第 53 回十勝川イカダ下り

キャプテン会議（安全教育）

主催　十勝川イカダ下り実行委員会
会場　十勝プラザ２Ｆ視聴覚室

令和７年７月３日 木曜日　18:30 受付開始

司会進行　赤本秋博

開会　　実行委員長 挨拶	19:00～19:05	赤本秋博
1.実行委員会規約・参加資格・参加者の心得	19:05～19:10	佐東琢真
2.全体工程 ⑴ イカダ作成時の注意点 ⑵ 前日・当日のスケジュール	19:10～19:15	谷本幸一
3.陸上安全監視班　注意事項 ⑴ 車両進入経路及び会場での安全注意事項 ⑵ 監視班配置、緊急連絡と組織形態 ⑶ 中止時の連絡	19:15～19:25	小原得誘
4.水上安全監視班 注意事項 ⑴乗船時の注意事項、救命胴衣着用の注意点 ⑵河道状況（危険個所）	19:25～19:40	田村徳行
5 十勝川イカダ下りＱ＆Ａ	19:40～19:50	花染良慈
6.集合写真撮影要領	19:50～19:55	赤本秋博
7.イカダ番号発表（口頭）	19:55～20:05	畠山　悟
8.傷害保険（口頭）	20:05～20:10	伊藤孝展
9.キッチンカー説明（口頭）	20:10～20:15	上野美幸
10 質疑応答（疑問点・不明点の質問と返答による確認）	20:15～20:25	赤本秋博

閉会

53回

十勝川イカダ下り

イカダ下り発祥の地

主催◆十勝川イカダ下り実行委員会

Photo by 石田真咲

7/13(SUN)

出航は十勝大橋から下る約2時間の川遊び

募集中

大橋で待つ

マスコットのイカぼぉ

●参加申込み受付開始は6月15日(日)～

手作りイカダ

(お一人様 2,000円) 参加料、傷害保険料付

キッチンカーがやってくる。

今年も「キッチンカー」対応にしています。会場での飲食等はできますが、焼肉をする方は焼き台を含め各自持参で芝生を傷めないようお願いします。

当日は手ぶらで、のんびり下るだけ

貸しイカダ

(お一人様 4,000円) 先着順、無くなりしだい終了します。

25艇 (100名限り)

※7月3日(木)のキャプテン会議場内で参加手続き後、同会場で安全講習を受けて下さい。

イカダの定員4名となっています。〔本体1.8×1.8m、タイヤ4本、旗竿付〕、オール・ライフジャケットは人数分。イカダ運搬・参加料、傷害保険料込。乗合の場合も有ります。連絡用携帯電話とお弁当、飲み物等は各自で用意をお願いします。

※ゴールに到着した貸しイカダは乗船者で指定された所まで運び、タイヤの空気を抜きまでの後片付けと使用した物を返却。キャプテン「代表者」はゴール本部受付に到着報告をしてください。

キャプテン会議〔安全講習会〕・最終受付

7/3日(木)夜7時～

●受　付/18時30分～
●講習会/19時～
●とかちプラザ2F視聴覚室
帯広市西4条南13丁目 ☎(0155)22-7890

◆お問合せ先◆
十勝川イカダ下り実行委員会 事務局
• http://www.tokachigawa-ikada.net/
• E-mail: ikabo42th@gmail.com
• 090-5950-5030(ほたけやま)

とき ●7月13日(日) 10時スタート

会場 ●十勝大橋上流〜十勝中央大橋下流

参加費 ●手作りイカダ お一人様 **2,000円**（参加費・傷害保険・通信費など）

●貸しイカダ お一人様 **4,000円** 25艇（100名限り）

イカダの定員4名となっています。
〔本体1.8×1.8m、タイヤ4本、旗竿付〕、オール・ライフジャケット人数分。
イカダ運搬・参加費、傷害保険料込。乗合の場合も有ります。連絡用携帯電話とお弁当、飲み物等は各自で用意をお願いします。
※ゴールに到着した貸しイカダは乗船者で指定された所まで運び、タイヤの空気抜きの後片付けと使用した物を返却。
キャプテン『代表者』はゴール本部受付に到着報告をしてください。

最終受付◎ **7月3日(木)** キャプテン会議〔安全講習会〕
受付/18時30分〜　安全講習会/19時〜

会場◎とかちプラザ2F視聴覚室
帯広市西4条南13丁目　電話(0155)22-7890

◆キャプテン会議、イカダ下り当日のマスクについては個人の判断でお願いします。

2025年53回 イカダ下り実施要綱

十勝川イカダ下りは子供から高齢者まで家族みんなで参加できます。普段の生活の川遊びでは味わえない爽快感が味わえますよ!

グループでワイワイ。イカダを造って下ったり、手ぶらで参加できる一坪貸しイカダを用意しています。初心者や女性、子供も参加できます。自然が相手なので、多少の危険も有ります。水上・陸上から見守り隊が参加者の安全を見守っています。

◆イカダ コンテスト◆

あなたのイカダステージ。楽しさが伝わる創作仮装イカダの最優秀賞に五万円。他豪華賞品もりだくさん!
もちろん、“てぶらで貸しイカダ”に参加者にもチャンスが有ります。

※審査委員には帯広開発建設部・帯広市・音更町観光課の方々にお願いをしております。

◆モール露天風呂◆

当日、モール温泉の露天風呂が再会します。川遊びで冷えた身体を温めてから…。

◆表賞式◆…13時頃

ゴール本部前にて表彰式。当日天候・イカダ着岸時間等によってイベント内容を変更する事があります。

当日までの大まかな流れ

参加予約

参加予約は、6月15日(日)より受付開始。

代表者名と参加人数、連絡先を事務局に申し込みます。
●090-5950-5030（畠山）
●メール ikabo42th@gmail.com

29日前 ▼

最終受付

キャプテン会議（最終受付と安全講習）の受付で参加費と参加申し込み書（誓約書）の手続きを行って下さい。イカダ識別番号旗を渡します。誓約書の全ての項目に記入。

イカダ名と紹介文にも必ず記入して下さい。河川・天候に関しては、豪雨等で増水し危険と判断した場合は「中止」します。曇天・小雨は決行いたします。なお、初参加者には、安全講習会終了後、初心者相談を行ないます。

11日前 ▼

当日

※当日は新規イカダの受付は一切致しません。

スタート本部

当日本部受付では乗船者数の最終確認。乗船者に変更が生じたイカダは変更届け手続きを行って下さい。
※キャプテンは、本部前で行う早朝ミーティングに出席し、河川状況等を乗船者に知らせる。

ゴール本部

キャプテンは、必ず到着報告を本部受付に報告してください。

参加者の心得

《イカダ参加資格》

1. ライフジャケット（救命胴衣）を着用できる方。
2. 参加者の心得を厳守できる方。
3. キャプテン（代表責任者）は、18歳以上の方で電話連絡の取れる方に限ります。
4. 全ての行動には、参加者自身の責任において行動して下さい。
5. アルコールの飲用は様々な事故につながる恐れがありますので厳に慎むこと。
6. スタート・ゴールに於いては、身廻りの清掃は各チームで行うこと。
7. 当日、野火の発生原因になる花火等を禁止します!

〈イカダの構造等について〉

1.各チームのイカダには、**救命用チューブ**、推進用パドル（櫂）1.8mぐらい、竹ざお（3.6mで岸の枝払に使用）、救助ロープなどを準備して下さい。
2.イカダの素材・構造等については指定しませんが、乗員の人数を考慮した浮力があるイカダとし、転覆の際、脱出しやすい構造にして下さい。
3.他のイカダを妨げない大きさ、河川では陸・水上監視班の指示に従がって下さい。
4.受付した **イカダ識別番号を必ず掲げ**て下さい。

〈乗船者の服装〉

イカダの乗船者は、ライフジャケットを着用。腕、足など露出部分を少なくし、靴を履き、ケガ等を防いで下さい。転覆時の落水や突然の天候に対応できる服装にして下さい。

〈緊急時の連絡方法〉

1.万一、緊急事態が生じた場合は、前後のイカダと連絡をとり素早く対処し、救助要請を近くの水上班か本部に携帯電話で連絡を入れて下さい。また、呼び笛（ホイッスル）で監視班に知らせて下さい。
2.負傷者が出た場合はゴール本部に届けて下さい。
3.破壊、沈没等で、ゴールに着岸できないチームは、必ず本部に届け、後片付けをして下さい。本部に携帯電話でリタイアする旨を伝えて下さい。
4.キャプテンは必ず携帯電話を持って乗船。

〈乗船者の変更届け、早朝ミーティング〉

1.当日受付は乗船者の変更のみとし、新たなイカダの参加受付は致しません。
2.キャプテンはスタート本部の早朝ミーティングに必ず出席して下さい。（当日の河川状況等の説明）
3.変更届けについて
参加申込み名簿に変更が生じた場合は、当日の本部受付に変更届けを提出して下さい。

〈スタート方法〉

1.出航前に審査用写真撮影をします。イカダ番号を必ず揚げて下さい。
2.花火の打ち上げ後「スタートマン」が出航の指示をしますので、しばらくお待ち下さい。
3.スタートマンが、乗船人数を確認します。乗船人数が合わない時は出発できません。

〈未成年者〉

1.未成年者（小・中学生等）は、保護者の同意を得て下さい。

保険金補償内訳

本大会に関連して発生した死亡及び傷害事故については、主催者が加入する傷害保険の他は、一切の請求をしない事とし、傷害保険は大会（スタート〜ゴール迄）当日のみ適用する。

■死亡・後遺障害・・　120万円
■入院（1日あたり）・・・・1,000円
■通院（1日あたり）・・・・　500円

注1）イカダ下りの乗船名簿に登録された参加者に対して発生したケガの補償。
注2）補償期間（入院の場合は、事故発生日から180日が限度、通院は90日が限度）

参加者の個人情報について イカダ下りの個人情報は、参加申込み書（同意書）に関して当日の保険・乗船名簿、キャプテンの連絡先は次回の連絡と緊急時に使用させていただきます。当実行委員会以外の第三者に情報を開示・提供することは一切ありません。

十勝大橋から
約１～２時間の
川遊び

第５３回
十勝川
イカダ下り

家族でも友人とでも！

2025.7.13 日 10:00 START

申し込み締切　7/3(木)

