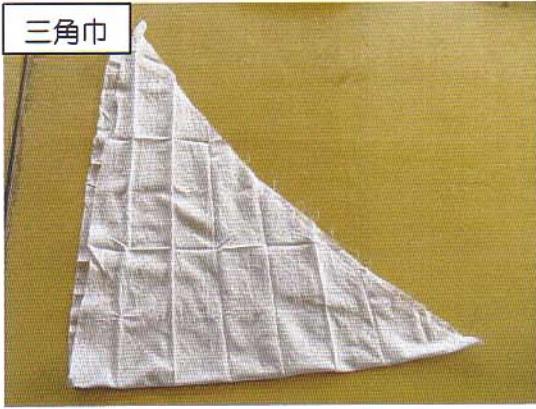
メモ帳



安全ピン



三角巾



手袋



消毒液



体温計



滅菌ガーゼ



人工呼吸用マスク



絆創膏



包帯



## 第6章 自然体験指導者とは？

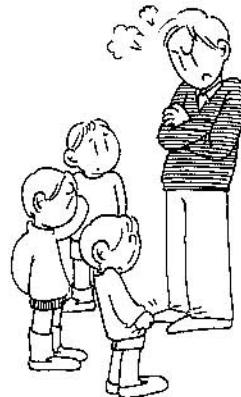
### ●自然体験指導者ってどんな人？

「楽しい！」「おもしろい！」そんな言葉から、参加者の「まなびたいという気持ち」は芽生えます。自然の中での直接体験は、学校では味わえない第2の学びの場です。そんな自然の中での体験をサポートする指導者ってどんな人なんでしょうか？ まずは自然の不思議さや素晴らしさに気づく様なアプローチを提供するのが第一歩です。自然体験指導者として知っておきたい技術や態度を考えてみましょう。

良い指導者の例



悪い指導者の例



- 参加者の話をよく聞く
- 発見した事柄に敏感に反応する
- 参加しやすい雰囲気を演出する
- 声が大きく聞きやすい
- 下見をしている
- 笑顔を忘れない
- 一人ひとりに目を向けている
- 救急法をまなんでいる
- まなびのお手伝いをする 等

- 参加者の話を聞かない
- 自分の事しか考えていない
- 特定の人としか話さない
- 声が小さい
- 下見をしていない
- 自分に余裕がない
- 専門的な言葉が多い
- 時間に追われている
- 一方的に知識を押し付ける 等

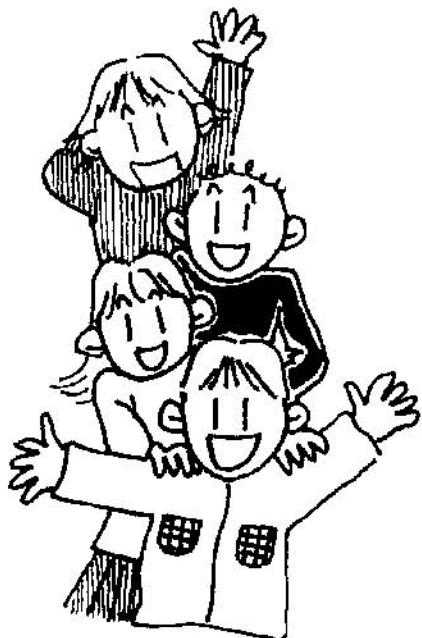
対象が低学年の場合は絵本や紙芝居、ぬいぐるみ（パペット）やアニメの主人公などになりきって指導します。また専門的な言葉はなるべく使わず、誰でも知っている簡単な言葉におきかえて指導することも重要です。

### 1) 先生よりも同じ時間を共有する仲間という気持ちを

指導者というと何か一方的に教え込むという感じが強くなりますが、参加者と同じ時間を共有する仲間という意識を持って暖かい目で見守る気持ちが大切です。

### 2) 体験を第一優先、解説は二の次

解説が長いと参加者は意識が散漫になる意外に話が聞けなくなる事があります。解説は最小限で伝えられる内容とし、体験する事で解説をしなくても伝わるようなメッセージを持つようにしましょう。



### 4) 楽しみながらも一步引いて冷静な視点を

楽しみすぎる余り指導者が参加者と同等の視点になってしまふことが多いです。楽しみながらも一步引いて冷静に全体を見渡し、事故が起きていないか？参加者は楽しんでいるか？寒くて困っている参加者はいないか？など気を使う事も必要です。」

