

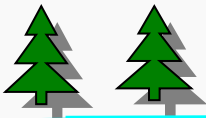
# 第26回 アドベンチャー in 多摩川



## いかだ下り大会 出場ルールブック

開催日時：令和5年8月27日（日）  
午前9時30分から午後2時00分まで

- P1 熱中症予防
- P2～4 出艇にあたってのガイドライン
- P5 参加規則（イラスト1）
- P6 服装等の注意点（イラスト2）
- P7～8 いかだ作りの約束
- P9 いかだ作りの注意点（イラスト3）
- P10 搬入時いかだチェック表及び【参考】
- P11 会場案内マップ  
（車両出入口及び駐車場案内）
- P12～14 よくある質問と回答



氏名 \_\_\_\_\_



## 熱中症予防について

### 1 熱中症とは

高温下での作業や運動のため、発汗機能や循環系に異常をきたして起きる病気です。体温上昇や発汗停止とともに虚脱・けいれん・精神錯乱・昏睡などを起こし、生命の危険を伴うこともあります。

### 2 熱中症を防ごう！

熱中症は、急激に気温が上昇した日や、蒸し暑い日に多く見られます。その原因は、からだ暑さに慣れていないことが考えられます。そんなときは、個人のコンディションに合わせて発汗量や体温の上昇に注意を払いながら暑さに慣れていく必要があります。

#### ◎ 対策

通気性の良い服を着て、帽子をかぶるなどして、直射日光を避けるようにしましょう。

体調が悪いと体温調整機能も低下し、熱中症につながります。疲労、発熱、かぜ、下痢など体調の悪いときには、無理をしないようにしましょう。

#### ◎ こまめな水分補給を

暑い日は、からだを冷やすためにたくさんの汗をかきます。しかし、汗で失われた水分を補わないと脱水状態になり、体温調整機能などが低下します。暑いときには、水分と一緒に塩分も失われますので、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給をしましょう。

### 3 もし気分が悪くなってしまったら・・・手当ての基本

- ① 休息・安静 安静の保てる環境を選び、衣類を緩めます。  
または、必要に応じて衣類を脱がせ、からだを冷却しやすい状態にします。
- ② 冷却 涼しい場所（風通しの良い日陰など）で休ませ、必要な冷却を行ってください。
- ③ 水分補給 意識がはっきりしている場合に限り、水分補給を行ってください。

※ 回復したつもりでも、身体に影響が残ったり、再発する恐れもあります。熱中症になったら、回復したと思っても必ず病院でみてもらい、しばらくの間、身体をいたわる生活を心がけましょう。

## 出艇にあたってのガイドライン

### I 大会前

- 1チームは3名以上5名以下で構成します。小学生チームと中学生チームで構成が違います。(P5イラスト1参照)
- チーム監督の住所が学校の場合は、学校名も明記してください。(郵便物が届くように)
- 保険等手続の関係上、乗船者名簿提出後の参加費の返金はいたしません。
- 当日体調が悪い時は、無理に参加をしないでください。
- 直前説明会以降の乗船者の変更は受け付けません。それ以降の変更につきましては、減員となりますのでご注意ください。なお、乗船者が2名以下となる場合は棄権となります。

### II 大会当日

#### 1 大会中止について

- 大会開催日の天候及び川の水量によっては、大会を中止する場合があります。
- 当日、大会開催及び中止の連絡は区のホームページを通して皆様にお知らせいたします。午前6時30分までにホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。

#### 2 車両について ※詳細は直前説明会で説明いたします。

駐車場には限りがありますので、観覧の方は公共の交通機関を利用して会場へお越しください。

##### (1) 車

- 会場内は「車両進入禁止地域」ですが、いかだ搬入・搬出のために特別に使用できます。各チーム、いかだ搬入車両1台、乗船者用車両1台の2台のみ駐車証を発行します。
- ①番口で駐車証を警備員が1台ずつ確認します。駐車証のない車は入場できません。タクシー等は入口で、入場を禁止します。
- いかだ搬入車両は再入場が可能です。再入場は午前9時、退出が午前9時50分を期限とします。
- 車の退出は閉会式終了後から30分以内(時間厳守)までをお願いいたします。時間は閉会式でお知らせします。
- 「大会関係車両」の表示がある車・バイクは大会運営のためにスタッフが使用します。スタートとゴールの間を随時移動しておりますのでご理解ください。
- 近隣の路上駐車は絶対におやめください。大会運営に支障をきたします。