夏祭り　同時開催！

夏祭り コーナー

キッチンカーやマルシェ、
体験ブースが盛りだくさん！
一緒に遊びましょう！

イカダ コンテスト

楽しさが伝わる創作
イカダの最優秀賞に
賞金５万円！

貸しイカダ あります

当日は手ぶらでのんびり
下るだけ！

貸しイカダの場合
おひとりさま参加費　4,000円

手作りイカダの場合
おひとりさま参加費　2,000円

※定員４名乗りのイカダ。
　２５艇１００名限定。
※貸しイカダ6/１５(日)～受付開始

お楽しみ
子ども縁日も
あるよ～！

● 販売
・ハンドメイドamyu・トリノ・きらり雑貨部
・ミニタイサム・多機能事業所うさぎ

● 体験・ワークショップ
・うぉーたーぷにぷにひらちゃんち・日本生命
・占い　仙夏・プライベートサロン胡蝶蘭
・☆rinくるハウス☆・ザ本屋さん
・スキンケアとエステ コスメドマミィ

● ステージ・グルメ
・TeFu.　・community cafe familia
・ここから未来　・ごはんcafe茶の間

● キッチンカー
・とん。・ほっこりカフェシープー　・井出庵
・food track きずな　・Mon reve
・ラ・ポーズ　・えびまる　・夢みるく

ご家族、ご友人、お1人でも、会場で楽しく過ごせる
イカダ盛り上げ隊フェス！ぜひお越しください！

主催：十勝川イカダ下り実行委員会問い合わせ　090-5950-5030（畠山）

第５３回
十勝川イカダ下り

夏祭り

今年度
初開催

イカダ下り
マスコットキャラクター
イカぼぉ

2025.7.13 日 10:00～14:00 ※雨天中止

●販売

・ハンドメイドamyu・トリノ・きらり雑貨部
・ミニタイサム・多機能事業所うさぎ

●ステージ・グルメ

・TeFu.　・community cafe familia
・ここから未来　・ごはんcafe茶の間

●体験・ワークショップ

・うぉーたーぷにぷにひらちゃんち・日本生命
・占い　仙夏・プライベートサロン胡蝶蘭
・☆rinくるハウス☆・ザ本屋さん
・スキンケアとエステ コスメドマミィ

●キッチンカー

・とん。・ほっこりカフェシープー
・井出庵・food track きずな ・Mon reve
・ラ・ポーズ ・えびまる ・夢みるく

●露天モール温泉プール

※着替えや水着の持参をオススメします

※ゴミは各自でお持ち帰りください。

わくわくするイベントが盛りだくさん！
お友達やご家族を誘ってぜひ遊びにきてください！

会場 十勝川温泉大橋ゴール会場

駐車場について

- 駐車場は十勝川温泉の大橋の下になります。

主催：十勝川イカダ下り実行委員会
問い合わせ　090-5950-5030（畠山）

１．実行委員会規約・参加資格・参加者の心得

十勝川イカダ下り実行委員会

実行委員長	赤本　秋博	
事務局	畠山　　悟	山田機械工業㈱
	谷本　幸一	西江建設㈱
	古田　勝巳	㈱鉄建
委　員	渕根　　章	ドラム館経営(ｵﾘｴﾝﾀﾙﾋﾞﾙ)
	室瀬　秋宏	アークコーポレーション㈱
	佐東　琢真	㈱共成レンテム
	田村　徳行	㈱北開水工コンサルタント
	岡田健太郎	㈱北開水工コンサルタント
	花染　良慈	萩原建設工業㈱
	小原　得誘	西江建設㈱
	上野　美幸	㈱イーク

十勝川イカダ下り後援

帯広開発建設部
十勝総合振興局
帯広市
音更町
音更町十勝川温泉観光協会
十勝毎日新聞社
北海道新聞帯広支社
HBC 北海道放送

（設立の趣旨）
かって、仲間同士が集まり『子供の頃、山や川で遊んだ思い出を今一度復活させよう』と呼びかけて、１９７３年(昭和４８年７月)に第１回目の十勝川イカダ下りが始まった。今では全国に広がりを見せてきたイカダ下りの『元祖』として名を馳せるまでになった。スタートから四半世紀が経った『第２５回 十勝川イカダ下り』の開催を節目に、イカダ下り運営の根幹となる世話人会が解散するとの新聞報道があり存続が危ぶまれた。日本で一番歴史が有り、かつ地域の夏の風物詩で有る『子供から大人まで一緒に楽しめる手作りイカダのイベントを残す』を合言葉に有志が集まり、この雄大な十勝川の自然を背景に行う十勝川イカダ下りの継続と企画のために本会を設立する。

十勝川イカダ下り実行委員会規約

（名称）
第１条　本会は、十勝川イカダ下り実行委員会（以下「委員会」という）と称する。
（目的）
第２条　委員会は母なる川、十勝川で仲間同士や親子そろって手作りのイカダで子供心のロマンを求め楽しみ交流を深め、川の生命の営みを肌で体験するための「十勝川イカダ下り」を開催することを目的とする。
（事業）
第３条　委員会は前条の目的を達成するためにボランティアで次の事業を行う。
（１）手作りイカダによる十勝川イカダ下り
（２）目的達成に関連するその他の事業（部会方式も可能）
（構成）
第４条　委員会は目的に賛同する者で構成する。
（委員会）
第５条　委員会は必要に応じて実行委員長が召集する。但し緊急を要する場合は、事務局長が代行することが出来る。
・委員会は次の必要事項を協議決定する。
（１）規約の改廃
（２）事業及び企画、収支予算等
（３）キャプテン会の招集
（４）委員会・役員会が必要と認めたその他の事項
（役員及び役員会）
第６条　委員会は次の役員をもって役員会を設ける。尚責務は下記に示す。
（１）実行委員長　（２）事務局長　（３）庶務　（４）会計　（５）監査
［各責務］
（１）実行委員長は各事業の実施遂行に責任を持つ。
（２）事務局長は委員会の継続運営と企画に責任を持つ。
（３）庶務は委員会の一般的事務を司る。
（４）会計は委員会にかかわる全ての収支金の管理に責任を持つ。
（５）監査は委員会にかかわる会計の監査を行う。
（６）役員会が主体となって協賛の協力依頼を行う。
（事務局）
第７条　事務局の設置等に付いては役員会で決める。
（キャプテン会）
第８条　参加グループの各代表者による会。
１．キャプテン会は「十勝川イカダ下り」参加グループの代表者(キャップテン)で構成する。
２．各キャプテンは委員会及びキャプテン会の決定事項を遵守する。
３．各キャプテンは該当グループの事故等の責任に付いて確約書を委員会に提出する。
（費用）
第９条　委員会の運営並びに事業の実施に必要な費用は参加会費、協賛金その他の収入を持って充てる。
（その他）
第１０条　この規約に定めるもののほか、委員会の目的遂行上必要な事項は委員会または役員会で協議決定する。

（付則）　この規約は平成１１年３月１８日から施行したものを平成２１年８月３１日に一部改正し実施に移す。

〈イカダ参加資格〉

1. 救命胴衣を必ず着用できる方。
2. 参加者の心得を厳守できる方。

《 参 加 者 の 心 得 》

1. キャプテン（代表責任者）は、18 歳以上の方で電話連絡の取れる方に限ります。
2. 全ての行動には、参加者自身の責任において行動して下さい。
3. アルコールの飲用は様々な事故につながる恐れがありますので厳に慎むこと。
4. スタート・ゴールに於いては、身廻りの清掃は各チームで行うこと。

〈イカダの構造等について〉

1. 各チームのイカダには救命用チューブ、推進用パドル（櫂）1.8m くらい、竹さお（3.6 mで岸の枝払いに使用）、救助ロープなどを準備して下さい。
2. イカダの素材・構造等については指定しませんが、乗員の人数を考慮した浮力があるイカダとし、転覆の際、脱出しやすい構造にして下さい。
3. 他のイカダを妨げない大きさ、河川では陸・水上監視班の指示に従がって下さい。
4. 受付したイカダ番号を必ず掲げて下さい

〈乗船者の服装〉

イカダに乗る者は、腕・足など露出部分を少なくし、靴を履き、切り傷等を防いで下さい。転覆時には泳ぎ易い服装にして下さい。

〈緊急時の連絡方法〉

1. 万一、緊急事態が生じた場合は、前後のイカダと連絡をとり素早く対処し、救助要請を近くの水上班か本部に携帯電話で連絡を入れて下さい。また、呼び笛（ホイッスル）で監視班に知らせて下さい。
2. 負傷者が出た場合はゴール本部に届けて下さい。
3. 破壊、沈没等でゴールに着岸できないチームは、必ず本部に届け、後片づけをして下さい。本部に携帯電話でリタイアする旨を伝えて下さい。
4. キャプテンは必ず携帯電話を持って乗船。

〈乗船者の変更届け、キャプテン会議〉

1. 当日受付は乗船者の変更のみとし、新たなイカダの参加受付は致しません。
2. キャプテンはスタート地点のキャプテン会議に必ず出席して下さい。（当日の河川状況等の説明）
3. 変更届けについて
   参加者申し込み名簿に変更が生じた場合は、当日の受付に変更届けを提出して下さい。

