

# 2022 SUMMER

## 海を楽しく安全に!

ここ数年、コロナ禍でプールや海水浴場も閉鎖されて寂しい夏を過ごされた方も多いのではないのでしょうか。今年は少しずつ水辺の遊び場も再開されるようになってきたようです。数年ぶりに出かける気持ちいいビーチや川辺。開放的な気分になって思いっきりリラックスして楽しみたいものです。でも、そんなふうに気持ちが緩んだときに思わぬ落とし穴に遭遇することがあります。今月は、コロナ禍をきっかけにしてSUBARUとのつながりが深まった公益財団法人 日本ライフセービング協会（以下JLA）への取材をもとに、日本でも人気が高まりつつあるライフセービングスポーツと、水辺の事故を防ぐための知恵をご紹介します。



## マネキンキャリアー(プール競技)

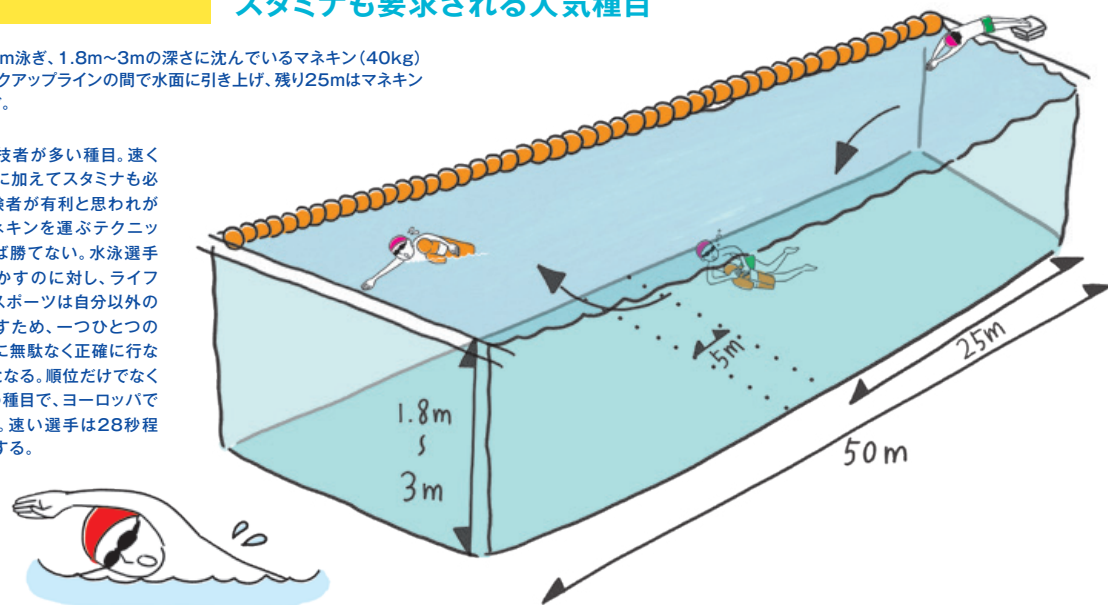
瞬発力、動作の正確性、  
スタミナも要求される人気種目

### 競技内容

自由形で25m泳ぎ、1.8m~3mの深さに沈んでいるマネキン(40kg)を5mのピックアップラインの間で水面に引き上げ、残り25mはマネキンを抱えて泳ぐ。

### 見どころ

日本では競技者が多い種目。速く泳ぐ瞬発力に加えてスタミナも必要。水泳経験者が有利と思われがちだが、マネキンを運ぶテクニックがなければ勝てない。水泳選手は自分を動かすのに対し、ライフセービングスポーツは自分以外の物体を動かすため、一つひとつの動作をいかに無駄なく正確に行なうかがカギとなる。順位だけでなくタイムも競う種目で、ヨーロッパで人気が高い。速い選手は28秒程度でゴールする。