##### (2) 自転車

- 自転車は所定の駐輪場(スタート・ゴールマップ参照)に置いてください。駐輪場以外の場所には置かないでください。

### 3 レース前

- 当日のいかだチェックで安全上不適当と判断したものは、出場をお断りする場合があります。
- いかだ搬入時、いかだ置き場まではチーム関係者が必ず付き添ってください。付き添えない場合は、全ての部品（オールなども含む）にゼッケン No.を大きく表示してください。
- いかだは各チームでスタート地点まで運んでいただきます。このため、必ず自分たちで運ぶことができるいかだを作成ください。なお、チーム関係者（保護者含む）は、スロープ下までの運搬に協力をお願いします。
- スロープ下からスタート地点までは乗船者とスタッフで運びます。
- 選手宣誓はゼッケン No. 26 のチームをお願いします。

### 4 服装等（P 6 イラスト 2 参照）

- 切り傷・虫刺され・日焼けの対策上、長袖・長ズボンを推奨しています。皮膚が露出していると思いがけないケガをする可能性があります。服装は水に濡れても重くならないものを着用してください。
- 乗船者の靴は、脱げにくい運動靴をお願いします。サンダルでの参加はできません。
- ライフジャケットとヘルメットとゼッケンは乗船者に当日乗船者受付で渡します。ライフジャケットは自前のものでかまいませんが、必ず、股ひもを付けてください。ヘルメットはこちらで用意したものを着用していただきます。
- ゼッケン No.がわかるように、各艇の先頭に座る方（1名）にゼッケンを着用していただきます。

### 5 レース中

- スタート時、全員がいかだに乗っていなければ失格となります。
- いかだに乗船者が全員乗船して浮かばない場合や、転倒の危険があると判断された場合は失格となります。
- 故意にレースの進行を遅らせたり、スタッフの指示に従わないと判断された場合は、失格となります。
- 安全確保のために川の中にはスタッフがいます。いかだが破損、解体等で走行不能になった場合には、近くのスタッフに声をかけ、指示を受けてください。破損したものは責任をもって持ち帰ってください。
- 流れから外れそうな場合など危険と判断した場合、スタッフが押し出すことがあります。その際、順位が入れ替わることもあるかもしれませんが、安全対策上の措置ですのでご了承ください。
- 途中、浅瀬で進まなくなった場合、降りて押すか引いてください。

### 6 ゴール判定について

- ゴールは、いかだの一部がゴール地点（浮きボール）に達した時とします。
- ゴール時に全員がいかだの上に乗っていないと失格です。
- ゴール時にゼッケン No.が確認できないと失格となります。

## 7 レース後

- ゴールしたチームはスタッフの指示に従い、全員で協力していかだを指定の場所へ運んでください。

貸出物品担当者は、自分のチームのライフジャケット・ヘルメット・ゼッケンをまとめて返却してください。汚れがひどい場合は、返却所にて汚れを落としていただきます。返却所には洗剤等も用意してあります。

## 8 その他

- 大会中はスタッフの指示に従ってください。
- 河川敷は火気厳禁です。また、青少年対象のイベントですので、全面禁煙にご協力ください。
- 競技関係者（参加者及び観覧者等）のアルコールは控えていただくようお願いいたします。
- ごみは持ち帰るなど、後始末はきちんと行い、各チーム責任ある行動をとってください。
- 川への投石は禁止ですので、参加者・来場者へご指導のほどよろしくようお願いいたします。
- 多摩川は場所によっては水深が2 m近くあります。参加者・来場者の安全確保のため、危険箇所への立ち入りを禁止します（水遊び禁止）。
- ゴール地点はタイム集計の妨げになるため、立ち入らないでください。
- 河川敷のため水道設備がありません。飲料水は必ず各自で用意し、適時にとってください。
- 救護テントは、スタート会場、ゴール会場本部にあります。
- 暑さにより気分が悪くなってしまった場合は、必ず救護所までおいでください。