〈スタート方法〉

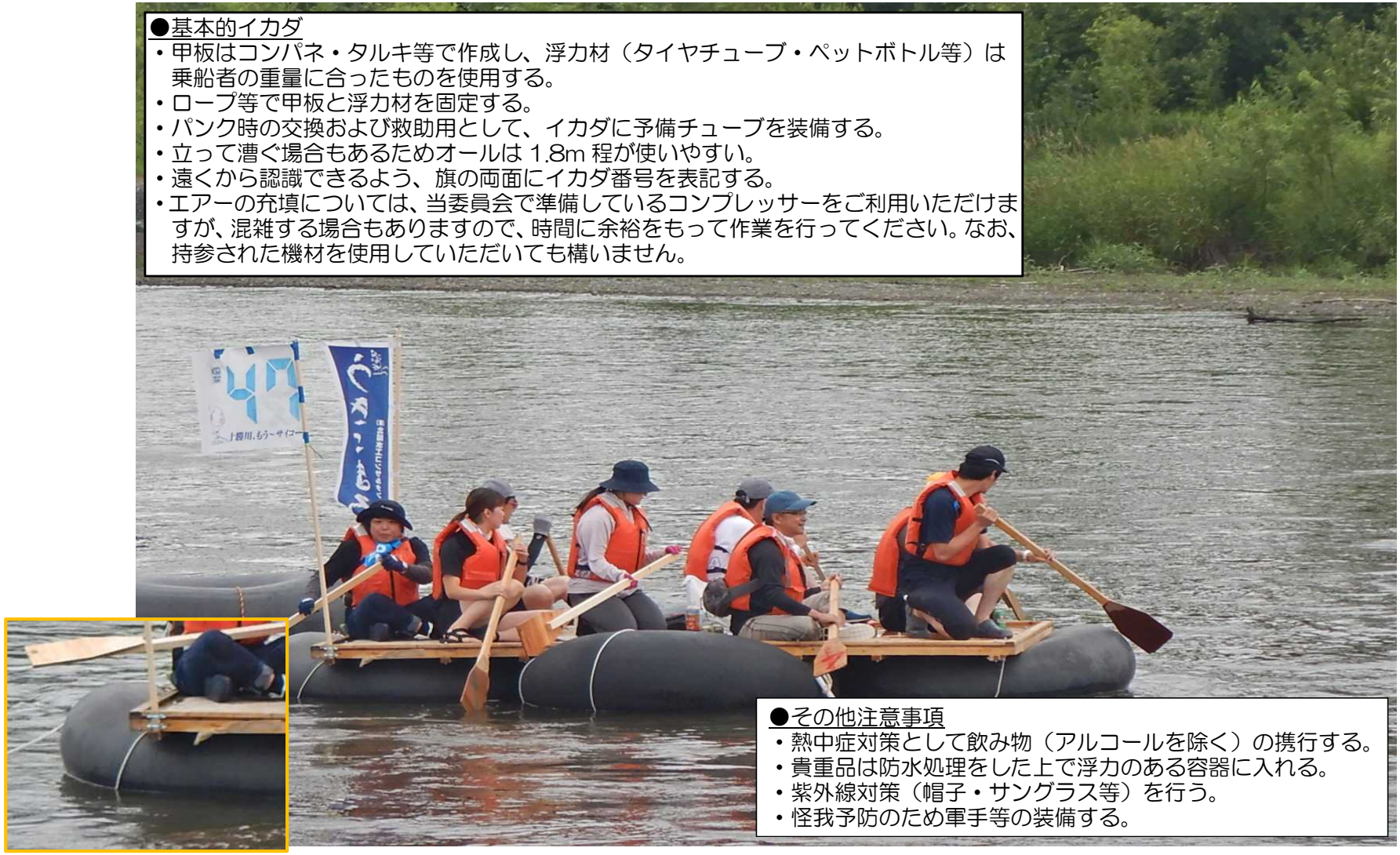
1. 出航前に審査用写真撮影をします。イカダ番号必ず掲げて下さい。
2. 花火の打ち上げ後「スタートマン」が出航の指示をしますので、しばらくお待ち下さい。
3. スタートマンが、乗船人数を確認します。乗船人数が合わない時は出発できません。

〈未成年者〉

1.未成年者（小・中学生等）は、保護者の同意ならびに同伴を得て下さい。

２．全体工程

イカダ作成時の注意点



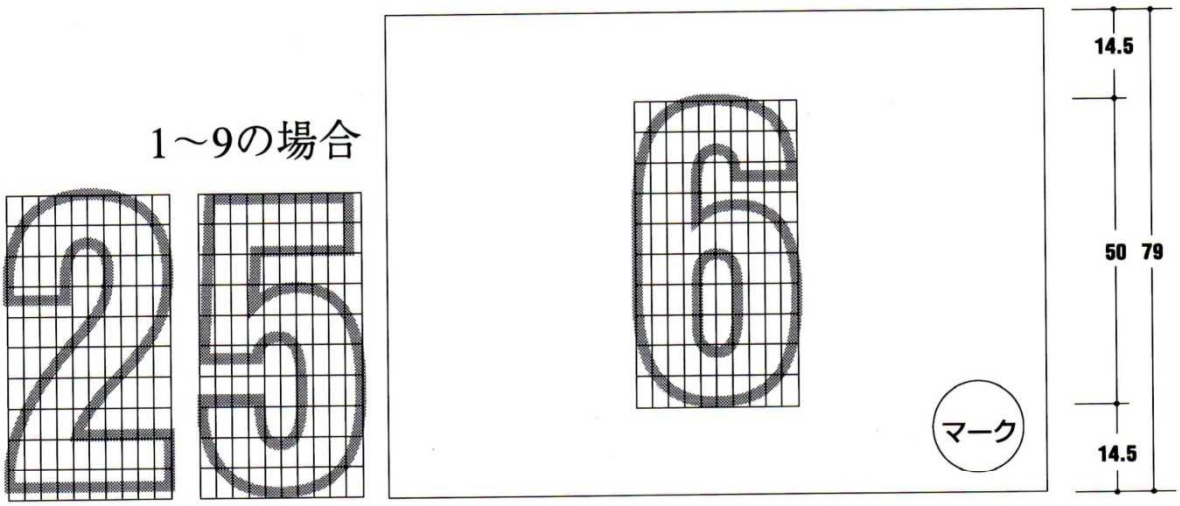
●基本的イカダ
- 甲板はコンパネ・タルキ等で作成し、浮力材（タイヤチューブ・ペットボトル等）は乗船者の重量に合ったものを使用する。
- ロープ等で甲板と浮力材を固定する。
- パンク時の交換および救助用として、イカダに予備チューブを装備する。
- 立って漕ぐ場合もあるためオールは 1.8m 程が使いやすい。
- 遠くから認識できるよう、旗の両面にイカダ番号を表記する。
- エアーの充填については、当委員会で準備しているコンプレッサーをご利用いただけますが、混雑する場合もありますので、時間に余裕をもって作業を行ってください。なお、持参された機材を使用していただいても構いません。

●その他注意事項
- 熱中症対策として飲み物（アルコールを除く）の携行する。
- 貴重品は防水処理をした上で浮力のある容器に入れる。
- 紫外線対策（帽子・サングラス等）を行う。
- 怪我予防のため軍手等の装備する。

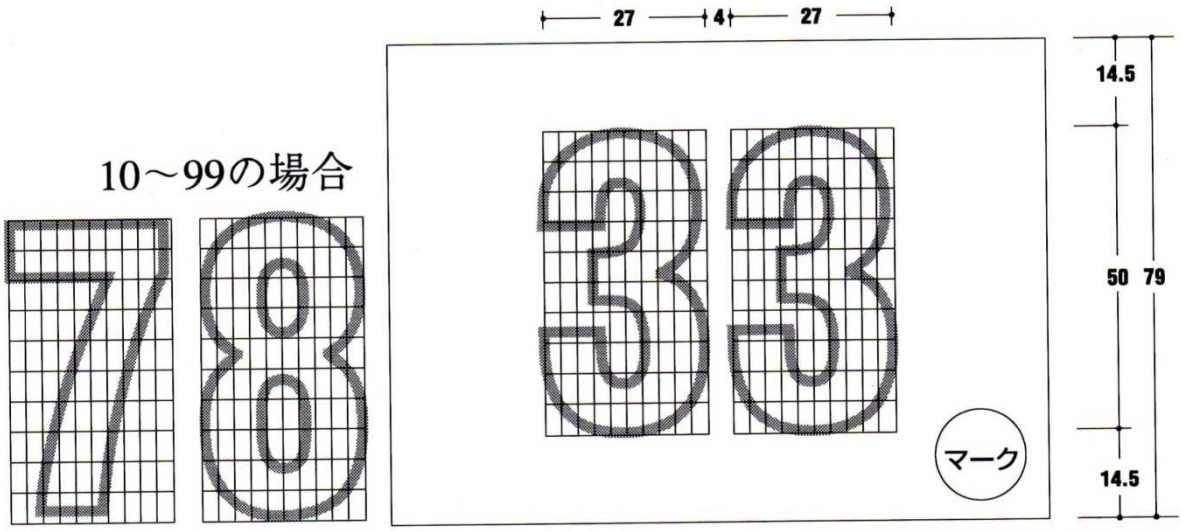
イカダ旗番号の書き方

単位/cm

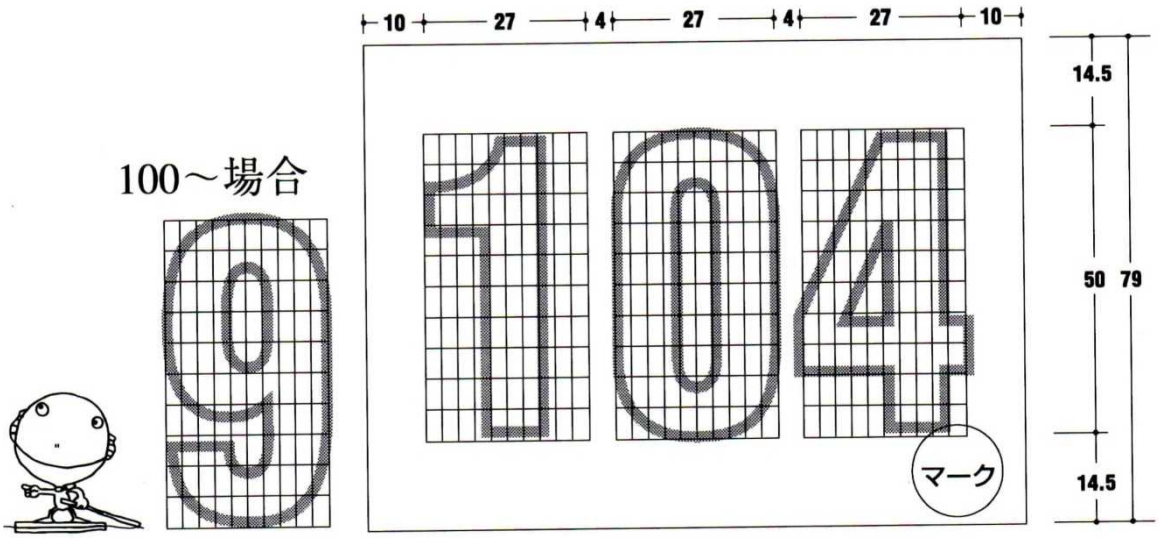
1～9の場合



10～99の場合



100～場合



《前日・当日のスケジュール》

前日準備　７月 12 日（土）
［十勝大橋右岸　スタート会場］
9:00　　実行委員会　スタート会場に集合（コンプレッサー設置）
9:30　　実行委員会　スタート会場　準備開始（スタート会場にトイレ設置）
13:00～17:00　一般イカダ準備受け入れ　開始（イカダ現地搬入・組立　準備作業）

