

で 出かける前にチェックしておくこと

リスクの見つけだし

- ☐ 天気調べよう（波情報もべんり）
- ☐ 今日の体の調子はどうかな？
- ☐ 道具はいたんでいない？
- ☐ 必要なものはみんな用意できた？

リスクをさける方法

かつ どう まえ 活動前にチェックすること

リスクの見つけだし

- ☐ キケンな場所はどこかな？
- ☐ 気をつけたい生きものはなにな？
- ☐ 今日の海の様子を観察しよう
- ☐ 活動のつきそいをするのはだれ？
- ☐ このチェックをみんなて話あった？

リスクをさける方法

で 出かけるときに用意するもの ※季節や活動の方法により必要なものをくわえる

- ☐ うくモノ（ライフジャケット(PFD)やウエットスーツ・運動ぐつ・スポーツサンダルなど）
- ☐ 日差しや風をふせぐ服
- ☐ 寒さをふせぐ服・タオル
- ☐ のみもの（温かい・つめたい）

てん き じょうほう しお み りょう ちようせきひょう き しょうちよう 天気情報・潮見表(潮汐表)／気象庁

<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

うみ べ 海辺で
事故がおきたとき消防署
119 ばん へ れんらく

うみ 海で
事故がおきたとき海上保安庁
118 ばん へ れんらく

お 落ちついて いつ・どこで・なにがおきたのかをつたえる

〈保護者の方へ〉団体が実施する講習の紹介

(一社)水難学会／着衣泳による対処法を普及している団体。
<http://wr.umin.jp/>

MFA JAPAN／もしものときの救急救命法が学べる講座について。
<http://www.mfa-japan.com>

日本赤十字社／もしものときの救急救命法が学べる講座について。
<http://www.jrc.or.jp/study/syurui/index.html>

特定非営利活動法人日本ライフセービング協会／水の安全に関する教育活動や水辺の監視・救助実践活動等を行っている全国組織。
<http://www.jla.gr.jp>

CNAC 特定非営利活動法人海に学ぶ体験活動協議会
海の体験活動を通じ、楽しさと安全について普及をおこなっている全国組織。
<http://www.cnac.or.jp/>

デザイン ● ゼフ・デザイン
イラスト ● 友永たろ
協力 ● (一社)水難学会

一般財団法人
セブン・イレブン 記念財団

この活動は、一般財団法人セブン・イレブン
記念財団の助成を受けています。

発行日 ● 平成20年6月19日 第1刷
平成30年6月 1日 第7刷

発行者 ● 特定非営利活動法人海に学ぶ体験活動協議会 (CNAC)
〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-1-10
第2虎の門電気ビルディング4階
(一財)みなと総合研究財団 (WAVE) 内
Tel : 03-5408-8299 URL : <http://www.cnac.or.jp/>

