

いのちを守る！

ライフジャケットを正しく着る

保護者の方をお願いします。川遊びの時は絶対に
ライフジャケットを着せてあげてください！！

(もちろん大人も着てください)

浅瀬だから大丈夫だろう。あの子は泳げるから
大丈夫。そんな油断から事故は起こります。特に子どもは好
奇心が旺盛です。もう少し行ってみよう。あともう少し・・・
大人が目を見失う場面は必ずあります。もしもが起こった時に
ライフジャケットを着ていたかどうか、悲劇になるかどう
かの分かれ目です。



姉妹パンフレット「かわがせん
せい」では、四万十川流域で比較
的安全に川遊びができる場所を紹介して
います。
この「川であそぼ
うパンフレット」
と一緒に使って
みてください。



Public Interest Incorporated Foundation
Shimanto-gawa zaidan

公益財団法人
四万十川財団

わたしたちは四万十川の清流保全と流域の振興のための活動をしています。

〒786-0013 高知県高岡郡四万十町琴平町 474-1

TEL : 0880-29-0200

HP : <https://www.shimanto.or.jp/>



あそび
みんなで



川に入ろう!

流れる

ライフジャケットを着てブカブカ浮かんでみる、それだけでめちゃくちゃ気持ちいいぞ! 目の前に広がる景色も最高! 流れがゆったりしている場所なら、流れに身を任せてみよう。コツは腰を浮かすことを意識するとうまく浮けるよ! その時は大人が必ず下流でストッパーになってくださいね!



まずはライフジャケット! ほんとやくそくしてね!

泳ぐ

川遊びといえばやっぱり泳ぐこと! 泳ぐことにもいろんな楽しみ方があるよ。流れに乗って泳いだり、流れに逆らって泳いでみたり。みんなで競争するのも盛り上がるぞー! 最初は水が冷たく感じるけど、泳いでるうちに

にだんだん慣れてきて夢中になって楽しめるはず。魚やかっぱになったつもりで自由に川の中を泳ぎ回ろう!



飛び込む

慣れてきたら岩場から飛び込んでみよう! 最初はちょっと怖いかもしれないけど、一度飛び込んだらその楽しさから抜け出せなくなるぞ! スリルと爽快感が最高でめちゃくちゃ気持ちいいんだ! ただし、飛び込む先が浅くないか、岩がゴツゴツしていないか、飛び込む先に人がいないか注意すること! ライフジャケはぶかぶかじゃないか、必ず確認し紐を締めること。



しまんとがわの
だいごみだぜ!

こどもから
ぜったいに
目をはなさ
ないでね!

子どもは予想外の動きをするもの。事故は一瞬のうちに起こります。「ちょっとくらいなら大丈夫だろう」が命取り。

ダム作り いけす作り

川の中にダムを作って遊んでみよう。石を積み上げて川の流れをせき止めたり、川の流れを変えてみたり。これがけっこう楽しいんだよ! パズルみたいに石がピッタリハマる感覚も面白くてワクワクしたり!



いけす作りは川遊びのキホン! 川べりに作ったいけすに捕まえた魚を放してみよう。意外と逃げられないように作るのが難しいよ。必ず最後は逃がしてあげてね!

かわあそびは
やめられない!





水の中のせいかいは
おもしろいぞ～！



川のなかは別世界！水に顔を浸けるのが平気ならシュノーケルをつけて泳いでみよう！顔を

つけたままで呼吸ができるから、ゆっくりじっくり観察できる！それに水中の様子や川の生き物たちをハッキリと見られるからまるで自分が魚になったよう！箱メガネと違って

両手がふさがないから、生き物も捕まえやすいよ！！



さーで、
魚になって
こようっと！

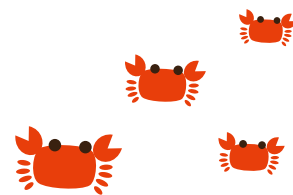
箱メガネ



川の中には生きものがいっぱい！！箱メガネを川につければ、水中の様子がよく見えるぞ！水に顔を付けるのがこわいという子でも箱メガネなら大丈夫！水中の魚やエビを探してみよう！箱メガネはホームセンターや釣具店で買うことができるよ。アクリルの虫かごでもできるから試してみてね～！