### 3) 楽しさはまなぶ力

体験する中で楽しいという気持ちが生まれてきます。「楽しみなさい！」と言われても楽しめる物ではありません。参加者を安全に楽しませる事で参加者は屋外遊びを満喫でき色々な事柄を学ぶことができるのです。

### 5) 何があっても迅速に対応

一步引きながら、常に事故がおこった時の対応をシミュレーションしておきましょう。特に活動場所が変わったり、人数が変わったり節目があるごとにシミュレーションし迅速に対応できる様にしておきましょう。

## 学習のながれを考えよう！

自然体験を提供する指導者としては、川に行って「楽しかった」だけで終わるのではなく、川への理解やまなびを深め「また川に行きたい！」と思わせる流れが必要です。以下の「学習のながれ」を参考に、自分のながれを考えてみましょう。



次の体験につづく

みんなで考える  
なぜ川に行きますか？  
行く目的はなんですか？



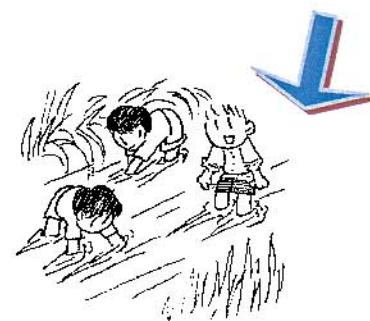
### 発表する

まとめたものを発表しよう！  
壁新聞にしてみよう！  
次は何をしたいか考えよう！



### 想像してみる

川にはどんな生き物いるかな？  
流れはどんなかな？



### まとめよう

心に何が残っている？  
川での体験をまとめてみよう！  
みんなでふりかえろう

### 川でやってみる！

予定通り活動できているかな？  
想像といっしょかな？

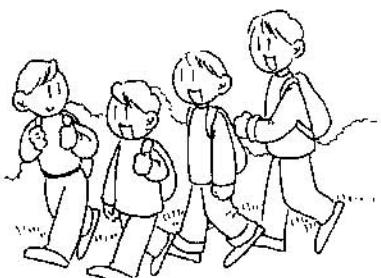


## 次のまなびにつなげるために



自然の中での学習が無事に終了したら、ゆっくりとふりかえってみましょう。協力者や講師との打ち合わせなどはうまくいきましたか？図鑑や資料等はうまく使えましたか？何より、参加者は楽しんでいましたか？「また行きたい！」そんな言葉が出てくれば大成功と言えるでしょう。

特に小さな子ども達は、虫を捕まえることや、水に足を入れて遊びたくて仕方がありません。時間のゆるすかぎり体験を重視して、遊ぶ中からまなびを引き出しましょう。逆にいうと最初の体験がいやな思い出になれば二度と自然の中で遊ぼうとは思いません。自然の中での体験が、大人になった時にとても素晴らしい経験となるでしょう。

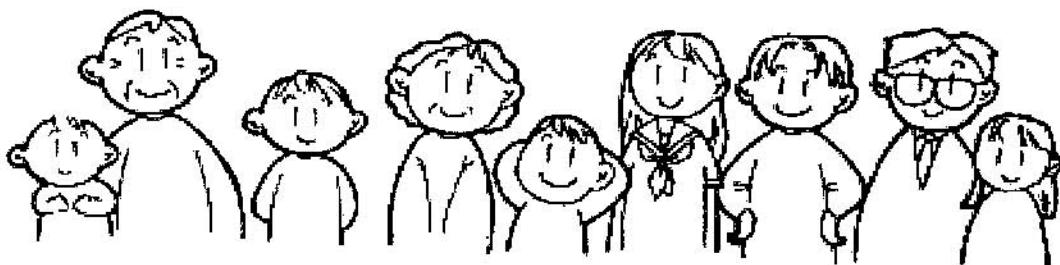


## 指導者として準備しておきたい物

自然の中に出かけると予想外のことにも出会います。

指導者として準備しておくと便利な物は以下の通りです。

- 救急セット：もちろんケガや急病に対処します。
- ガムテーム：雨具に穴があいた場合や、ちょっとした修理に便利です。
- 100円カッパ：100円ショップの雨合羽は安くて便利です。
- ハッカスプレー：虫除けとして重宝します。
- 大きめのゴミ袋：濡れた物やゴミを入れるのに便利です。
- 着替え：特に低学年の場合はあると便利です。
- 水拭きセーム皮：車の洗車用ですが濡れた身体を拭くのにも便利です。