当日　７月 13 日（日）
［十勝大橋右岸　スタート会場］
7:30　スタッフ集合、テント立ち上げ、発電機作動、MC 等準備
8:00　当日受付開始
8:30　参加者全員のミーティング（乗船者全員、本部テント前に集合）
・開会宣言、実行委員長挨拶
・水上監視班、陸上監視班より参加者への確認事項の説明
（スタート、ゴール時・河川状況・安全対策などの注意事項）
・キャプテンの携帯に緊急時の番号を登録
・審査員紹介
・集合写真撮影
9:00　花火打ち上げ　各いかだスタート準備開始
（乗船者数、イカダ状態チェック etc）
10:00　イカダスタート開始
12:00　到着イカダのキャプテンは、本部へ到着報告
12:30　イカダコンテスト審査発表
13:30　会場片付け開始
14:30　十勝川イカダ下り実行委員会会場管理終了（以後は全て自己管理責任となります）

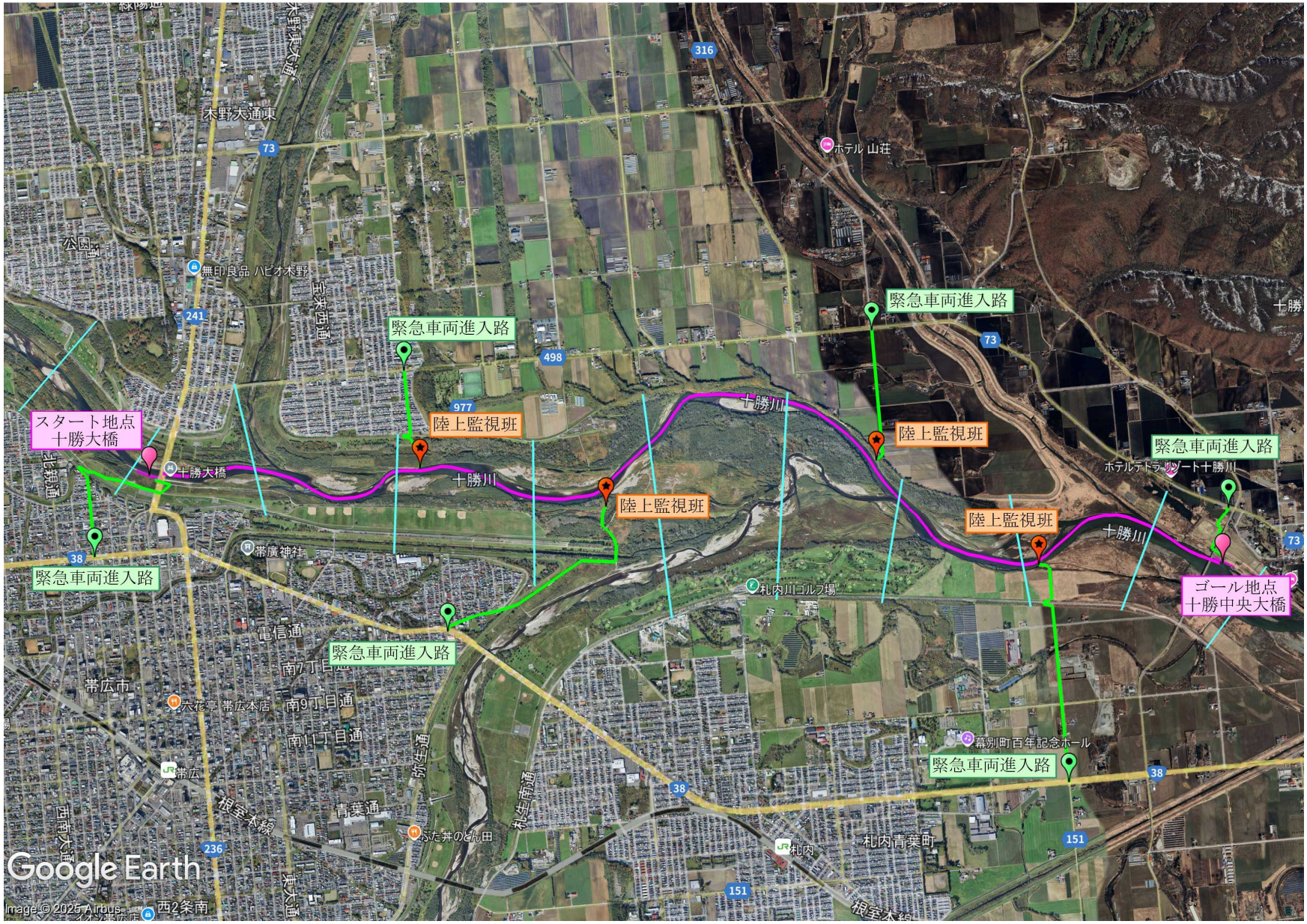
3．陸上安全監視班　注意事項

《車両進入経路及び会場での安全注意事項》

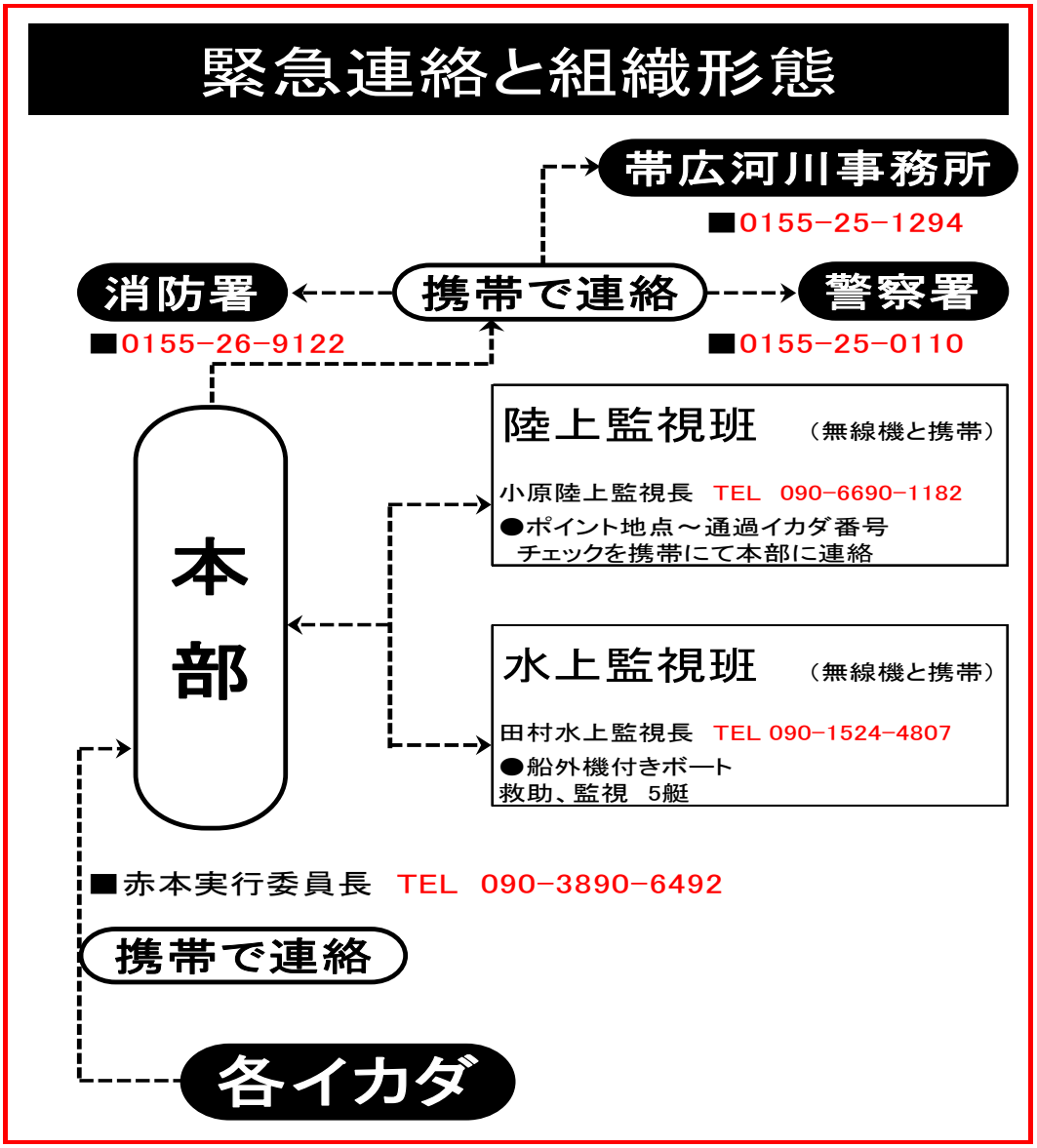
スタート地点入口 周辺図

ゴール地点入口 周辺図

《監視班配置、緊急連絡と組織形態》



【緊急時の連絡】



【中止時の連絡】

●河川水位の状況による開催可否の判断は、前日（12日正午12:00）に行います。但し、降雨が予測される場合は、以下のとおりとします。
●降雨状況による判断は、当日（13日午前6:00）に行い最終決定します。

参加者の皆様には、ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、開催確認のお問い合わせは、右記担当者またはHPでの確認をお願い致します。
http://www.tokachigawa-ikada.net/

お問合せ先
船番号（貸イカダ 1～25）→畠山 TEL 090-5950-5030
船番号（ 26～ ）→赤本 TEL 090-3890-6492

中止時の連絡対応

４．水上安全監視班 注意事項

《乗船時の注意事項、救命胴衣着用の注意点》

① 救命胴衣を必ず装着してください！

- 乗船者は全員『必ず救命胴衣を正しく装着』してください。
- 装着後に調整ベルトを利用して、『各人の体にフィットするよう調整』してください。締め付けが緩いと、簡単に外れてしまいます。
- 全身が濡れることを前提として『入水しても良い服装』をしてください。水を含むと重たくなる素材は水中で動きにくくなります。
- 『貴重品や濡れると困るもの、落としやすいものは、陸上に置いてください』。水中に没した場合は、ほとんど回収は不可能です。

② 川に落ちてもあわてないでください！

- イカダが転倒して、川に投げ出されることも考えられますが、あわてず、『近いイカダに声をかけて助けてもらう』か『陸上や水上の救助人員に伝えて救助』してもらってください。
- もしもイカダから離れて流された場合でも、『無理にイカダに戻ろうとせずに、岸に上がるか、救助ボートに助けを求めて』ください。
- 『イカダや障害物に挟まれないよう注意』してください。川の流れによる力がかかっているので、一人の力では簡単に脱出することが出来ません。水中に落ちた場合は、『イカダの左右両側に廻る』ようにしてください。

③ 全員で漕ぎ、障害物（流木・構造物）を回避してください！

- イカダは簡単に方向を変えることが出来ません、『早くからの回避行動』を行うこと。
- 回避は『全員で漕ぐ』ことが必要です。『パドルか竹竿等を全員分』準備してください。
- もしも支障物に引っかかり、後からさらにイカダがぶつかってくる場合は、『イカダを捨て、川へ飛び込んでください！』、そのまま乗船していると、挟まり抜け出せなくなります。