編著者 ● CNAC 安全部会



活動予定場所のリスクを見つけたして、
それをさける方法を考え
もしものときに役立つものを用意して遊びましょう。



たの しく あん ぜん に うみ 海で あそぼう

キケンくんは
どこ？



“あぶない自にあいそうな
キケンくん”をさがそう。



砂浜であそぶ

ライフセーバーがいる
夏の海水浴場は
海あそびビギナーでも
安心してあそべる場所だ。

なにして あそぼ

海を感じる、波乗りあそび

ボディボードや、ボードを使わない
ボディサーフingは気分サイコー。

いがいとハマる、砂あそび

バケツで海水をくみ、砂とまぜて
かためると、かたくしめる。
これをけずってゲージツ作品を
つくろう。砂のサマーベッドも
ためしてみたい。

おくが深～い、ビーチコーミング

うちあげられた漂着物をひろって
コレクション。アートも楽しい。



キケンくん
みつけ！



波にのまれる！

波が大きいときは、“ひき波”に足をとられる。
波にのまれると、中はまるでせんたくきの
中のようなのだ。



沖へむかう流れに乗ってしまう！

波となっておしよせた海水は、沖にもどる。
波うちざわでは岸にそって流れ、最後は沖
にむかって川のように流れていく。この“波
のもどり道”に乗るとキケンだ。



風に運ばれる！

ふと気づいたら遠くに流されていることが
ある。波がなくても、陸から海にむかって
風がふいているときは注意。



低体温症はコワイ

くちびるがむらさき色になり、ふるえがき
たら、海からあがるサインだ。体をふいて
着がえよう。



●風にも注意

ぬれたまま風にあたると、海中と同じくらい
ひえる。ウインドブレーカー、ウールやフリース
の上着をもっていこう。



キケンくんは
どこ？



“あぶない目にあいそうな
キケンくん”をさがそう。



いあ ぼ 岩場であそび

岩場はキケンな場所もあるけれど
潮がひいたら楽しい探検ができる。
潮だまりは、とくにおすすめ。
海の生きものたちが待っている。

なにして あそぼ

すべるなころぶな岩場探検

迷路のようにデコボコと入りくんだ
岩場を探検。

スノーケリングで水中探検

潮だまりは「ミニチュアサイズの海」だ。
水中めがねをつけて水の中をのぞこう。

海の生きもの探検

岩のくぼみやすきま、石の下には、
たくさんの生きものたちがかくれている。
じっくり生きもの観察しよう。



キケンくん
みつけ！



ケガをする！

海藻は、足でふむとすべりやすい。岩はゴツゴツ、岩にくっついているフジツボやカキのからはナイフのようにとがっている。ころぶと大ケガをすることがある。



潮がみちてきて、とりのこされる！

潮がひくとあらわれる岩場は、潮がみちればもとの海の中。潮がみちてきたのに気がつかないでいると、帰る道をなくし、海の中にとりのこされる。



●潮のみちひき

潮は1日2回みちたりひいたりする。
大潮のとき、満潮と干潮の差がいちばん大きい。潮汐表で調べて出かけよう。

落ちておぼれる！

足場が悪いところや海藻の上で、足をふみはずして海に落ちるかもしれない。



波にのまれる！

波の大きさはいつも変化している。とつぜん大きな波が岩場におしよせることもある。波がうちつけている岩場には、近づかないこと。



キケンくんは
どこ？



“あふない自にあいそうな
キケンくん”をさがそう。



みなと 港であそぶ

「港内であそばない」のが基本ルール。
でも、地元の子どものあそび場がある漁港も
よくみかける。そして、さんばしでのつりは
关自にみてもらえることが多い。

なにして あそぼ

さんばしからのつりは定番

おだやかな港内は、小さな生きもの
や海藻をもとめてたくさんの魚が
やってくる。

海の達人を育てる“飛びこみ”

地元の子どものあそび場がある港では、
飛びこみが人気だ。飛びこんで、ういて、
もどる。この遊びが海の達人を育てる。

あみ干し場でお宝ゲット

港内のあみ干し場では、あみからはずされ、
すてられる生きものに注目。



キケンくん
みつけ！



さんばしの先はキケン！

沖からきた大波が乗り上げることがある。
このあたりは港内の流れが集まり、“沖出し”
の強い流れができる。ゆだんできない。

消波ブロックに近づくな！

落ちるとブロックにはさまれ、ケガをし、
おぼれてしまうキケンな場所だ。

スロープですべてころぶ！

船を陸にひき上げるためのスロープは、海
藻じゅうたんでヌルヌルツルツル。すべ
てころび、こしや頭をうってしまふ。

船で「いたたつ」「あらう」

船とさんばしの間に手を出すと、はさま
れる。また「船べりにはすわらないこと」
が船に乗るときのルール。波でゆれて海に
落ちることがある。

●キケンな海岸ゴミ

海岸にはさまざまな漂着物がうちあがる。と
くに鉄、樹脂、ガラスなどでできた人工物
のかけらは、ケガの原因となる。ゴミの多い海
岸では、はだしはキケンだ。あそぶ前にみん
なでそうじすると安心。



キケンくんは
どこ?



“あふない目にあいそうな
キケンくん”をさがそう。



サンゴ礁海岸であそぶ

外海に面した海岸にはサンゴ礁が発達。
サンゴ礁と浜の間には、潮がひくと
大きな潮だまりがあらわれる。
そこはサンゴや小魚の楽園だ。

なにをして あそぼ

カラフルな海でスノーケリング

サンゴ礁の内側にはあさくて透明度がよい。
流れのない潮だまりの時間にあそぼう。

天然水族館をじっくりながめる

潮がひいたら生きもの生態観察だ。
岩のすきまや潮だまりがポイント。

南の海のビーチコーミング

このような海岸の砂浜では、
さまざまな漂着物が見られる。
まき貝やサンゴなど、そこで
くらす生きものもたくさん見つかる。



キケンくん
みつけ!



リーフやビーチロックで足にケガ

表面はひどいデコボコで、その先がとがっ
ている。走るとケガをしやすいため、足元
をたしかめながら、気をつけて歩こう。



潮がみちて、とりのこされる!