橋の下や堰の下では絶対に遊ばせない。人工物の近くは流れが変わる。巻き込まれたらライジャケを着ていても抜けられない。



調べる 写真をとる

捕まえた生き物を、水そうや観察ケースに入れて観察してみよう！川の生き物は小さいものが多いから、虫めがねなどがあるといいね！図鑑やウェブサイトを使うと生き物の名前やとくちょうがわかるよ。

捕まえた生き物や捕まえた場所の写真をとっておくとカンペキ！生き物の写真をとる時は目にピントを合わせるのがコツだよ。さらに、水中カメラで川の中をとってみよう。きれいな川だからできる楽しみ方。普通のカメラやスマホでも、水槽を使えば水中の写真が撮れるよ！これでキミも川の生き物博士！



↑
水生生物を調べることができる下敷き！
裏表紙にあるQRコードから入ると見ることができるよ！！



川の生きものを
とってみよう！
いろんなコツがあるよ！

①

生きものとり

ゴリ

ゴリは釣ってとることも、網でとることもできるよ。網でとる場合はゴリをおどかしてみるのがコツ。
ゴリは唐揚げと卵とじがおいしいよ～。
ゴリ丼もおすすめ！



捕り方：釣り。箱メガネでゴリを探しながら捕まえてみよう。
エサは川虫（ヒゲナガカワトビケラなど）やミミズがオススメ。ゴリは沢山いるから見つけやすい。

道具：釣り竿 100 均のおもちゃの竿でも良し。

【道具を自分で作る】

材料：木の枝または割りばし、糸、釣りバリ

作り方：枝に糸を巻き付ける。
糸にハリを付ける。

注意！

.....
この魚は「アカザ」といって、ヒレに毒があるよ！捕まえてもにぎらないでね！
ゴリと間違えないように注意してね！！



テナガエビ

中・下流にたくさんいるよ。箱メガネでエビを確認しながら捕まえてみよう。大きな石の下にいることもある。流れが速い場所にはヒラテナガエビ、緩やかな場所ではミナミテナガエビがいることが多いよ。

※9 月～3 月は禁漁（とってはいけない時期）



捕り方：エビ玉や網で捕まえる。エビは後ろに逃げるためそつとエビの後ろに網を構える。

道具：エビ玉。釣具店や流域の雑貨店などでよく売っている。

【道具を自分で作る】

材料：竹や木の枝、針金、ネット、絶縁テープ、はさみ、ペンチ

作り方：針金を 1 周＋少し長めの長さで切る。針金にネットを波ぬいの要領で通す。1 周したらペンチで針金を曲げる。テープで竹と針金を固定する。



エビ玉→

こんなに
たくさん
とれた～



川遊びは水分不足に気づきにくい。また、すぐに夢中になるから水分補給を忘れがち。熱中症のリスクもあるからこまめな水分補給と休憩を。

石の下に
けっこう
いるんだよ



コツを覚えたら、
どんどんやってみよう！
小さな川りょうしさんだ！

②

生きものとり

川虫いろいろ

いろんな場所に川虫はいる。むずかしい言葉で水生昆虫というんだ。石の裏にいる虫。砂の中にいる虫。小石で家を作りその中に隠れている虫。流れが速い場所が好きなお虫やゆるやかな場所が好きなお虫などいろいろ。石をめくってみたり、砂の中を足でガサガサしながらいろんな生き物を捕まえてみよう。川虫がいる場所で、水のきれいさがわかるよ。きれいな水が好きなお虫もいるし、汚れた水が好きなお虫もいる。君が見つけた虫はどんな水が好きなお虫かな？



捕り方：水の流れを利用して下流側に網をかまえて石をゆする。虫が流れてくると網に入る。

道具：網があれば便利だけど、なければ手で捕まえよう。観察用に食品トレーや製氷皿、卵パックがあれば便利。製氷皿や卵パックは捕まえた虫を種類別に分けることができるよ。