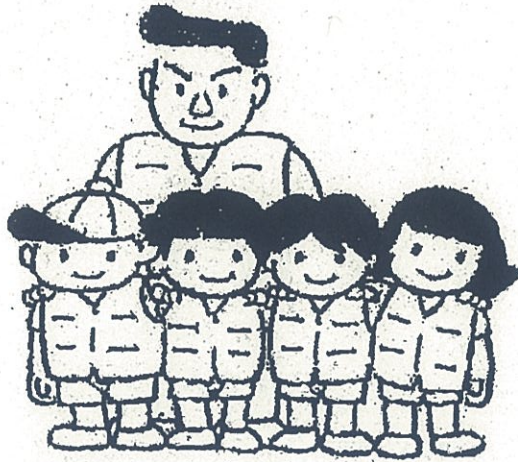


参加規則<乗船者>について

☆☆ 1チーム・・・3名以上5名以下で構成する

小学生チーム (4年生以上)

小学生2名以上4名以下と大人(高校生可)1名

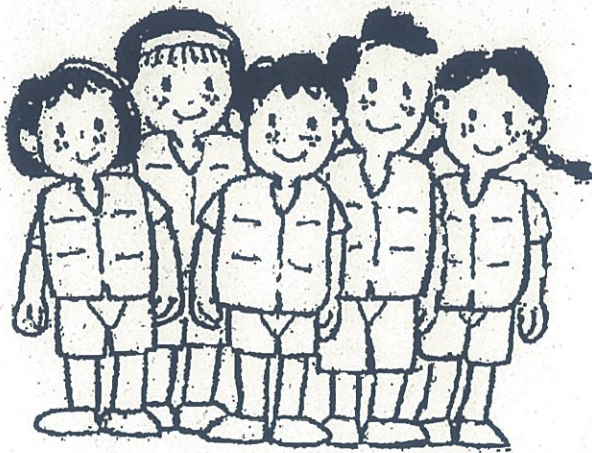


小学生チームの構成は

- ①大人(高校生以上) + 小学生2名
- ②大人(高校生以上) + 小学生3名
- ③大人(高校生以上) + 小学生4名の3通りとなります。

中学生チーム

全員が中学生のチームまたは中学生が2名以上の小学生中学生混合チーム



×× 小学生・中学生と高校生の混合チームは不可

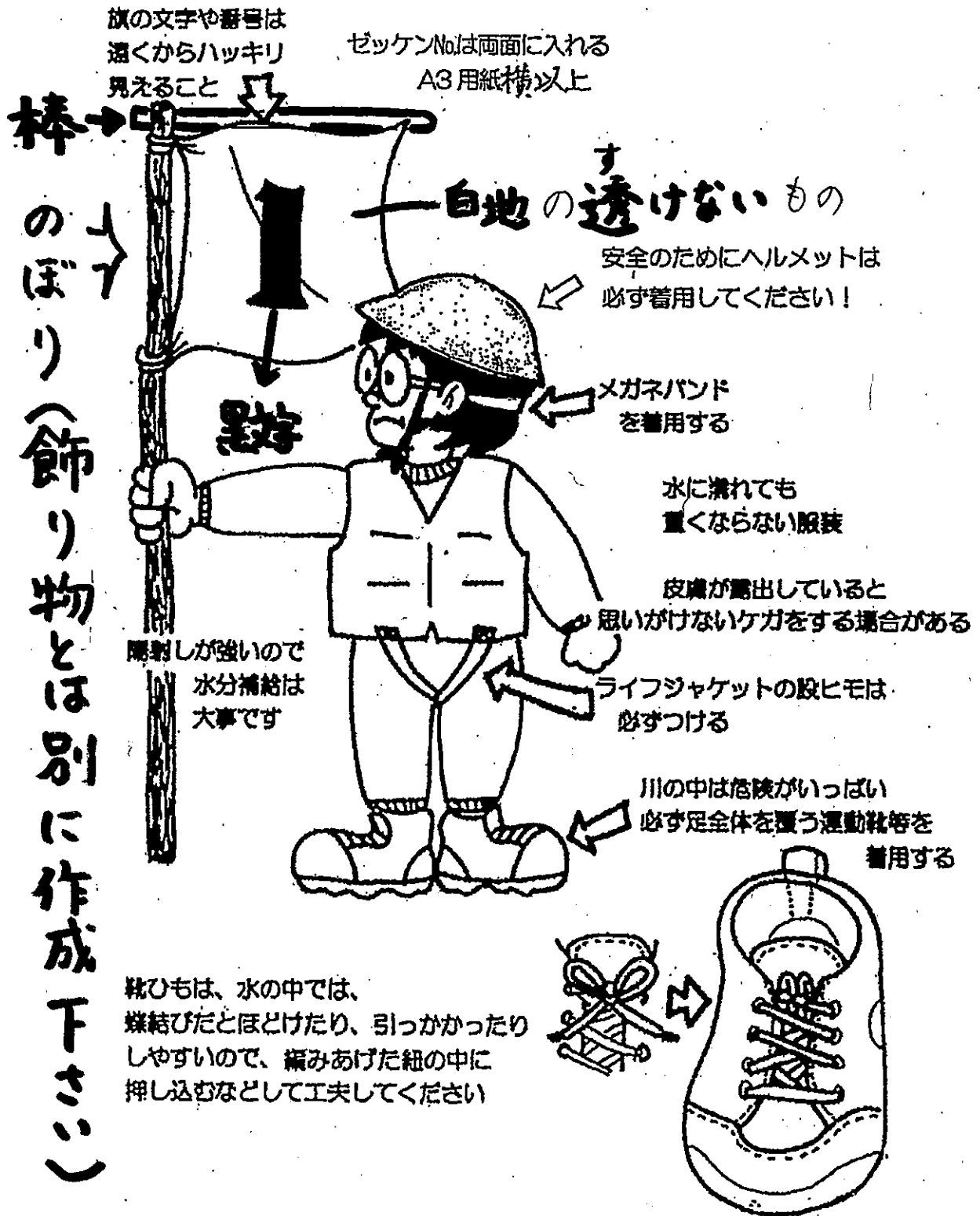
中学生チームの構成は

- ①中学生5名
- ②中学生4名
- ③中学生4名+小学生1名
- ④中学生3名
- ⑤中学生3名+小学生2名
- ⑥中学生3名+小学生1名
- ⑦中学生2名+小学生3名
- ⑧中学生2名+小学生2名
- ⑨中学生2名+小学生1名の9通りとなります。

※これらのチーム構成以外は出場することができませんのでご注意ください。  
(たとえば、中学生1名と小学生1名という構成)



## 服装等の注意点





## いかだ作りの約束

いかだは手作りとし、手漕ぎで川を移動できるものに限りません。楽しい「いかだ下り」も安全を第一に考えないと事故につながります。そのためには約束をきちんと守ることが大切です。