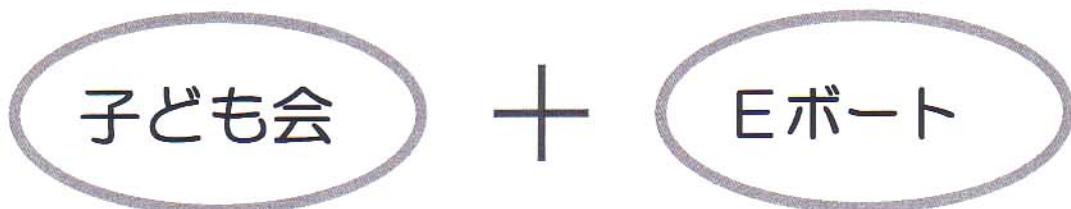


## 第7章 Eボート活用法

- Eボートは、非常に安定したボートで、子どものからお年寄り健常者や障害者を問わずに、体験することができます。その特性を生かせば様々な場面、行事での活用が可能です。

この章では、そのような活用法について実例を交えながら挙げていきます。皆様の活動の企画等でのご参考にしていただければ幸いです！！

### 1) 子ども会での活用



子ども会の行事で水辺体験を行うとき、Eボート体験は最適です。町内の子どもからお年寄りがいっしょになり、地域交流・世代間交流など水辺で交流を深めることができます。

#### Q&A

■ Q1. 興味関心はあるのですが、予算がありません。なにか、よい方法はないでしょうか？

■ A1. 各種助成金などをおすすめいたします。水辺体験などの自然体験に対しての助成事業は、意外に多くの団体が実施しています。どんどん申請して、活用しましょう。手続き等がめんどうそうだと敬遠する人もいますが、意外に大丈夫です。

なお、そのような情報は、「子どもの水辺サポートセンター」や「北海道エールセンター」など水辺体験の支援センターのホームページ等で得ることができます。ときおりチェックしてみてください！

#### 子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

#### 北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>

■ Q2. 川での行事は、危険なイメージがあり安全面での不安があります。  
特に、子どもたちをボートに乗せ、川に出るとなるとなおさらです……

■ A2. おっしゃるとおり安定性があり、安全に体験ができるEボート体験  
でも当然、危険の要素、リスクはあります。

それらの危険要素を十分に管理できる安全管理者がいないと、Eボ  
ート体験の実施はできません。

そのような川での体験の指導者の資格（RAC・レスキュー3など）  
を持ち、なおかつEボートに精通しているスタッフが必要になります。

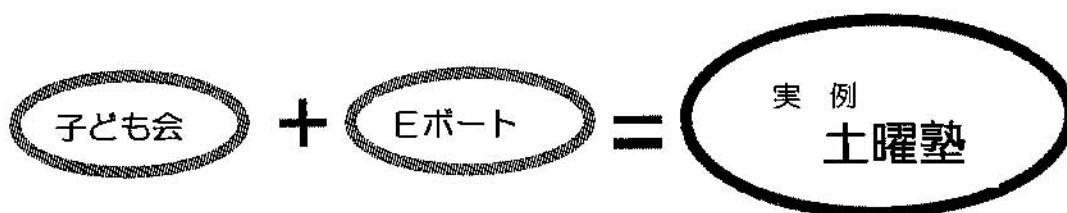
町内にそのような方がいればお願ひし、もしいなければ、子どもの  
水辺サポートセンターや、北海道エールセンターなどの水辺の活動の  
支援センターに相談してみましょう！

#### 子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

#### 北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>



#### 土曜塾？

土曜塾は、2002年に学校5日制が施行されたと同時に  
始まった、「子どものたちの居場所作り」のための活動です。

土曜塾の運営は北海道河東郡音更町木野5区町内会青年  
年部長が主管し、町内会役員、老人会、婦人部、その他有  
志が支援して月1回、第3土曜日に開催しています。

内容は、物づくり体験、科学実験、自然体験が主で、通  
常町内会会員が講師を務めています。今年で4年目に入っ  
た活動は、子どもたちはもちろん、保護者も大変喜んでお  
り、家庭や地域の教育に対する関心も高まりました。