タニワカゲロウ
(体長:約12mm)



ヒラタカゲロウ
(体長:約15mm)



ヘビトンボ
(体長:約60mm)



サナエトンボのヤゴ
(体長:約30mm)



カワゲラ
(体長:約25mm)



ヒゲナガカワトビケラ
(体長:約40mm)

小魚いろいろ



小魚は水中で砂を巻き上げるだけで集まってくる。足に砂をかけてしばらくすると小魚が微生物を食べにくる。ドクターフィッシュみたいだね。簡単に魚と触れ合えるよ。小魚釣りは、糸とハリさえあればその場にあるもので簡単に作ってできる。大人も夢中になる楽しさ。オイカワやカワムツ、タカハヤなどをとってみよう。かかった時の手ごたえがたまらない。

似ているけれどちょっとずつ違う魚たち！
区別がつくようになったら、
キミも川遊びのベテランだ！



カワムツ



タカハヤ



オイカワ



ウグイ



オイカワ(婚姻色の時)
こんいんしょく



釣れた時の
手のかんしゃくが
たまらないんだよ

川の石はコケが生えていてもヌルヌルしているからとても滑りやすい。川に入るときはなるべくリバーシューズや滑らない靴を用意してあげてね。大股で歩かないことも大切！

川の石はコケが生えていてもヌルヌルしているからとても滑りやすい。川に入るときはなるべくリバーシューズや滑らない靴を用意してあげてね。大股で歩かないことも大切！

いろいろ
工夫をするのも
たのしみの
ひとつ！



捕り方：呼び戻し釣り
一番カンタンでシンプル。
川魚釣りの入門編ってところかな。
瀬(流れが速い場所)で竿を川面に近づけ前後に動かすと、川虫が流れているように見えるから魚が食いつく。腕の振り方は大きくもなく小さくもなく。

道具：釣り竿(100均のおもちゃ竿でもだいじょうぶ)木の枝に糸をくくりつけハリをつけたかんたんなものでもオッケー！エサは川虫やミミズを使う。





川原で遊ぶ

水切り

みんなが知ってる川遊び！！
川原に落ちている石を川面に投げて何回跳ねるかを楽しむ遊び。回転をうまく利かせるのがむずかしい。
平たくて、持ちやすく、投げやすい石を選ぼう！「これだ！」と思う石を探すのも楽しい。どんな投げ方が良いか、自分なりに工夫してみよう。各地で水切り大会イベントも開催されるほど、大人も熱中するんだよ。

※絶対注意！！
周りに人がいないか確認！！
潜っている人もいるかもしれないからね！



流木で
写真立てを
作ってみたり

漂流物さがし

川原にはガラスビンが川の流れて丸く削られたもの（ビン石とかリバーグラスといわれる）や流木などが流れついているよ。漂流物というんだ。水色や白、緑や茶色など色とりどりのビン石や、おもしろい形の流木を集めてみよう。ビン石のアクセサリや流木アートも人気だよ！

お花を
生けて
みたり



石くくバランシング

石を積んでいくだけのシンプルな遊び。川原に落ちているいろんな形の石を積み上げていく！神経を集中させ、ぜったいに立たない！と思うような石を積み上げてみよう。土台になっている石のわずかにくぼみを探し、工夫して石を立たせる。立ったときは感動するよ！そして最後は、崩して帰るのがマナーだよ。積み上げたまま帰らないでね～！



じょうずに
積みば、
こんなのも！

こんなのだって
いけるかも！



雷が聞こえたらすぐ屋内か車の中に逃げ込んで。雷が聞こえた時点でいつでも落ちる可能性がある。「まだ遠いから大丈夫だろう…」そんな思い込みが危ない！



ずぶ濡れになれないという人には読書がオススメ。浅瀬に椅子を出して、きれいな水に足を浸しながら、木漏れ日の中で読書を楽しもう。せせらぎの音、揺れる木々の音、水辺の空気が気持ちいい。ちっちゃい子に絵本を読んであげるとよろこんでくれるかもね。
川での読書は、いつもとはちがうリラックスした時間になるはず。

浅瀬で読書