気の合う仲間と「うまく浮かぶかな?」「バランスはどうかかな?」と工夫して自分たちだけのいかだを作るのは楽しいものです。個性ある君たちだけの「いかだ」や「コスチューム」を期待しています。

完成してから出場できないことが無いように、しっかりとルールを守ってください。

### 1 形、大きさ、注意事項…P 9イラスト 3参照

形は自由です（安定性を考えよう）

周囲は 11m以内

高さは 3m以内

### 2 重量

できるだけ軽く、乗船者（3～5人）の自力で持ち運びができる重量

### 3 のぼり

- ゼッケン No.を両面に見やすく入れ、番号は A3用紙横以上の大きさの白地に黒文字ではっきりと見えるように書いてください。
- 白地の部分には数字以外は書かないでください。また、表裏が透けない素材を使用してください。
- のぼりの上部を細い棒で固定してください。ただし、帆のように使ってはいけません。
- 飾り物とは別に作成するようにしてください。

### 4 材料

浮力のあるものを使い安全に作りましょう。たとえば…

木	<ul style="list-style-type: none"><li>• それだけでも浮くが自重というものがあり浮力体としては不向き。</li><li>• 構造体としては最適。釘は川の流れの中ではギシギシと動いているうちに抜け出てきて、ケガに通じるおそれがある。ネジ釘、ビス止めが効く。</li><li>• ロープできっちり縛るのも良い。</li></ul>
---	--

