

# RAC

## はじめての川遊び教室

自然体験が、子どもの成長に  
すごく効果があると聞いたのですが、  
私でも、子どもを連れて、安全な川遊び  
は可能でしょうか？

自然体験は、普段の生活では使われない  
恐竜脳を刺激するといわれます。恐竜脳の刺激に  
よって、人への思いやりや弱者を労わるといった  
意識が芽生えるといわれています。

はい、可能です。

RACには、安全な川遊びができるように  
なるための、お手軽な川遊び教室プロ  
グラムがあります。3時間の講座で、川遊び  
の基礎知識が学べます。

## 川での学習が家庭をつくる→川育のススメ

川の体験活動では子ども時代に学ぶべき要素があふれています。それは、例えば流されそうな人がいたときに手を差し伸べようとする「惻隱（そくいん）の情」であったり、身を守るために必要不可欠な自主性や協調性であったり、刻々と変化する自然環境への対応力や忍耐力であったりします。また、様々な小さな失敗から身に付く適応力であったり、課題を解決する能力や、社会人として今もっとも必要な統合力であったりします。



具体的に、どのような  
ことが学べますか？

### 3時間プログラム例

開始から

- 0:00 オリエンテーション
- 0:20 PFDとは
- 0:50 川での装備
- 1:20 休憩(10分)
- 1:30 安全に遊べる場所選び
- 2:30 ふりかえり
- 2:50 休憩(10分)
- 3:00 裏ワザ紹介
- 3:20 終了

川遊びに必要な、川での装備（恰好）  
や川の地形を知り、安全に遊べる場所  
や、もしもの時の対処法などが学べます。

PFD(パーソナル・フローティング・デバイス)  
＝ライフジャケットについて  
PFDの正しい選び方、装着の仕方など。

川の危険箇所と都市河川・地方河川の違い  
水深と流速のことなど  
もしもの時、どのように行動したらよいか等  
具体的に教えます。

木と木の間、ロープを張ったり、  
スマートに火をつけてみたり、アキ缶で  
ごはんを炊いたり、河原で虫探しの  
ポイントを聞いたり・・・

子どもにかっこいいお父さん・お母  
さんといわせる為の、アウトドアで  
の裏ワザを伝授致します。

川の知識と、安全意外に  
何か学べることはありますか？

受講終了の際には、水辺の安全ハンドブックと「安全な川遊びの為に」のDVDがもらえます。

# RAC

## 川に学ぶ体験活動協議会

〒114-0014 東京都北区田端 1-11-1 甚五郎ビル 104  
NPO 法人 川に学ぶ体験活動協議会事務局

TEL 03-5832-9841  
FAX 03-6893-2642  
URL <http://www.rac.gr.jp/>  
E-Mail [rac@rac.gr.jp](mailto:rac@rac.gr.jp)