④ 指示に的確に従ってください！

- 実行委員会関係者からの『指示に従った行動』を確実にとってください。
- キャプテンは、『同乗者を統括し、安全を最優先に対処』してください。

【 各人それぞれが自分の身を守ってください！ 】

フィールドでの予防と対処方法

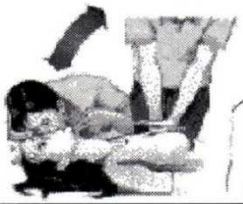
意識のないときは
気道確保
AIRWAY

気道確保とは空気の出入りする通路を確保(開く)することであり、心肺蘇生法で最も大切なことである。片方の手を前額部から前頭部にあて、もう一方の手の人さし指と中指を下あごの先の骨の部分に当てて、あごを持ち上げ気道を確保する(あご先挙上法)

呼吸をしていないときは
人工呼吸
BREATHING

人工呼吸はまず気道を確保し(あご先挙上法)、患者の鼻を前額部においた手の親指と人さし指でつまみ、口を大きく開いて患者の口を覆い息を吹き込む。胸部が動くのを確かめながら、5秒に1回の割合でくり返す。乳児では口と鼻を同時に覆う。

脈が止まっているときは
心臓マッサージ
CIRCULATION



胸骨の下半分に両掌を重ねておき、体重を利用して、1分間80～100回くらいで胸骨を圧迫する。心肺蘇生法は、救助者が1人の場合は人工呼吸2回と心臓マッサージ15回を交互にくり返す。

ライフジャケットで正しい流され方。

ライフ・ベストの着用は当然だか、流れが急な場合は、それでも溺れてしまうことがある。
まず、膝より深いところでは無理に立とうとしてはいけない。
足を下流に向け膝を曲げ、障害物を足で蹴る要領で流されるのがよい。流れのゆるやかかなところや浅いところまで流されてから、川から上がることを考える。まず落ち着いて、周囲の状況を判断して安全な避難場所を見つけることが肝心。

日射病・熱射病

●涼しい場所に移動、体温を下げる。
●意識があれば水分（スポーツ飲料がよい）を補給。

日焼け・UV対策

●日除けの帽子・タオルサングラス等で防いで下さい。

脱臼

●竿などで川底を押した反動で脱臼をする場合が有ります。注意して下さい。脱臼した場合は患部を冷し、間接を動かないようにし、大会本部へ連絡。

沈して、水に溺れている人。

●手当ての手順

1.手当ては早く行うにこしたことはない。うつむきで溺れている場合は、水中で、頭、首、胴体を両腕ではさむようにして静かにあおむけに。

2.つぎに、首を損傷していることがあるため、頚部を保護してそっと気道を確保し、口対口人工呼吸を行う

3.水中から引き上げたら、できるだけ平坦な場所で患者をあおむけに寝かせ、脈拍の有無を調べる。のどに水中の汚物がつまっていたり、口対口人工呼吸を正しく行ったのに呼吸を快復できないようなときは、指交差法で患者の口を開き、口腔内を観察する。異物があれば、患者の顔を横向きにし、それをかき出すように取出す。

4.人工呼吸を行って、水が口腔内に流出してくるような場合には、顔を横に向け、水を出させる。手当てが終わったなら、体の水分をふきとり、毛布やシートなどで全身をくるむなど保温して医療機関へ運ぶか医師や救急隊員を待つ

ハチにさされたら

ハチに刺されたらまず…

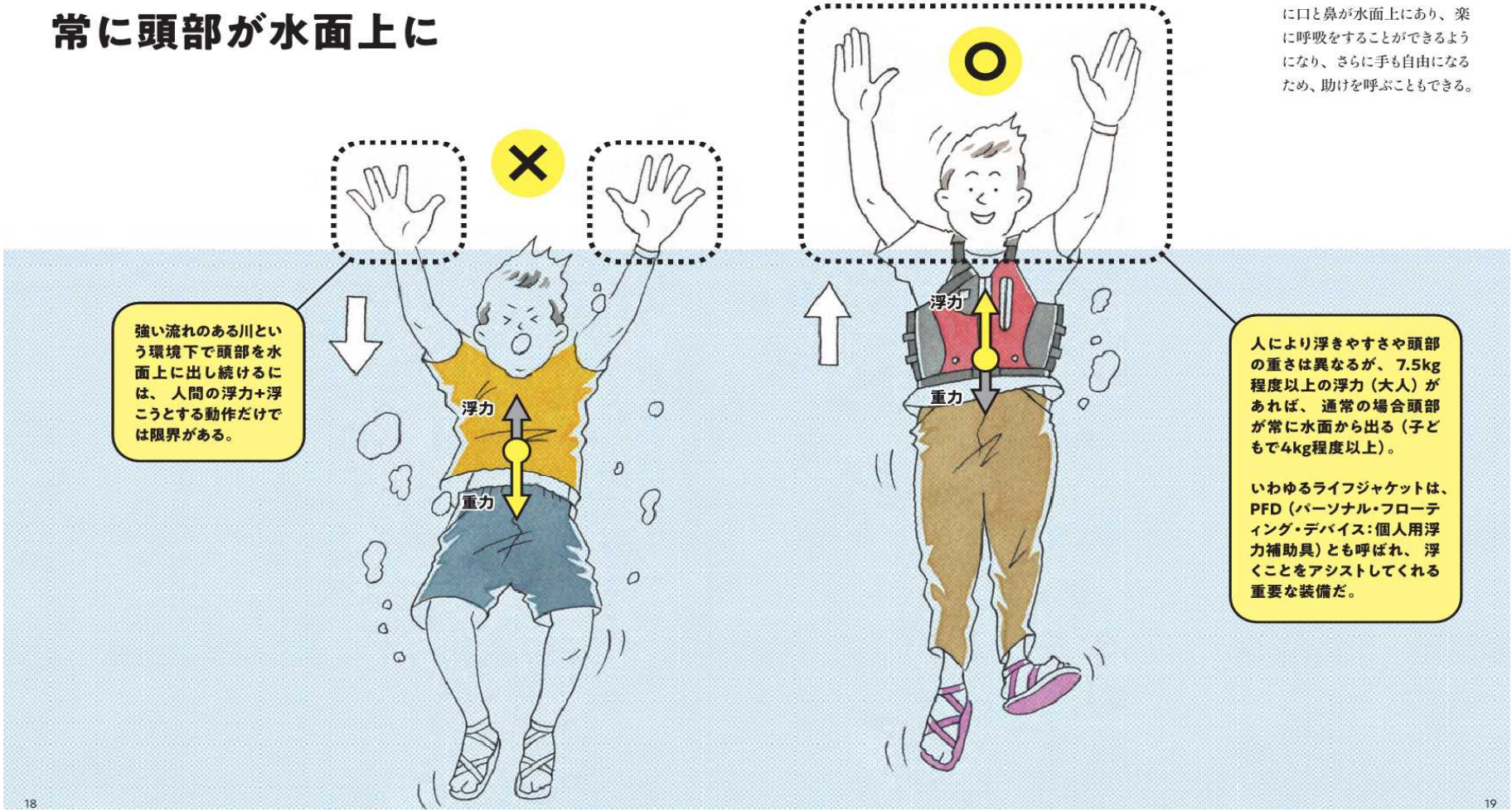
●できるだけ現場から遠ざかる。巣が近くにある場合などは、その直後に集団で二次攻撃される危険があるから。
現場から数10メートル離れれば、まず追ってくることはない
●毒を押し出すすぐに、刺された部位を指で強くつまみ、毒を押し出す。
●傷口を洗浄し、冷す。
毒液は水に解けやいので、水で洗ったりぬれ手ぬぐいを当てる流水中で傷口をつまみ上げるようにして洗うと、より効果的。近くに水道水などがないときには、水筒の水、刺激のない飲料水などで洗浄する。洗浄後も患部をよく冷す。
●スズメハチ
体を曲げて、針を人間に向けカチカチと威嚇音を出してきたら攻撃態勢。背を低くして、ゆっくり後ろに下がって逃げる。手を振るなどの速い動きはスズメバチを刺激するので、近づいてきたらゆっくり避難すること。巣の位置がわかっている場合、そこから数10m離れればかなり安全。襲われた場合は、頭上で衣類などを振り回し、ハチの攻撃をそらすようにする。もし、体にとまってしまったら、払い落とさずに、真上からおもいきり平手でたたきつぶす

BE-PAL/アウトドア救急ハンドブックより引用

ライフジャケットでの正しい流され方。
https://youtu.be/9dEp1X7neUc
← 動画はこちら

「水がある」という特性によるリスクに対し、人間の浮力や泳力だけでは限界がある。ライフジャケットを正しく着用することで、頭部を水面から上に出すことができる。このため、常に口と鼻が水面上にあり、楽に呼吸をすることができるようになり、さらに手も自由になるため、助けを呼ぶこともできる。