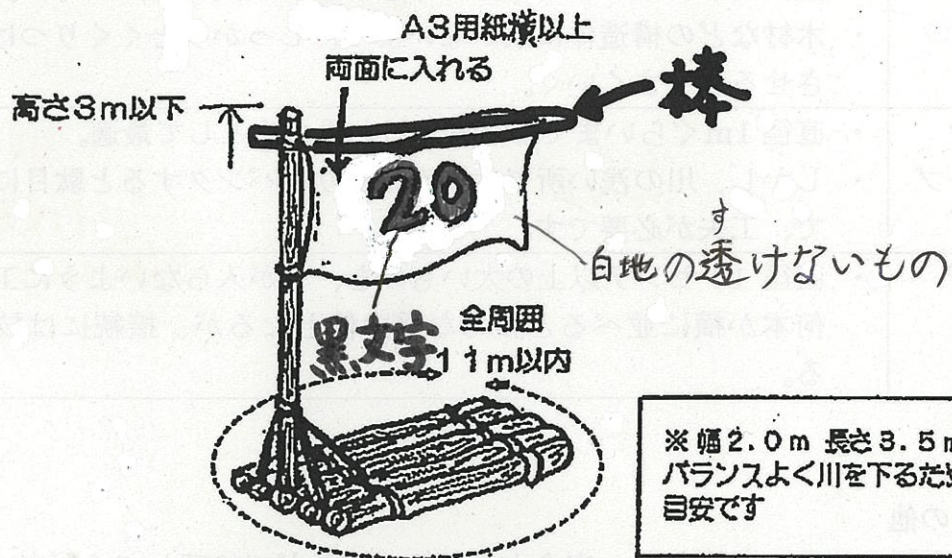
竹	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 竹に含まれる空気は木材より多いが、それだけでは浮力体としては不足。ネジ釘、ビスも効かない。ロープで縛ると使える。</li> <li>・ 航行時に、「さお」として使うと便利。割りっぱなしの竹は、ケガの元となる。</li> </ul>
発泡スチロール類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 素材が柔らかくて壊れやすい。むき出しで使うことを避けて強いビニール類で包むと浮力体としては最適。しかし、中に水が入り込まないように注意。装飾などで使う時も、倒れてバラバラにならないように工夫をする。</li> <li>・ 表面を全面ペイントすると、意外と強くなるようです。よく乾燥させること。</li> </ul>
ペットボトル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 空いたペットボトルを浮力体とするのは良いアイデア。</li> <li>・ 木材などの構造体に動かないようにしっかりとくくりつけ、接続させるとうまくいく。</li> </ul>
タイヤチューブ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 直径 1m ぐらいまで膨らませると浮力体として最適。</li> <li>・ しかし、川の浅い所では川底を擦り、パンクすると駄目になるので、工夫が必要です。</li> </ul>
塩ビ管	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 直径 10 センチ以上の太いものを、水が入らないように工夫し、何本か横に並べると強力な浮力体となるが、接続には技術がいる。</li> </ul>

#### ※ その他

- ・ 針金等を使用した場合は、安全上ガムテープなどで処理してください。
- ・ のぼりに書くゼッケン No. は表も裏も同じ番号にして、しっかりと固定してください。
- ・ 川を汚さないよう工夫しましょう。

## いかだ作りの注意点

### 《良い例》



### 《悪い例》



【参考資料】

搬入時いかだチェック表

ゼッケン No.	ふ り が な	
	チ ャ ム 名	

項 目	所 見	確 認
いかだ作りの約束が守られているか (サイズ・固定／支持方法)		
安全にいかだが作られているか (釘などが出ていないか)		
のぼりのゼッケン No.は遠くから識別出来るか		
乗船者で持ち上げて運ぶことが出来るか		

出艇前チェック表

ゼッケンNo.		乗 船 者 名	1	
			2	
			3	
乗 員 定 数	名		4	
			5	

項 目	確 認				
	1	2	3	4	5
ライフジャケット・ヘルメットを正しく着用しているか					
運動靴を正しくはいているか(靴ひも注意)					
乗員定数は守られているか					
めがねバンドはしているか					
体調の悪い乗船者はいないか					
乗船者に変更はないか					



