

ライフジャケットの有用性について

ライフジャケット着用は 呼吸を確保する 最も効率的で効果的な手段

魚類と違い、人間は水の中では呼吸をすることができません。水の中で活動しようとするためには、常に頭部を水面から出して呼吸をする必要があります。特に河川においては水面下に様々な複雑かつ強い流れがあり、陸上からの目視ではなかなか判別しにくい深みがあります。このような川の環境下で頭部を水面上に出し続けるには人間の持つ浮力だけでは限界があり、何らかの形で浮力を補う必要があります。その最も効率的で有効な手段がライフジャケットを着用することです。



ライフジャケットは ホームセンター等や ネットでも買える

ライフジャケットには大きく分けて、固型式^{こけいしき}と膨張式^{ぼうちょうしき}があります。膨張式は落水時に膨らむタイプのため、常時水に入る活動には固型式が向いています。固型式のライフジャケットは、ホームセンターやアウトドアショップ等やインターネットでも購入することができます。ただし、中には浮力・構造・強度等の問題から川での活動には向いていないものもあります。

浮力や強度など、川遊び用として推奨できる「安全基準」に関する認証制度の認定を受けた製品を買うのも一つの目安となります。

認定制度の例



川着ライフジャケット認定マーク

主な基準

- 1 流れの中で脱げにくい構造である
- 2 動きやすく、泳ぎやすい
- 3 呼吸が確保しやすい浮遊姿勢となる
- 4 川の活動に必要な十分な強度がある



他にも、JCIより性能鑑定を受け「CSマーク」が標示されたレジャー用ライフジャケットもあります。

川での活動に適したライフジャケットの例



体の大きさに対し、
十分な
浮力がある

ベルトを締め、
体にフィットさせることで
脱げにくい構造に
なっている。

股下ベルトがある
(子ども用)

※小型船舶では、国の安全基準に適合したライフジャケットを着用する必要があります。小型船舶における安全基準への適合を確認したライフジャケットには桜マーク(型式承認試験及び検定への合格の印)があります。

年齢や 体の大きさ、 用途等に 合わせた ものを選択

ライフジャケットは、年齢や体の大きさ、用途等に合わせたものを選ぶことが重要です。小さな子どもが大きなライフジャケットを着用しても、脱げてしまったり、ライフジャケットの浮力が身体に正しく伝達されない場合があります。実際に着用して、ベルト等を締めるなど、ライフジャケットが身体に固定されるまでフィットさせることが重要です。

目安となる利用者年齢

大人～中学生程度



ライフジャケットIII Lサイズ

目安体重 80kgまで
目安胸囲 75～110cm
浮力 9.1kg

ライフジャケットIII Mサイズ

目安体重 65kgまで
目安胸囲 55～85cm
浮力 7.5kg

定価 4,950円(税込)

小学生程度



ライフジャケット キッズIII

目安体重 15～40kg
目安胸囲 45～75cm
浮力 5.6kg

定価 4,620円(税込)

幼児



ライフジャケット インファントDXIII

目安体重 15kg以下
目安胸囲 50cm以下
浮力 4.0kg

定価 4,400円(税込)

対策① 装備

望ましい装備

ベルトを締め、
体にフィット
させることで
脱げにくくなる。



水面で楽に
呼吸ができるようにする。

ライフジャケット

もしもの場合に備え着用
する。たとえ浅い川でも、
急に増水することがあり
ます。また、川に入らなく
ても足をすべらせて転落
することもあります。

足を守る。
脱げないようにする。

運動靴など

濡れてもよい運動靴やス
ポーツサンダル(かかとが
しっかりと固定できて脱
げないようもの)などでも
OK。



水抜きのある穴がある→



体温を奪われない
ようにする。

乾きやすい服装

(水着など)
化学繊維せんいでできたシャツ。
濡れても乾きやすい。綿
は乾きにくく体温が奪わ
れる。その他、状況に応じ
ウェットスーツまたはドラ
イスーツを着る。

頭部を
衝撃から守る。

ヘルメット

川では、「水抜きがある」
など専用せんように開発されたも
のを利用することが大切。



漂流する人を
陸上や安定したボートボート
の上から救助する。

スローロープ

(スローバッグ)

指導者は、万が一の時に
備え、スローロープを携
行しましょう。バッグの中
に水に浮く素材(ポリプロ
ピレンなど)でできた直径
10mm 前後のロープが
15m ~ 20m 程収納され
ています。