



- あごを上げて体を反らし、水面から口と鼻を出す
- 両腕は水面より下で伸ばす
- 空のペットボトルやかばんがあれば胸や腹に抱く

水難時は「ういてまで」

夏場は海辺や川などアウトドアで自然に親しむ絶好の機会だが、水辺のレジャーには常に危険が伴う。誤って水に落ちた際は、おおむけに浮く「背浮き」をして救助を待つのが望ましいという。水難学会(新潟県長岡市)はこれを「ういてまで」と名付け、実践を勧めている。

警察庁によると、2013年の全国の水難事故は約1500件、死者・行方不明者は計約800人に上った。昨年7月、伊東市沖でシュノーケリング中、潮

おおむけで呼吸確保 服や靴は着けたまま



服を着て、靴を履いたまま背浮きの練習をする子どもたち。空のペットボトルやかばんなどを抱くとより浮きやすくなる

流に流された男性は、約40分漂流し、約20時間後に下田市の海岸に自力で上陸して救助された。男性は漂流中、おおむけで手足を伸ばし、水面から上に口を出して呼吸していたという。

水難事故の防止策に詳しい東京海洋大の田村祐司准教授は「男性は沖合で孤立しても慌てず、背浮きの姿勢で浮かび、呼吸を確保し続けたから助かった」と指摘。「難しい技術は必要ない。子どもも大人もブルなど体験してこつを覚えておいてほしい」と話す。「背浮き」とは、ラッコのような姿勢でおおむけに浮かび、体力を温存しながら救助を待つ方法だ。水難学会の斎藤秀俊会長が約15年前に提唱。近年は、全国各地の小学校などで背浮きの方法を教える「ういてまで教室」が開催されるようになり、遭難時の有効なサバイバル法「uitema」として海外にも普及している。

「水に落ちた人を見つけたら、自分で泳いで助けに行くのではなく、ペットボトルなどを近くに投げ込み『浮いて待て』と呼び掛けてください」と田村准教授。逆に、してはいけないことがある。「水面から手を上げて大声で助けを求めたり、無理に泳いで岸を目指したりしないでください」。立ち泳ぎの姿勢で手を上げて大声を出す、肺から空気が抜けて体の比重が増し、頭部が水面下に一瞬で沈んでしまう。また、海や川で泳ぎ続けると、体力が消耗して力尽き、溺れるリスクが高まるという。「水辺では、ライフジャケットの着用も非常に有効。誤って水に落ちても、慌てずに浮いていれば助かる可能性が高いことを知ってほしいです」

2015年6月9日 夕刊

- ①背浮きの主なポイントに赤線を引きましょう。
- ②水に落ちた人を見た時すべきことに青線を引きましょう。
- ③水に落ちた時、してはいけないことに黒線を引きましょう。

年 組 名前

(小学校・中学校・高校 体育、教員・保護者)