## 土曜塾Eボート体験

日 時： 平成17年8月20日（土）午前9時から11時30分（2時間30分）

場 所： 北海道帯広市札内川愛國大橋上流左岸から札内橋下流左岸まで

参加者： 21名（児童 15名、保護者 6名）

艇 数： Eボート2艇

日 程： 8:50 集合・あいさつ（愛國大橋上流左岸）

9:00 Eボート組立開始

9:20 準備体操

9:25 装備装着（PFD・ヘルメット）

9:30 安全講習・操船講習

10:00 川下り開始（愛國大橋から出発）

10:30 休憩 （清柳大橋付近）

10:40 川下り再開 （清柳大橋から出発）

11:00 到着・片付け（札内橋下流左岸）

11:25 まとめ・あいさつ

11:30 解散



みんなで組み立てています！

川に出るとみんな笑顔になります！



コース地図



## 2) 国際交流での活用

国際交流

+

Eボート

言葉の壁もなんのその。Eボートに乗り込み、協力し、息を合わせ一丸となってパドルで水をかき、川を下り、自然の醍醐味を感じ、それらの感動を共有すれば、屋内での交流とは、また違う交流ができます。



### Q & A

Q1. 興味関心はあるのですが、予算がありません。なにか、よい方法はないでしょうか？

A1. 各種助成金などをおすすめいたします。水辺体験などの自然体験に対する助成事業は、意外に多くの団体が実施しています。どんどん申請して、活用しましょう。手続き等がめんどうそうだと敬遠する人もいますが、意外に大丈夫です。

なお、そのような情報は、「子どもの水辺サポートセンター」や「北海道エールセンター」など水辺体験の支援センターのホームページ等で得ることができます。ときおりチェックしてみてください！

子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>

■ Q2. 川での行事は、危険なイメージがあり安全面での不安があります。  
日本語ができない参加者もいるので心配です・・・

■ A2. おっしゃるとおり安定性があり、安全に体験ができるEボート体験  
でも当然、危険の要素、リスクはあります。

それらの危険要素を十分に管理できる安全管理者がいないと、Eボ  
ート体験の実施はできません。

そのような川での体験の指導者の資格（RAC・レスキュー3など）  
を持ち、なおかつEボートに精通しているスタッフが必要になります。

また、通訳がつく場合でも、その方が川での体験活動の知識がない  
と安全指導の詳細を十分には伝えきれない可能性があります。

お知り合いにそのような方がいればお願ひし、もしいなければ、子  
どもの水辺サポートセンターや、北海道エールセンターなどの水辺の  
活動の支援センターに相談してみましょう！特に、北海道エールセン  
ターには英語ができるEボートの操船者も居ります。

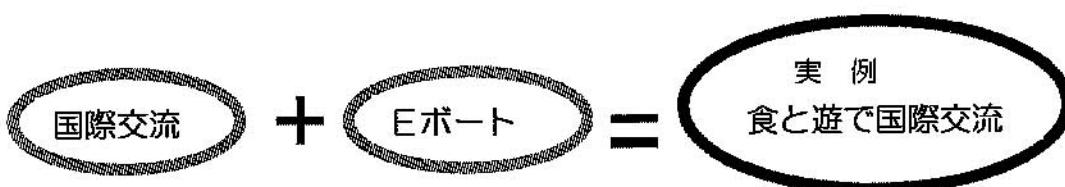
まずは、お問い合わせを！！！！！

子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>



食と遊で国際交流？

食と遊（Eボート体験）をとおして国際交流を図ることを目的として、帯広商工  
会議所青年部国際関係委員会が帯広NPO28サポートセンターと協働で実施しま  
した。

委員会の基本方針の「国際社会の一員であるべき国際人としての教養を高めよう」  
をもとに、外国人と交流する機会を提供し、積極的にコミュニケーションを図るト  
レーニングの場を提供するものです。