# Save & Compete

## 競い合いながら命を救う技と身体を鍛える ライフセービングスポーツ



青木 展展

公益財団法人 日本ライフセービング協会  
ライフセービングスポーツ本部 副本部長  
スポーツ育成委員会/選手選考委員会 委員長

### ライフセービング

### スポーツとは？

ライフセービングスポーツは競技を通してライフセービングの知識や技能を高めるとともに選手同士、もしくは選手と観客との交流を通してライフセービングを普及・発展させるという役割を持っています。競技種目はレスキューを想定して競技化されたもので、競技のために努力する過程で、水辺で安全に活動するための体力や技能が身につく、実際のレスキューにも生かされます。

競技者は第一に人を救うライフセーバーであるため、競技中に失格となった選手も途中で競技を止めず必ずゴールまでたどり着くというのが暗黙のルールです(ほとんどの選手はライフセーバーの資格を所有しているが、年齢に応じた資格をとることが推奨されています)。日本代表として2年ごとに行なわれる世界選手権大会や、4年に一度行なわれるワールドゲームズで闘った選手が、翌週には一人のライフセーバーとして日本の海水浴場で皆さんを見守っているというのもこの競技ならではです。今回はさまざまな競技種目の中から、注目度の高いものをピックアップして、競技内容と見どころをご紹介します。

## オーシャンマン/ オーシャンウーマン

### ライフセービングスポーツの中で、扱う器材が最も多く 競技時間も長い花形種目

### 競技内容

スイム、ボード(素手で漕ぐ)、サーフスキー(パドルで漕ぐ)にビーチスプリントが加わった合計約1.4kmのコース全てを回って順位を競う。レース展開を左右する3種目の順番は不特定で競技前日に発表されるため、どんなシチュエーションでもベストなパフォーマンスを発揮できる対応力がなければならない。

### 見どころ

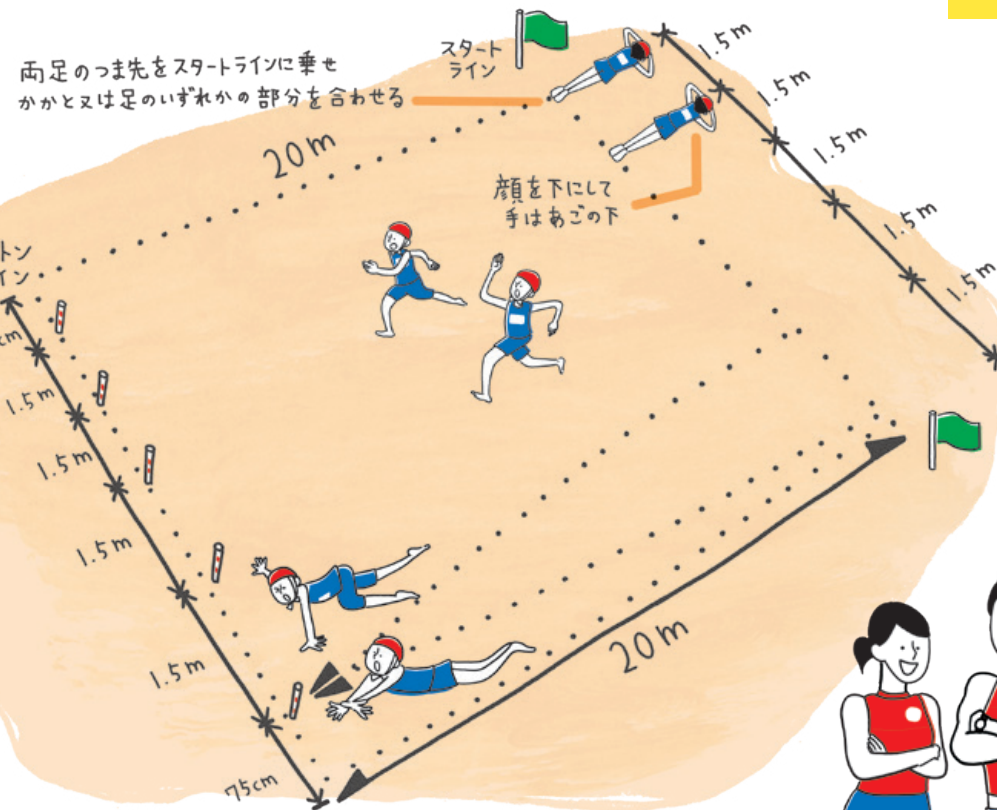
テクニック、パワー、経験値、自然を読む力などライフセーバーとしてのすべての能力が試される。数日前から海のコンディションを観察する選手も居るが、競技中に急に風向や潮流が変わることもあり、運も必要。アメリカ、オーストラリアでは特に人気が高い種目で、勝者はKing of Lifesaverとして讃えられる。競技時間は15分程度。