潮がみちてくるのはいかに速く、うっか
りするととりのこされてしまう。潮の干満
は流れもつくる。場所によっては川のように
流れ、ひき潮時はリーフの外に運ばれる
キケンもある。



熱中症や日焼けもコワイ

日かげのない海岸では、熱中症にかかりや
すい。こまめに水分をとり、ときどき日か
げで休もう。蒸気は、ぼうしをかぶり、長
そで長ズボン、ビーチパラソルやタープテ
ントなどで日かげをつくるとつかれない。

●朝早い時間か夕方にあそぶのがベスト。
昼間は活動時間を短く。



生きものにさされて「いててっ」

岩のすきまや潮だまりには、ウニや有毒な
イモガイがかくれている。ふれたり、ポケッ
トに入れたりすると、さされることがある。





あゝ 海に落ちた
どうしよう！
うきあもない！

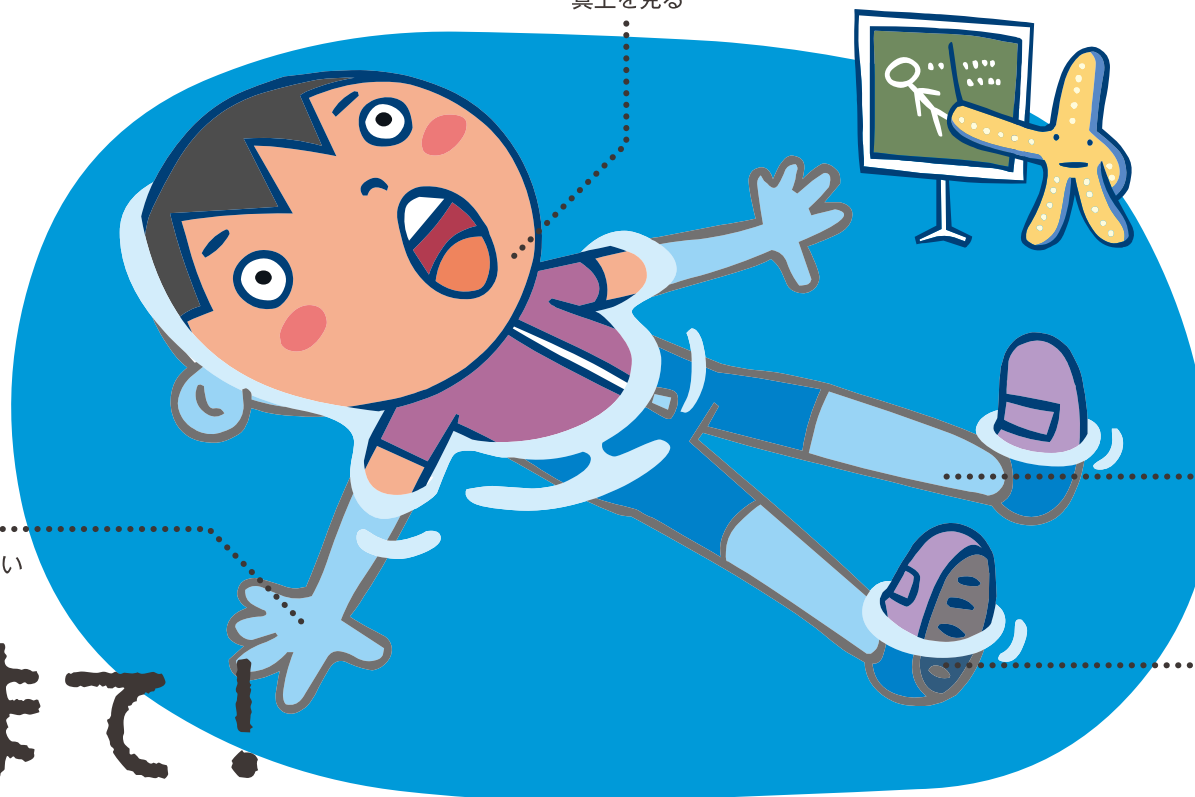
おぼれたときの基本 「ラッコウキ」

背うきのこと。むねをはって
ゴロリあおむけにねているポーズだ。

あごを上げ
真上を見る

手は横に広げ・・・
水面上に出さない

ういて まで！



足もかるく
のばす

はいているくつは
ぬがないで！

運動ぐつやスポーツサンダル
などのかるいくつをはいて
いると、足がうくよ。

あわてずに
ラッコウキ！
うかんで
助けを待とう

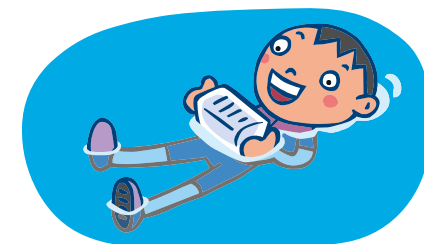
ニンゲンうきしずみ学

1 人は、ほんの少しく。
でも息をはくと、しずむ。



2 手をふって
「助けて〜！」とさけぶと？
体がしずむ。

3 というわけで、ラッコウキで
あわてずさわがず助けを待つ
のがいちばん。



うくモノがあれば
もっと楽にうける
ペットボトルは役に立つ。

身につけて
いると
うくモノ



ライフジャケット
(PFDともよぶ)