そのコミュニケーションのツールとしてEボートを活用し、川下りを実施します。

## 食と遊で国際交流

日 時：平成 17 年 8 月 28 日（日）午前 10 時から午後 3 時まで

場 所：北海道帯広市札内川愛國大橋上流左岸から札内橋下流左岸まで

参加者：47 名《外国人（9カ国）12 名、日本人 35 名》

艇 数：E ポート 5 艇

日 程： 8:30 スタッフ集合（北海道エールセンター）

9:30 受付開始

10:00 開会挨拶

10:10 バス移動

10:30 愛國大橋到着・ボート組立開始（5 艓）

準備体操

装備装着

安全講習

操船講習



みんなで組立てます！



11:00 川下り開始（愛國大橋上流左岸出発）

11:30 休憩（光南水辺の楽校）

11:40 再開（光南水辺の楽校出発）

12:00 到着・片付け（札内橋下流左岸）

12:30 昼食

13:20 交流ゲーム

14:30 解散

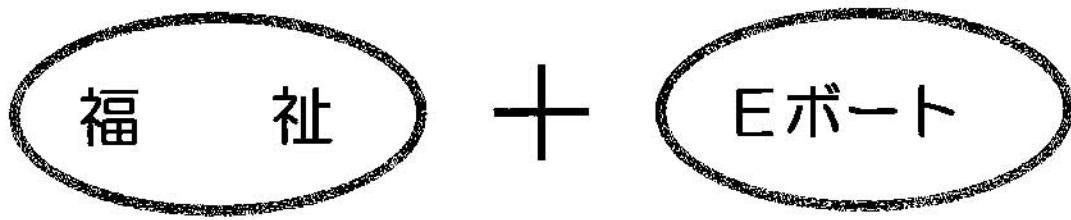
操船講習



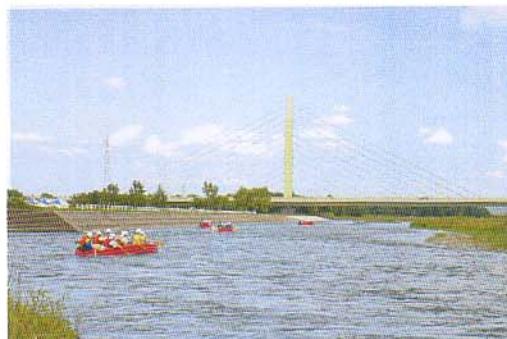
コース地図



### 3) 福祉分野での活用



Eボートは幼児から高齢者、健常者や障害者を問わずに川での体験ができるように作られた、非常に安定したボートです。車椅子の方が乗り込む場合でも、抜群の安定性で安全に乗り込むことができます。もちろん適切なコース選び、綿密な打合わせ、万全の安全管理は必要ですが、十分実施が可能です。



#### Q & A

■ Q1. 興味関心はあるのですが、予算がありません。なにか、よい方法はないでしょうか？

A1. 各種助成金などをおすすめいたします。水辺体験などの自然体験に対する助成事業は、意外に多くの団体が実施しています。どんどん申請して、活用しましょう。手続き等がめんどうそうだと敬遠する人もいますが、意外に大丈夫です。

なお、そのような情報は、「子どもの水辺サポートセンター」や「北海道エールセンター」など水辺体験の支援センターのホームページ等で得ることができます。ときおりチェックしてみてください！

#### 子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

#### 北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>

■ Q2. 川での行事は、危険なイメージがあり安全面での不安があります。  
知的障害を持った児童や車椅子の児童でも大丈夫でしょうか？

■ A2. おっしゃるとおり安定性があり、安全に体験ができるEボート体験  
でも当然、危険の要素、リスクはあります。つまり絶対安全というこ  
とはないということです。

また、そのような意識がなければ安全管理はできません。特に参加  
者が障害を持った児童の場合、ふだん接している保護者や施設のスタ  
ッフとEボートの操船者との、綿密な打合わせ、リハーサル、適切な  
コース選びは欠かせません。

お互いの持っている情報を交換し合い、考えられる限りのリスクに  
ついて検討し、対策を立てます。

また、打合わせ時には実施場所に実際にEボートを持っていき、ふ  
だん接している保護者や施設のスタッフとEボートの操船者とでひと  
つずつ、実際に動作を行いながらリハーサルを行い、確認し、リスク  
について検討します。