### ● この後行なわれる主な大会

2022年9月3日(土)~4日(日)  
全日本ジュニア/ユース/マスターズ選手権大会2022(サーフ)  
外浦海岸(静岡県下田市)

2022年9月24日(土)~25日(日)  
第37回全日本学生ライフセービング選手権大会  
御宿海岸(千葉県夷隅郡御宿町)

2022年10月8日(土)~9日(日) ※予備日:10月10日(月祝)  
第48回全日本ライフセービング選手権大会  
片瀬西浜海岸(神奈川県藤沢市)  
\*いずれも無料で観覧いただけます。



### ビーチフラッグス

### 瞬発力と判断力、体幹バランスが勝負のカギ

### 競技内容

うつぶせ状態から振り返りながら起き上がり、砂浜をダッシュして20m先にあるバトン(ホース)を取る。バトンの数は競技者より少ないため、取れなかった者が除外される。

### 見どころ

助けを求めている人のもとへ一刻も早く行く能力を鍛える種目。スタート直後の動作をいかに速くできるかがポイント。瞬発力だけでなく、起き上がりながら瞬時に次の行動を考える判断力が試される。レベルが高い選手だと3秒ほどで終了する。



松本貴行

公益財団法人 日本ライフセービング協会  
副理事長/ライフセービング教育本部長

# Swim & Survive

## 楽しい夏! 水辺の事故を防ぐ知恵

「ライフセーバーというとビーチで救助活動をする人という印象が強いかもしれませんが、一番大事な仕事は水辺で発生する事故を未然に防ぐことです」と話すJLAの松本さんに、海や川で予期せぬ事故に遭わないために知っておきたい基礎知識を教えてくださいました。

### NG!

#### □流されたモノは追いかけない

浜から海へ風が吹いているときに、手から離れたビーチボールや脱げてしまったサンダルを追いかけるのは危険です。なかなか追いつけず、自分もあつという間に沖に流されてしまいます。最近では大型の浮き具に乗ったまま沖に流されてしまうことが多く発生しています。このような時は慌てて降りて自力で戻ろうとせず、乗ったままライフセーバーに助けを求めましょう。

\*もし流されている人や溺れている人を見つけたら、すぐにライフセーバーに手をあげて「助けてサイン」を送りましょう。何も持たずに一人で救助に行くのは危険です。



### 川の事故をふせぐ

#### □自助の意識を強く

川にはライフセーバーはいません。海以上に自助の意識を強く持ちましょう。川の水は海よりも水温が低く、強い流れや深みがあるため、ライフジャケットを着用しましょう。子どもはもちろん、万が一の状況に対処するためには、大人がライフジャケットを着けておくことも重要です。



### HINT!

#### □注意したいフットエントラップメント

川に流された時、それほど深くない場所でも無理に立ちあがろうとすると足が川底の岩の隙間などに挟まり危険です。身体が流れに押されてライフジャケットを着ていても水中から顔を出すことができなくなります。万が一流されたときは空を見上げ下流に足を向け、両手を広げた状態で浮くようにしながら、流れのゆるい浅瀬にたどり着くようにしましょう。

#### □下流で見守る

見守る大人は、子どもたちよりも下流で、何かあったときに待ち構えて受け止めることができるように心がけましょう。

### ビーチに着いたら

#### □日除け・履き物

ビーチパラソルなどで日除けできるスペースを作り、かかとまでホールドできるサンダルやアクアシューズを履きましょう。炎天下の砂浜の温度は60℃に達します。また、ライフセーバーが対応する応急手当のほとんどが足への処置です。