運動ぐつや
スポーツサンダル



ウエットスーツ



もしも、友達やまわりの人が
海に落ちたら、きみはどうする？
「できること」「するとキケンなこと」を
おぼえておこう。



みんなで、安全に、すばやくレスキュー

①おぼれそうな人

“ラッコうき”する。
(音うき)



②すぐに連絡

消防署(119番)か
海上保安庁(118番)に
電話して
助けをよぶ。



③はげます

うくモノを
わたし。救助隊が
くるまではげまそう。
自分は水の中に
入らないこと。



④救助隊が救援

救助は
訓練を
つんだ
救助隊にまかせよう。



⑤病院に行く

これでレスキュー
おしまい。



「できること」



電話で119番に
れんらくしよう!

自分の携帯電話でも、
おとなにたのんでもよい。
まず助けをよぶ。



声をかけてはげます・
指示をする

あわてたときは、だれだって
頭の中がまっ白。
だから声をかけてあげよう。



うくモノをわたし

声をかけ、目があってから
うくモノを投げよう。
近くなら、長いぼうやつりざおを
さしだし、ひきよせる方法もある。

身のまわりにある
“うくモノ”で助けよう!



うきわ
(ロープ付き)



ペットボトル



ビニールぶくろ



密閉容器
(タッパウェアなど)



つりざお
(おもりを入れた
ペットボトルを投げる)



クーラーボックス

「するとキケンなこと」



泳いで助けちゃだめ!

水に入っのレスキュー
は絶対にしないこと。
きみもおぼれてしまう。



気をつけたい海辺の生きものたち

人間につかまれたり、さわられたり…。
身のキケンを感じると反撃してくる生きものたちだ。



イモガイの仲間

持ち歩いておきまされることがある。
(とくいワザ) キューブの罠モリ



ヒョウモンダコ

てのひらサイズのきれいなタコ。
毒をもち、手でつかむと刺される。
(とくいワザ) 毒入りかみつき



アンドロクラゲ
(とくいワザ) 毒針攻撃



ハブクラゲ
(とくいワザ) 超強力毒針攻撃



カツオノエボシ
(とくいワザ) 死んでも毒針攻撃

これらのクラゲは
触手につれると刺される。



フジツボ

はだしでふんだりすると
ひどい切りキズをおう。
カキやカンザシゴカイも注意。
(威嚇) よく切る鋭いナイフ



アカエイ

砂底にいるときにふみつけると
刺される。毒トゲをふりかざす。
(とくいワザ) 毒トゲのひとさし



ゴンズイ

背びれと胸びれに毒のあるトゲをもつ。
つりあげて手でつかみ、さわることが多い。
(とくいワザ) 毒トゲ攻撃



シロガヤ

うっかりさわると、ヒリヒリしたむ。
(とくいワザ) ヒリヒリチクチク攻撃

＊海の生きもののことをよく知ると、かれらとのトラブルをへらすことができる。もっとくわしく知りたい人は、本で調べよう。

おぼえておくとじまんでる
「低気圧と風」の
はなし

低気圧の位置で、風の方向と強さがわかる。
低気圧が日本海にあるときは、南よりの強い風となり
太平洋側の海岸にふきつける。
低気圧が太平洋にあるときは、北よりの強い風となり
日本海側の海岸にふきつける。



【ナガレボウズ】

ナガレボウズは、ナミボウズがあばれている
ときにあらわれ、きみの体を押にむかって
グイグイとひっぱる。岸にむかって流れて
も前にすすまない？ ナガレボウズにつか
まったサインだ。ナガレボウズの正体は、
おしよせた波がまた岸のほうへもどろう
とする流れ。だから波が大きいと流れも強力。

＊よくにたものにシオナガレボウズがいる。
潮がみちたりひいたりするときに見える流れだ。
大潮のときのスピードは速い。



【カゼボウズ】

カゼボウズは、波をあやつる。風が岸か
らふくときは、ナミボウズを流りこんで
海岸をアツでまっ白にする。でも風が
陸から岸にむかってふくときは、ナミ
ボウズをおさえて海岸をしずかにさ
せる。でも、気がつかないように人を
遠くへ運んでしまう。



“海辺伝説”の海ぼうずたち

キケンをつくりだしている、海ぼうず3兄弟。
海ぼうずたちにおそわれると、人間はおぼれてしまう。
海ぼうずが出ない場所をさがしてあそぼう。