対策
ライフジャケットがあれば常に頭部が水面上に



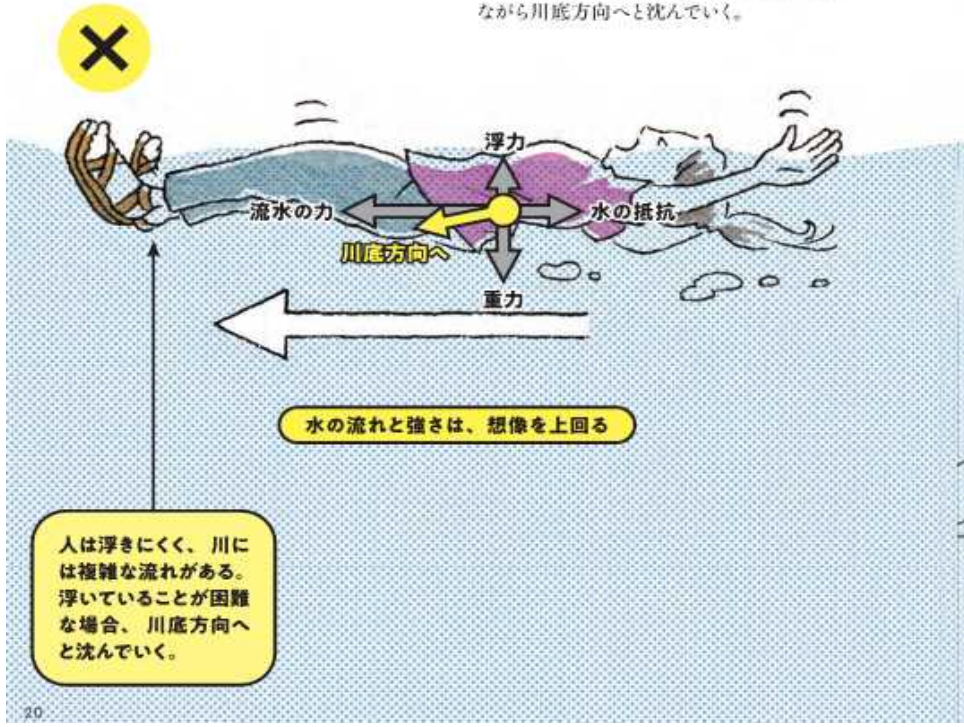
18 19

「出典：（公財）河川財団」

2 流れがある

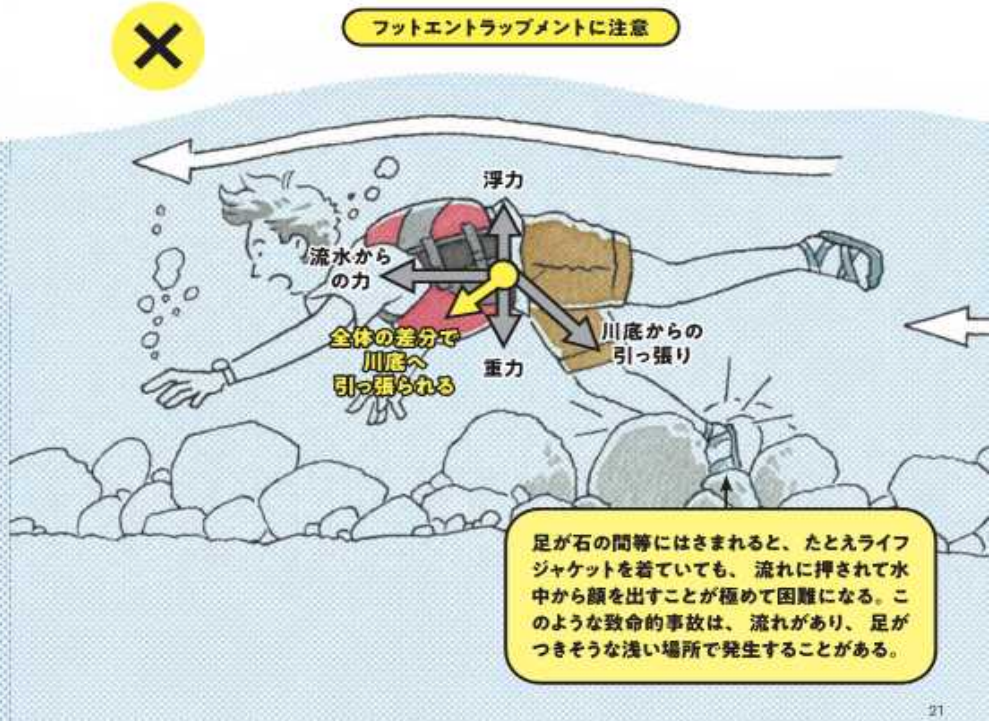
浮く力が足りないと川底方向へと沈んでいく

川は水の流れる道だ。音もなく静かに見える場所でも油断は禁物。ほんの数秒で手の届かないところまで流されてしまう。流れる水から受ける力は、水の流れの速さと受ける面積で変わる。ひざ下程度の川でも、流速が増せば、大人でも簡単に流される。
流れがあることで、身体に水平方向の圧力がかかる。また、垂直方向に引っ張られる流れが発生している場合もあり、強い流れの中では、浮くこと自体が困難なフィールドだ。
浮力が足りないと、流されたり引き込まれたりするなどしながら、強い水の力を全身で受けながら川底方向へと沈んでいく。



強い流れの力で水中にトラップされる

流れの速い場合、もし川底の石の間等に足がはさまれると、たとえライフジャケットを着用していても、動水圧で水中に体が押し込まれ、水面上に顔を出したり、脱出することが非常に難しくなる。このような事故は、流れが速く、足がつきそうな浅い場所で発生する。そのため、浅くて足がつきそうでも流れのある場所では、決して立とうとしないことだ。

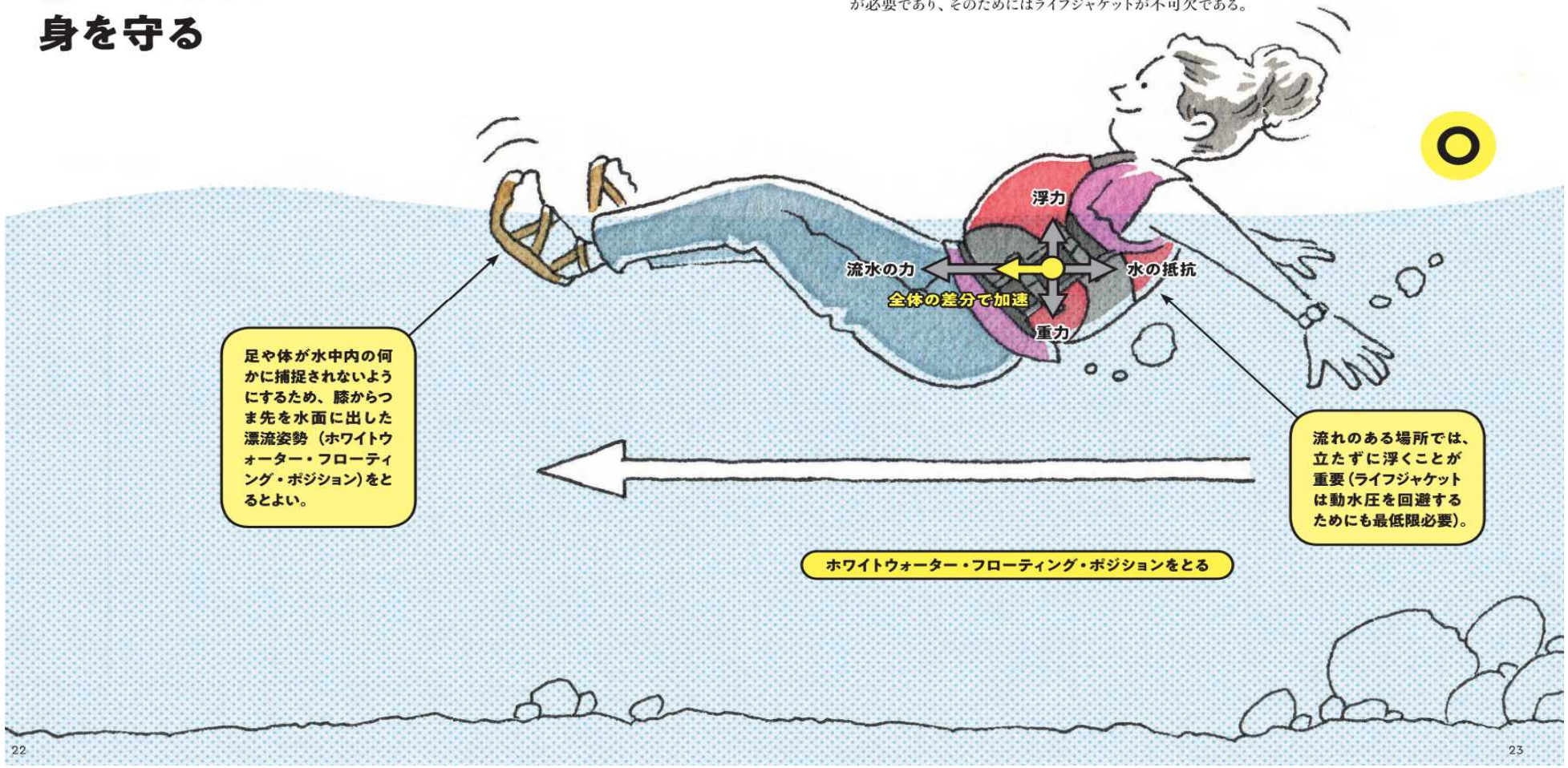


「出典：（公財）河川財団」

対策

浮力を確保し、流れと動水圧から身を守る

「流れがある」という特性によるリスクに対し、人は浮力も対抗する力も小さい。流されたり引き込まれたりするなど、強い流れの力を全身で受けながら穏やかな場所まで泳いでたどり着こうとしても難しい。時に流れの強さは想像を上回るため、十分な浮力が必要だ。また、強い流れの力では水中にトラップされることがある。足や体が水中内の何かに捕捉されないようにするため、膝からつま先を水面に出した漂流姿勢をとるなど、浮力と危険を回避する知識と行動が重要だ。「流れがある」という特性に対するリスクへの対策として、十分な浮力を確保しながら流れと動水圧から身を守ることが必要であり、そのためにはライフジャケットが不可欠である。



「出典：（公財）河川財団」

身を守る

1 自分が流されたら

学校のプールと違い、川では水が流れている。例えば流速1mの流れ（人が陸上で歩く程度の速さと同様）では、1秒間に1m流されることになる。そして数秒で陸上からは手の届かない場所に強制移動されられるのが川である。

1 立とうとしない

流れのある場所では、浅くて足がつきそうでも、立たずに浮くまたは泳ぐ。（フットエントラップメント等の瞬時に危険となる事象を避けるため）

2 元いた場所に戻ろうとしない

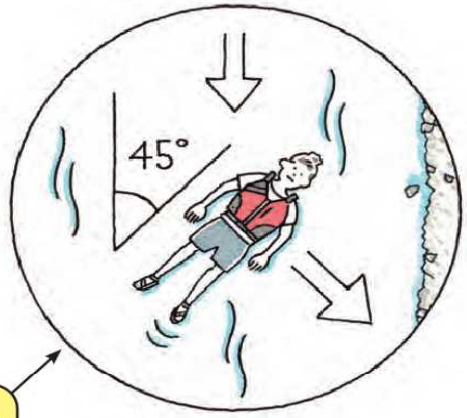
自分が流された場合、元いた場所に無理に戻ろうとしない。（戻ろうとすると流れに逆らうことになり、リスクが増す）