それらの危険要素を十分に管理できる安全管理者がいないと、Eボ  
ート体験の実施はできません。

そのような川での体験の指導者の資格（RAC・レスキュー3など）  
を持ち、なおかつEボートに精通しているスタッフが必要になります。

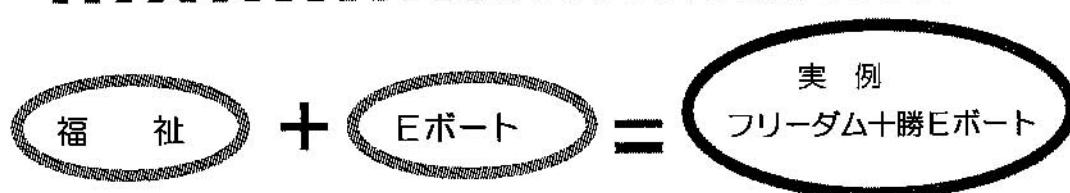
お知り合いにそのような方がいればお願ひし、もしいなければ、子  
どもの水辺サポートセンターや、北海道エールセンターなどの水辺の  
活動の支援センターに相談してみましょう！

#### ■子どもの水辺サポートセンターHP

http://www.mizube-support-center.org

#### ■北海道エールセンター エールWEB

http://www.hokkaidou-yell-center.jp



■ フリーダム十勝？

障がいがあっても当たりまえの地域生活が送れるよう、地域で暮らす

障がいのある方と、ご家族を応援するNPO法人が運営している事業所です。

児童デイサービス・居宅介護・短期入所を行っています。

### フリーダム十勝イナダハウスEボート体験

日 時： 平成17年7月2日（土）、7月9日（土）、7月17日（日）午後1時から  
3時まで（2時間）

場 所： 北海道帯広市帯広川札内川合流点

参加者： 71名（児童 38名、保護者 13名、稻田ハウススタッフ 20名）

艇 数： Eボート3艇

日 程： 13:00 集合・あいさつ

準備体操

装備装着（PFD・ヘルメット）

安全講習・操船講習

13:30 川下り開始

14:30 到着

14:45 まとめ・あいさつ

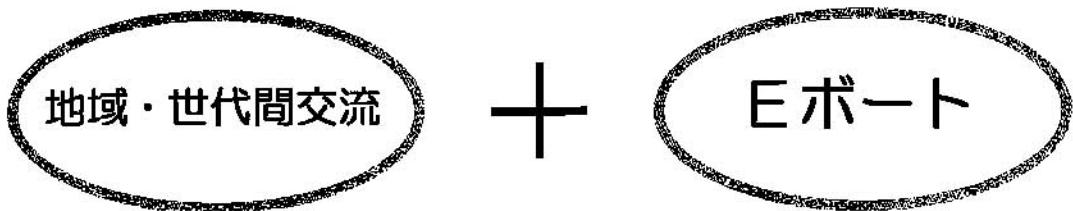
15:30 解散



実施場所（帯広川札内川合流点親水公園）



#### 4) 地域交流・世代間交流での活用



Eボートは幼児から高齢者、健常者や障害者を問わずに川での体験ができるように作られた、非常に安定したポートです。つまり、Eボート体験は地域住民の交流行事や世代間の交流行事に最適だといえます。どのような方でも参加しやすく、どのような方でも楽しむことができ、その感動を共有することで交流を深めることができます！



#### Q & A

Q1. 興味関心はあるのですが、予算がありません。なにか、よい方法はないでしょうか？

A1. 各種助成金などをおすすめいたします。水辺体験などの自然体験に対しての助成事業は、意外に多くの団体が実施しています。どんどん申請して、活用しましょう。手続き等がめんどうそعدだと敬遠する人もいますが、意外に大丈夫です。

なお、そのような情報は、「子どもの水辺サポートセンター」や「北海道エールセンター」など水辺体験の支援センターのホームページ等で得ることができます。ときおりチェックしてみてください！