# アドベンチャー in 多摩川

\* 時速 10km 以下ハザードランプ点灯で走行



いかに搬入駐車場  
参加者駐車場

用水路

多摩川

兵庫島公園

来賓駐車場

参加者待機場所

2

1

多摩堤通り

二子玉川駅

高島屋

玉堤小  
ゴール側  
駐輪場

**車出口**  
ここだけです!

**車入口**  
ここだけです!

野毛桜堤

車は全て①から入場  
②は出口のみ

スタート会場への道のり  
二子玉川公園内を  
スターボックスの横の  
階段を降りると近いです  
※二子玉川駅から徒歩10分

玉堤小

玉川IC

玉川税務署

田沼線

等々力溪谷

多摩美

ゴール会場へは  
等々力駅より  
徒歩15分

大井町線

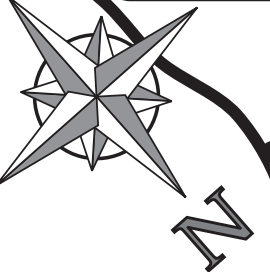
上野毛駅

**会場案内マップ**  
車輛出入口 及び 駐車場案内

等々力駅

→ : 車輛進行  
⇨ : いかだ進行

玉川小



## アドベンチャーin多摩川 よくある質問と回答

質問	回答
<b>1 会場について</b>	
会場内にトイレはありますか？	<input type="checkbox"/> スタート会場・ゴール会場にそれぞれ簡易トイレがあります。
会場内に駐輪場はありますか？	<input type="checkbox"/> スタート会場、ゴール会場にそれぞれありますので、必ず駐輪場をご利用ください。
会場内に観覧者用の駐車場はありますか？	<input type="checkbox"/> 応援者用の駐車場はありません。公共交通機関を使用してお来場いただくか、近隣のコインパーキングをご利用ください。
会場内は、車両進入禁止とありますが、バイクはこれに当たりますか？	<input type="checkbox"/> バイクも車両とみなし禁止です。ただし、スタッフが「大会関係車両」のプレートをつけたバイクに乗る場合がありますのでご了承ください。
会場内に売店・自動販売機はありますか？	<input type="checkbox"/> ありません。
会場内に着替え場所はありますか？	<input type="checkbox"/> スタート会場とゴール会場に更衣テントを用意します。
会場内で暑さをしのぐ方法はありますか？	<input type="checkbox"/> スタート会場に参加者待機場所として、テントを準備しております。譲り合ってください。
気分が悪くなった場合どうすればいいですか？	<input type="checkbox"/> 会場内に救護所を用意しておりますので、そちらをご利用ください。 <input type="checkbox"/> 気分が悪くなった方を見かけましたら、会場内にいるスタッフまでお声をおかけください
会場内に喫煙場所はありますか？	<input type="checkbox"/> 会場内は火気厳禁・全面禁煙です。子ども対象の行事ということで、禁煙にご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。
スタート会場・ゴール会場の移動については、シャトル便などが出ていますか？	<input type="checkbox"/> 参加者のためのシャトル便はありません。
観覧者が立ち入っても良い場所はどこにありますか？	<input type="checkbox"/> 観覧場所を設ける予定です。 <input type="checkbox"/> 当日の会場スタッフの指示に従ってください。
持込でテントは張ってよいのですか？	<input type="checkbox"/> スタート会場、ゴール会場にそれぞれ張れる場所があります。
コースの距離はどれくらいですか？	<input type="checkbox"/> コースの全長は約1.5 kmです。
いかだに乗っている時間は大体どれくらいですか？	<input type="checkbox"/> 早いチームで10分、遅いチームで25分くらいです。
自分のいかだのスタート時間は何時頃になりますか？	<input type="checkbox"/> 直前説明会で、出艇表を配布します。ご確認ください。