3 流れの穏やかな場所へ

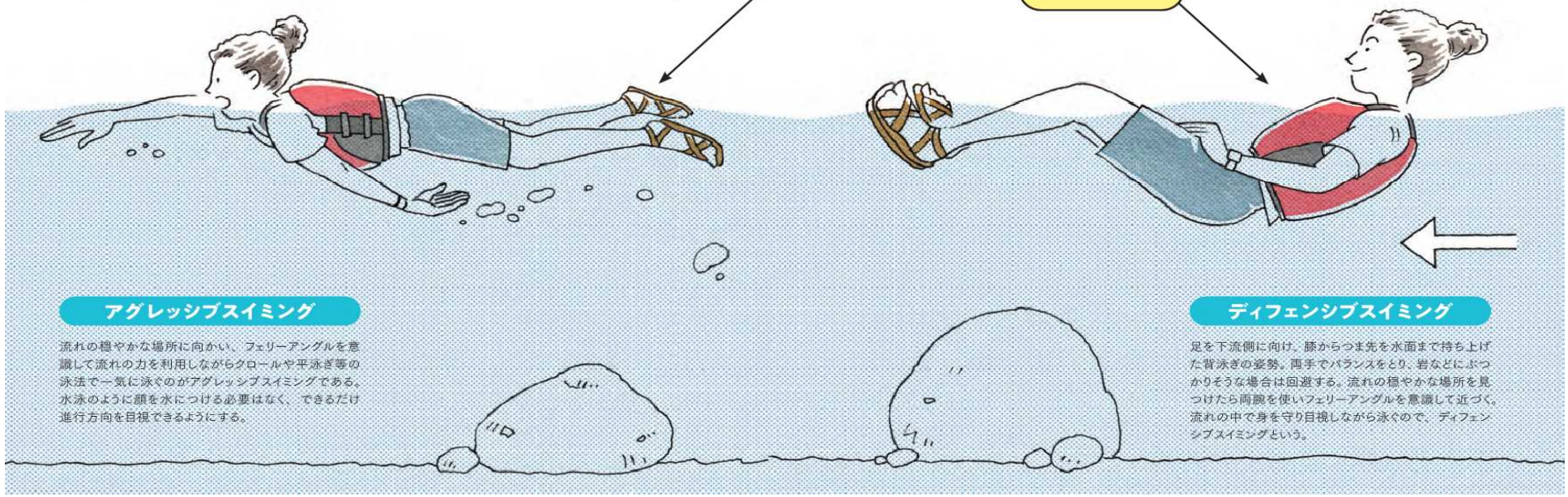
岸や岩の下流側、瀞場などにある流れの穏やかな場所を見つけ、フェリーアングルを意識しながら、「ディフェンシブスイミング」や「アグレッシブスイミング」で移動し避難する。

フェリーアングル

動水圧により、流れの強さは想像以上。対岸まで泳ごうとした際、流れに対し直角に泳ぐと簡単に流されることがある。流れに対し上流側に斜め45℃程度の角度をとることによって、自分の推進力と流れの力が合力となり、効率的に移動することができる。



ライフジャケットを着ていることで、流れのある川でもこうした対処をすることができる。



アグレッシブスイミング

流れの穏やかな場所に向かい、フェリーアングルを意識して流れの力を利用しながらクロールや平泳ぎ等の泳法で一気に泳ぐのがアグレッシブスイミングである。水泳のように顔を水につける必要はなく、できるだけ進行方向を目視できるようにする。

ディフェンシブスイミング

足を下流側に向け、膝からつま先を水面まで持ち上げた背泳ぎの姿勢。両手でバランスをとり、岩などにぶつかりそうな場合は回避する。流れの穏やかな場所を見つけたら両腕を使いフェリーアングルを意識して近づく。流れの中で身を守り目視しながら泳ぐので、ディフェンシブスイミングという。

「出典：（公財）河川財団」

1 自分が流されたら

瞬間的に起こる危険を回避する

流れの速さが2倍になれば、受ける水圧は2乗に比例して強くなる（速さが2倍になれば、流れの力は4倍に）。一見穏やかそうな川でも水に入ると強い圧力を受けるのはそのためだ。大人が陸上で歩く程度の流速でも、自身が流れの中で何かに引っかかると1人の力ではどうすることもできないほどの動水圧を受けることがある。その代表的なものが「フットエントラップメント」と「ボディエントラップメント」だ。

フットエントラップメント

もし川底の石の間等に足がはさまれ転倒すると、たとえライフジャケットを着用していても、動水圧で水中に体が押し込まれ、水面上に顔を出したり、脱出することが非常に難しくなる。このような事故は、歩いて渡れそうな浅い場所で発生することが多い。そのため、流れの中では、足を下流に向け、足先を水面まで持ち上げた背泳ぎの姿勢（ホワイトウォーターフローティングポジション）をとり、むやみに立ち上がらないことだ。

ボディエントラップメント

流れの中で水中の流木等のストレーナーに捕捉されると、全身に動水圧を受け、脱出が非常に難しくなる。流されたときは、ホワイトウォーターフローティングポジションの姿勢をとり、安全な場所に向けて泳ぐ。

危険な状況を引き起こす河川構造物等

急な深みや複雑な流れなどが潜んでいる

水制

川が曲がっている外側には、堤防等の侵食や洗掘を防ぐためコンクリートブロック等が設置され、この周辺や内部では複雑な流れが発生し、隙間（ストレーナー）にはさまれたり、吸い込まれると脱出できなくなる。

橋脚

橋脚の周辺は複雑な流れが発生していたり、写真の様に流木やゴミ等が張り付き、ストレーナーとなっていることがあるため、近づかないよう注意。

床止工（護床工）

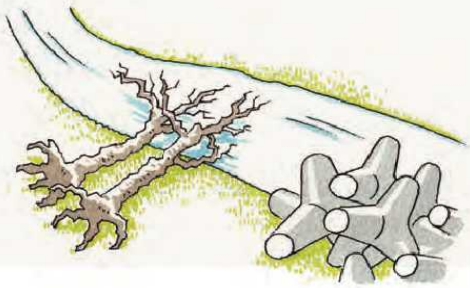
川底の侵食や洗掘を防ぐため、写真のような護床工が設置されている場所では、隙間に足がはさまれたり、強い流れに引き込まれたりする。

取水口

農業用水等の取水口付近は流れが速く、吸い込まれやすく、入り口の柵に張り付けられ脱出できなくなる。また、取水口の先は暗渠（あんきょ）になる場合もある。

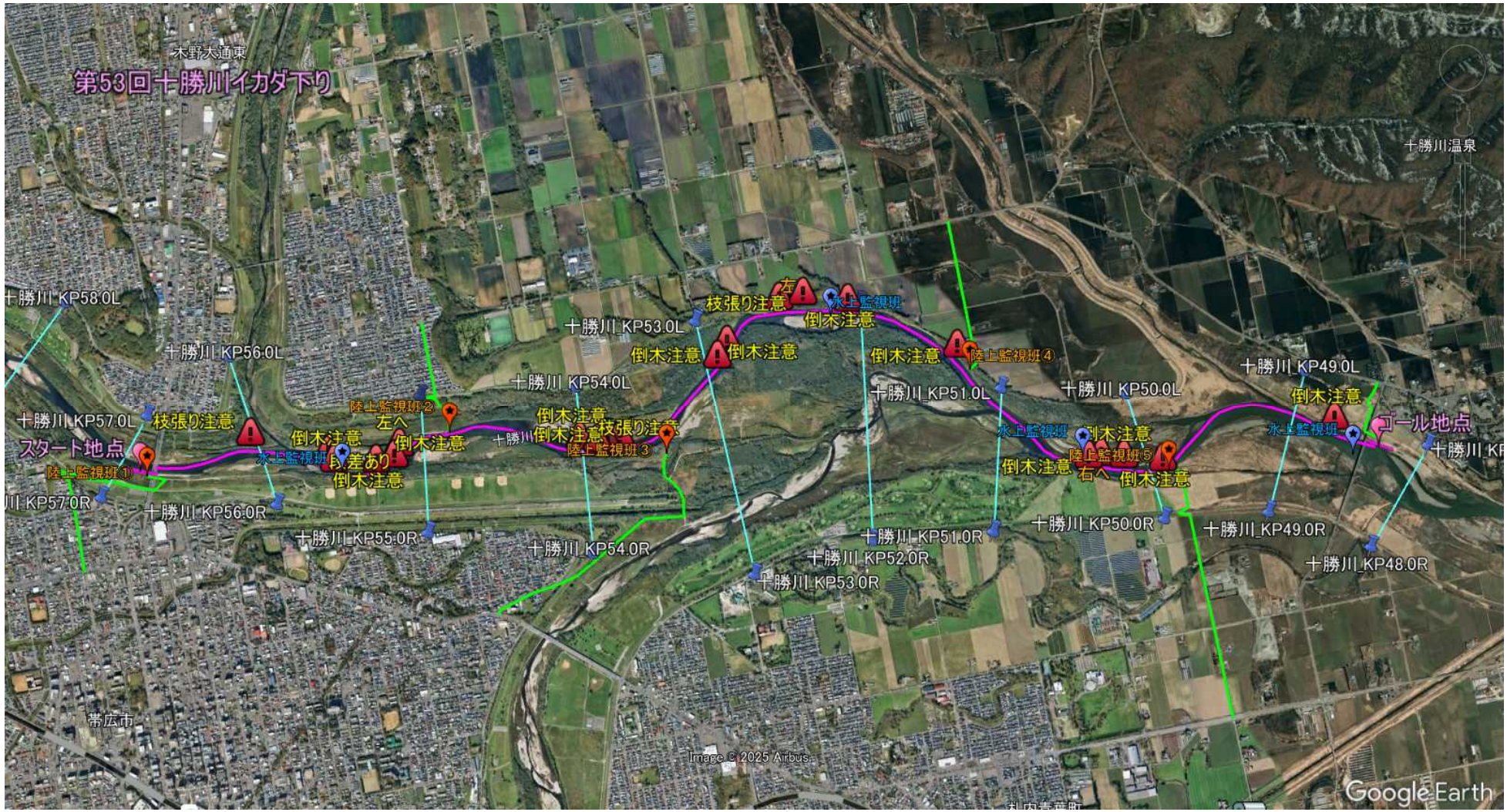
ストレーナー

川に倒れこんだ木やコンクリートブロックなどのように、流れの中にあり、水以外の物質を通さない性質の障害物をストレーナーという。流れの中で、これらのストレーナーに補足されると動水圧で張り付いてしまう。流れの強さには、人間の力で対抗するのは困難だ。



「出典：（公財）河川財団」

《河道状況（危険個所）》



※ 詳細は Google earth で説明します。

５．十勝川イカダ下りＱ&Ａ

十勝川イカダ下り　Ｑ&Ａ　　**2025/7/3**

Q1	当日は、どんな服装が望ましいですか？
A1	川に落ちることも想定し、濡れても構わない服装として下さい。日焼けや傷を防ぐため肌を露出しない服装が望ましいです。

