

令和7年度 赤十字水上安全法短期講習（河川）  
～楽しく学べば川がもっと好きになる～

時間	内容	備考
10:00	受付開始	時間に余裕を持ってお越しください
	着替え	着替えを済ませた方から貸し出し用のライフジャケット及びヘルメットを受け取ってください
10:40	開会挨拶	
	事務局からの連絡事項	
10:45	川について知ろう	
	準備体操	
	ヘルメットやライフジャケットの装着とチェック方法	指導員が正しい付け方をレクチャーします
	川の水の流れて行く方向	
	岸にたどり着く場所	
	岩の位置	
10:55	川で流されたときに助かるためには	適宜休憩時間あり
	フットファーストの姿勢	
	たどり着いた岸での立ち上がり方	
	フェリーアングルの姿勢	
	急流域	
	エディのある水場	
	急流域チャレンジor長距離チャレンジ	急流域チャレンジは泳力のある大人のみ
12:00	流されている人を陸上から助けるためには	適宜休憩時間あり
	スローバッグの紹介	
	陸上でスローバッグを投げる練習	
	河川で実践	
	ヒューマンチェーンでの救助	指導員によるデモンストレーションを見学
12:45	閉会挨拶	
	事務局からの連絡事項	
	着替え	
13:00	解散	