質問	回答
<b>2 いかだ・レースについて</b>	
いかだの旗のゼッケンNo.は片面だけ見えれば大丈夫ですか？	<input type="checkbox"/> 必ずしもいかだが前を向いてゴールするとは限らないので、旗の両面に番号が見えるように作製してください。
いかだの大きさに制限はあるのでしょうか？	<input type="checkbox"/> 周りの長さが11m以内、高さは3m以下としています。幅2m・長さ3.5mがバランスよく川を下るための目安です。
いかだに取り付ける旗の材質の指定はありますか？	<input type="checkbox"/> 特段の指定はありません。布や発泡スチロールなどでも大丈夫ですが、旗が見やすいように工夫をしてください。
オールはどのように作ればいいのでしょうか？	<input type="checkbox"/> 木材を加工したり、ほうき・モップ等の廃材を使用していることが多いようです。
オールの大きさに制限はありますか？	<input type="checkbox"/> 大きさの制限はありません。 (ただし、あまり大きいと漕げない可能性があります)
いかだの試乗は多摩川で行ってもいいですか？	<input type="checkbox"/> 大会当日以外は多摩川でいかだに乗ることはできません。 <input type="checkbox"/> 学校のプール等を使用し、練習を行ってください。
<b>3 参加者の服装について</b>	
ライフジャケットの上からコスチューム等を着ても大丈夫ですか？	<input type="checkbox"/> 差し支えありません。ただし、乗船者のうち1名は必ず指定のゼッケンが見えるように着用願います。
海水パンツで参加しても大丈夫ですか？	<input type="checkbox"/> 海水パンツのみの着用は不可です(皮膚が多く露出しているため)。 <input type="checkbox"/> 川には岩・漂着物等のがったものが多く存在しており、皮膚が露出していると思いがけないケガをする危険があります。
ヘルメットは必ずかぶらなければいけませんか？	<input type="checkbox"/> 水中の安全確保のために、こちらで用意したヘルメットを必ず着用してください。
ヘルメットの事前貸出しはありますか？	<input type="checkbox"/> 事前貸出しはありません。当日のみ貸出しいたします。
ヘルメットに装飾をしてもいいですか？	<input type="checkbox"/> 使用目的は「安全」のためです。それを踏まえた利用をして下さい。装飾は原状回復ができる方法で行い、乗船中に川に落ちてしまわないように固定してください。
サンダルやクロックスを着用してもいいですか？	<input type="checkbox"/> 肌の露出がある靴・脱げやすい靴の着用は不可です。 <input type="checkbox"/> 川の中には岩・漂着物等のがったものが多く存在しており、皮膚が露出していると思いがけないケガをする危険があります。



質問	回答
<b>4 乗船者名簿提出時について</b>	
「乗船者（大人）」と「チーム監督」と「貸出物品担当者」は同じ人ではダメですか？	<input type="checkbox"/> 兼任はできません。 <input type="checkbox"/> レース中に事故等があった場合、陸上にいるチーム監督に連絡します。貸出物品担当者はライフジャケット・ヘルメット・ゼッケンをまとめて返却する作業をしていただきます。
直前説明会以後に乗船者が病気になり、2名になってしまった場合は出場できないのですか？	<input type="checkbox"/> 出場は不可となります。 <input type="checkbox"/> 炎天下、2名でいかだを漕ぐのは大変な労力となります。必ず3名から5名での乗船をお願いいたします。
出場キャンセルの場合、参加費は返してもらえますか？	<input type="checkbox"/> 原則として返金はいたしません。 <input type="checkbox"/> 参加費は参加者の保険料・大会運営費等に充当します。
<b>5 ライフジャケットの貸出について</b>	
貸出期間はどのくらいですか？	<input type="checkbox"/> 原則乗船者名簿提出受付開始日から直前説明会までの間で、1チーム最大で2週間貸し出すことができます。
一度に何着借りることができますか？	<input type="checkbox"/> 1チーム最大5着（乗船者の人数）までとします。
借りられないことがありますか？	<input type="checkbox"/> あります。数に限りがありますので、借用希望の方は必ず事前にお問合せください。
返却は直前説明会の会場に持参してもよいですか？	<input type="checkbox"/> 可能です。
貸出期間以外に借りることは可能ですか？	<input type="checkbox"/> 個別に対応しますのでご相談ください。
<b>6 その他</b>	
駐車証はいつ配られますか？	<input type="checkbox"/> 直前説明会で配布します。
迷子や落とし物を発見したらどうしたらよいですか？	<input type="checkbox"/> スタート会場もしくはゴール会場の本部にお越しくください。