Q2	どんな履物が望ましいですか？
A2	サンダルはＯＫですが、フックの付いた脱げづらいものとして下さい。長靴はＮＧです。ゴール地点ではイカダを岸まで上げる作業があるため、裸足は危険ですので厳禁です。

Q3	イカダを製作する場合の注意点を教えて下さい。
A3	浮けば良いです。必ず予備のチューブを２ｍほどのロープで本体に取り付けて下さい。また、船番号も必ず取り付けることとし、破損しないよう工夫して下さい。是非遠くから見えやすいように。詳しくは本書9ページをご覧ください。

Q4	イカダの船底はどれくらい（何センチ）が望ましいですか。
A4	十勝川の水深は浅いところで50センチ、深いところで5メートルあります。よってあまり厚い船底ですと川底に触れてしまいます。イカダを操縦する際注意して下さい。もしも浅瀬に乗り上げた場合は、クルー全員で持ち上げて下さい。

Q5	キャプテンの主な仕事は何ですか？
A5	チームの安全を守ることです。キャプテンはキャプテン会議に参加し、危険行為や注意事項を確認した上で、クルーに対しそれらを伝えなくてはなりません。またイカダ下り開催日当日の非常事態に備え、必ずホイッスルと、防水対策を取られた上で携帯電話の持参が必要です。

このことについて、2023年の空知川イカダ下り事故を受け、首からホイッスルや携帯電話を下げるための”ヒモ”の使用を禁止します。ポケットに収納するようにしてください。

Q6	イカダをスタートさせるタイミングを教えて下さい。
A6	必ずスタッフのGOサインが出たらスタートすること。独自の判断でスタートすると衝突・沈没など思わぬ事故につながりますのでお止めください。

Q7	イカダ上で、飲食は自由ですか？
A7	飲食は原則自由です。炭火を使用した焼き肉などを行う方もいらっしゃいます。火気の取り扱いなどは全て自己責任でお願いします。アルコール類は事故防止の観点から禁止しております。また、ゴミを川に投棄することも厳禁です。

Q8 イカダ下りが中止となる目安は、水位で決まるのですか？

A8 はい、そうです。水位（標高）が32.45mを超えれば、前日の正午に中止と決定します。多少の雨では中止とはなりません。本書14ページ【中止時の連絡】先に電話するか、ＨＰでご確認下さい。⇒　http://www.tokachigawa-ikada.net/

Q9 降雨状況により中止と決定されるのはいつですか？

A9 大雨や雷予報が出れば当日の朝６時に判断します。本書14ページ【中止時の連絡先】に電話するか、ＨＰでご確認下さい。なお、中止の場合、延期開催はいたしません。

Q10 中止となった場合、参加料は戻りますか？

A10 参加料はお戻しします。ただし、保険料はキャンセルできませんので、お一人につき500円を徴収いたします。一般イカダ：2000円－500円＝1500円/人を、貸しイカダ：4000円－500円＝3500円/人を銀行振り込みにて返金いたします。振込料は引かせていただきます。

Q11 2024年より全体焼き肉は中止とのことですが、個人で焼き台・お肉の持ち込みは可能ですか？

A11 持ち込みは可能です。各自において、火起こしや使用後の後片付けを徹底して下さい。⇒注意点：芝を焼かないよう必ず板をひくこと。炭やゴミの後始末を徹底すること。

Q12 1人で貸しイカダにて参加しますが、ゴール地点からスタート地点までの移動はどうしたらよいですか？

A12 予め、ゴール地点にお車を置いておくか、どなたかに送迎していただいて下さい。実行委員会では送迎はいたしません。

Q13 一般イカダの表彰が13時からとのことですが、この時間帯は皆、所用があり会場を後にしています。表彰された場合、辞退せねばなりませんか？

A13 いいえ、登録されているキャプテンの携帯電話にご連絡します。その際、賞金あるいは商品の受領場所を（郵送も含めて）ご相談させていただきます。

Q14 前日のうちに一般イカダのチューブに空気を入れたいのですが、スタート地点にコンプレッサーはございますか？

A14 もちろんございますが、皆様がそうされますので順番待ちとなります。ご了承ください。

Q15 女性です。バッグをイカダに持ち込みたいのですが、流されるのが心配です。

A15 イカダにくくりつけるなど工夫して下さい。バッグやスマホ等を落とされた場合、発見は不可能ですし、こちらでは一切保証できません。

Q16 ゴールした後、貸しイカダはどこに移動すれば良いですか。

A16 必ずクルー全員でチューブを取り外し、エアーを抜いて所定の場所（スタッフが指示します）へ移動して下さい。イカダの置き去りは厳禁です。**昨年は置き去りが散見されました。今後、置き去りが判明したチームは、次回からの参加を見合わせていただきます。**

Q17 露天風呂について詳しく教えて下さい。

A17 お湯は十勝川温泉の源泉モール湯ですので冷えた体がよく温まります。注意点としては、裸での入浴は禁止しております。Tシャツ短パンか水着に着替えてご入浴下さい。更衣室も用意しておりますが、男女共同ですので譲り合ってご利用ください。

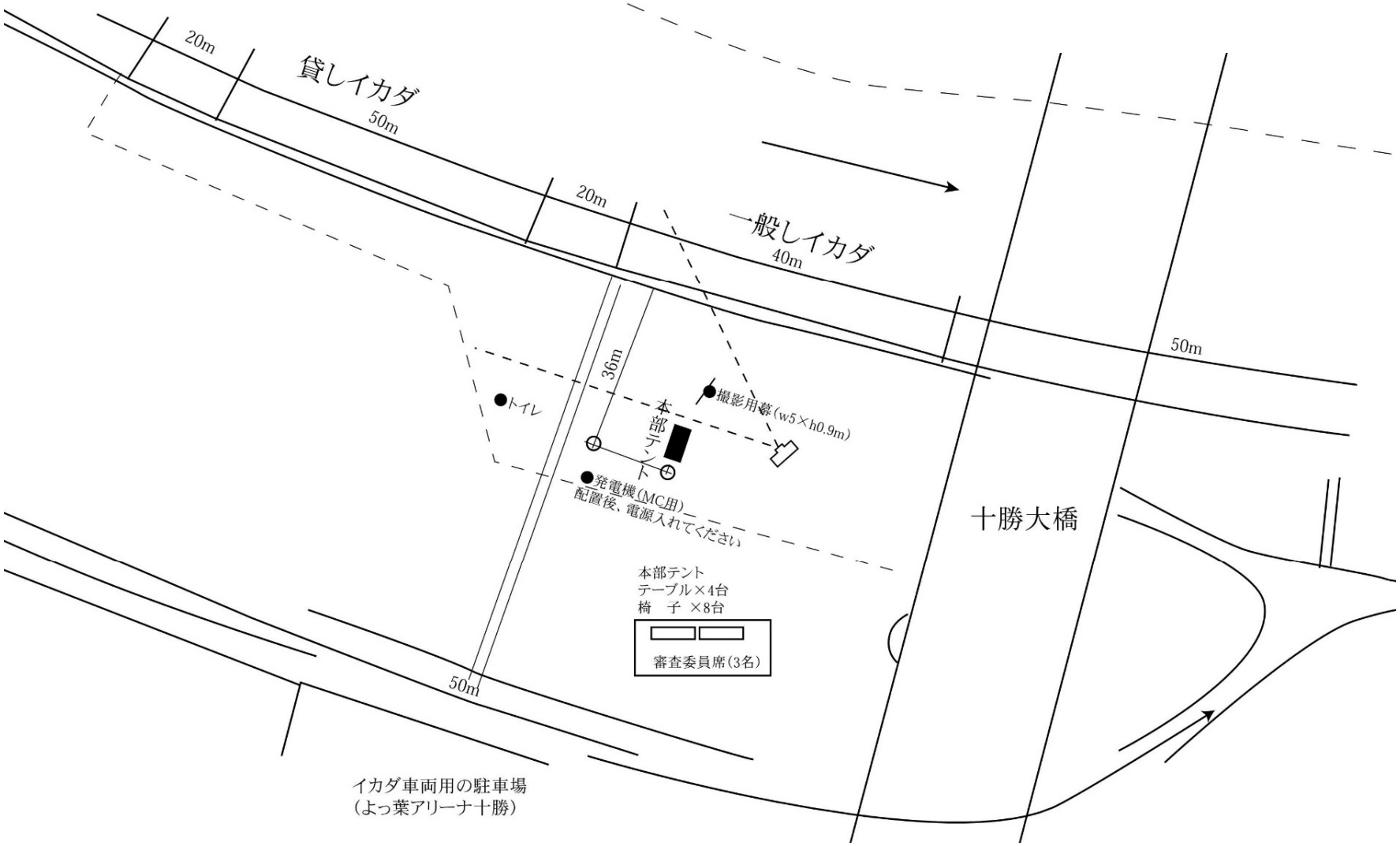
Q18 今後、キャプテン会議にはリモートで参加したいのですが可能ですか。

A18 参加料の徴収、船番号のフラッグ渡しなど、リモートでは困難なため、遠方者を除いては極力参加して下さい。

Q19 スタート地点が昨年の中島橋から十勝大橋右岸に変更とのことですが、ゴールまでの所要時間はどれくらいですか？

A19 ポスター等に記載のとおり、スタート地点からゴール地点まで約10㌔の距離ですので、およそ1時間から1.5時間を要します。途中おトイレはございません。
中島橋からのスタートですと、およそ３時間を要したため、熱中症防止・トイレ事情の観点から十勝大橋に変更しました。

6. 集合写真撮影要領



※1：写真撮影には、実行委員・ボランティア全てが参加する事。
※2：撮影した写真は、イカダ下りの広報等に使用させて頂きますのでご了承をお願い致します。
※3：5mの横断幕（第 52 回十勝川イカダ下り）を中央に配置し両サイドにポールを設置します。その中で整列してください。

集合写真イメージ

元祖イカダ下り
第52回十勝川イカダ下り
郷土の財産 十勝川を舞台に手作りイカダで“学び”“遊び”“冒険”で人との絆を育もう

2024年（令和６年）
第52回受賞チーム

▲優秀賞/42番　NEHメリー号　キャプテン土屋優介（4名）

▲1等賞/41番　わっしょい祭り号　キャプテン坂本明彦（8名）

▲3等賞/34番　タイセイ丸
キャプテン麻生陽香（5名）

▲実行委員長賞/33番　ロンリネス佐藤丸
キャプテン渡邊琢磨（4名）

▲2等賞/35番　ホクブマーチ　キャプテン太田有哉（9名）

▲十勝毎日新聞社賞/39番～森の恵み～森海丸
キャプテン高橋潤平(3名)