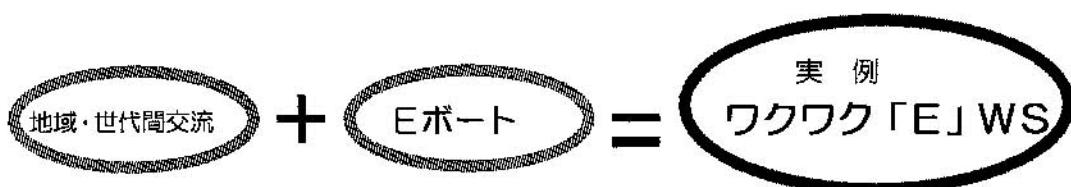
##### 子どもの水辺サポートセンターHP

<http://www.mizube-support-center.org>

##### 北海道エールセンター エールWEB

<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>

- Q2. 川での行事は、危険なイメージがあり安全面での不安があります。  
特に、子どもやお年寄りをボートに乗せ、川に出るとなるとなおさら  
です・・・
- A2. おっしゃるとおり安定性があり、安全に体験ができるEボート体験  
でも当然、危険の要素、リスクはあります。  
それらの危険要素を十分に管理できる安全管理者がいないと、Eボ  
ート体験の実施はできません。  
そのような川での体験の指導者の資格（RAC・レスキュー3など）  
を持ち、なおかつEボートに精通しているスタッフが必要になります。  
町内にそのような方がいればお願ひし、もしいなければ、子どもの  
水辺サポートセンターや、北海道エールセンターなどの水辺の活動の  
支援センターに相談してみましょう！
- 子どもの水辺サポートセンターHP  
<http://www.mizube-support-center.org>
- 北海道エールセンター エールWEB  
<http://www.hokkaidou-yell-center.jp>



- Eボートで遊ぼう!!ワクワク『E』ワークショップ！！
- 普段水辺に集まる機会の少ない、または交流する機会が少ない地域の子どもから  
■ お年寄り、健常者や障害者が、水辺に集まり体験活動を行うことで、自然の素晴ら  
■ しさを実感し、河川環境の問題に気づき、その意識を高め、それらを共有すること  
■ で交流を深めることを目的とする。

## Eボートで遊ぼう!!ワクワク『E』ワークショップ!!

日 時 平成17年9月10日（土）、11日（日）

場 所 帯広川札内川合流点

参加者数 113名

艇 数 12艇

日 程 平成17年9月10日（土）、9月11日（日）

9:30 受付

10:00 開会式

10:30 Eボート体験第1部（装備装着、安全講習、操船講習）

11:30 アンケート

12:00 休食

13:00 Eボート体験第2部（装備装着、安全講習、操船講習）

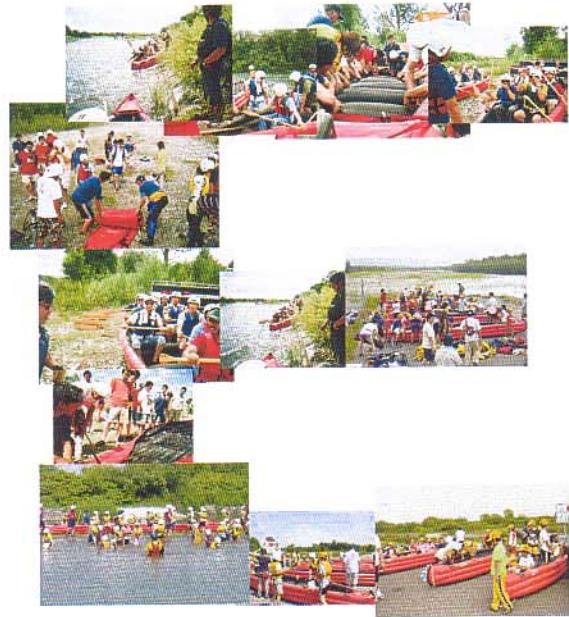
14:00 アンケート

14:30 終了



実施場所（帯広川札内川合流点親水公園）

- ●Eボートに関するお問合せ(ポートレンタル・インストラクター・指導者養成・プランニングなど)は………
- ■ 子どもの水辺サポートセンター
  - 〒103-0001東京都中央区日本橋小伝馬町11-9
  - 住友生命日本橋小伝馬町ビル2F
  - TEL 03-5847-8307 FAX03-5847-8314
  - e-mail msc@mizube-support-center.org
  - HP <http://www.mizube-support-center.org/>
- ■ 北海道エールセンター(子どもの水辺北海道地域拠点センター)
  - 〒080-0815北海道帯広市東15条南4丁目1-73先「治水の森」
  - TEL 0155-20-3755 FAX 0155-20-3788
  - e-mail t-chiba@hokkaidou-yell-center.jp
  - HP <http://www.hokkaidou-yell-center.jp>



## 北海道帯広市 水辺環境活用マニュアル

編集 特定非営利活動法人 帯広NPO28サポートセンター  
〒080-0011 北海道帯広市西1条南28丁目4番地  
TEL 0155-25-1455  
FAX 0155-25-1459

編集協力 北海道エールセンター(子どもの水辺北海道地域拠点センター)  
NPO法人 どんころ野外学校  
環境共育事務所 うてきあに

\*このマニュアルは(財)河川環境管理財団の河川整備基金の助成により作成されました。