### ビーチに着いたら

#### □海の状態をチェック

沖を見て白波が見えるような時は波浪が強い状態です。また、寄せてきた波が沖に戻る離岸流が発生している場所を確認し、近づかないようにしましょう。  
\*当日の海のコンディションや安全に海を楽しむための情報は監視所のボードで知ることができます。またライフセーバーを見かけたら気軽に話しかけて海のことを聞いてみましょう。危険な場所はどこか? 風向や潮流の変化など、ライフセーバーは現地の自然環境を知り尽くしたプロフェッショナルです。

### ビーチに着いたら

#### □風向きをチェック

海から浜に向けて風が吹いている時は比較的安心ですが、浜から海に吹いている時は気づかないうちに沖に流されてしまうので注意が必要です。

離岸流に気を付けて

### 海に入ったら

#### □子どもは足のつく範囲

子どもは足のつく範囲で遊びましょう。また小さい子を連れた親はKeep Watchを心がけ、手が届く範囲で子どもから目を離さず見守ってあげましょう。

\*海では夢中になって遊んでいるうちに波や風に流されて気づかぬうちに場所が変わってしまうことがあります。認定ライフセーバーが居る海水浴場200か所でも、毎年700件以上の迷子が発生しています。

### ビーチに行く前に

#### □現地の気象状況をチェック

特に波の高さや、風向・風速を調べておきましょう。気象庁のホームページで場所ごとの天気予報や波の高さ、風向・風速の予想を見ることができます。

#### □現地にライフセーバーが居るか居ないかチェック

日本には約1200か所の海水浴場があります。そのうち、JLA認定ライフセーバーが居るのは約200か所。初めて出かけるビーチならできれば認定ライフセーバーが居る海水浴場を選びましょう。

### HINT!

#### □万が一のときに役立つもの

ペットボトル:溺れている人を見つけたときは、投げやすいようにペットボトルに水を少し残しておく。風の影を受けにくい。また、ロープがあればペットボトルに結びつけておきます。  
その他:クーラーボックス、バケツ、ボールなど、身の回りには浮力のあるものはいざというときに役に立ちます。

### ビーチに着いたら(海に入る前に)

#### □旗をチェック

海水浴場に掲げられている旗の色を見て、遊泳できるかどうか、また遊泳可能なエリアを確認しましょう。

	遊泳禁止(レッドフラッグ) 泳いだら危険なので泳がない。
	遊泳注意(イエローフラッグ) 風浪の影響等あり、注意が必要。
	遊泳可(ブルーフラッグ) 安全に遊べる海のコンディション。
	エリアフラッグ 2か所に立てられ、このフラッグの間が安全な水域であることを示す。
	緊急避難フラッグ(U旗) 津波など緊急時に陸に上がって避難することを知らせる旗。

### ビーチから帰るとき

#### □ごみは持ち帰る

気持ちよく遊べる浜辺を維持するために、自分が出したごみを持ち帰るのはもちろん、周りに落ちているごみも拾ってビーチクリーンをして帰らしましょう。

水辺の安全について、さらに詳しい情報はこちら  
「e-Lifesaving」



### NG!

#### □お酒を飲んだら海に入らない

ビーチでは汗をかくため普段よりも脱水状態になりやすいです。飲酒するとアルコール血中濃度が上昇しやすくなり、いつもよりも酔いやすくなります。大人が溺れる原因の多くが飲酒です。  
\*レスキュー件数で最も多いのが20~24歳の若者です。寝不足や長距離を運転してきて疲れていたこと、あるいはビーチで飲酒したことが起因しています。

### ビーチに着いたら

#### □準備体操

準備体操をして、海に入ってから自分の位置が把握できるように目標物を決めておきましょう。合わせて万が一のときに「助けてサイン」を送れるよう、ライフセーバーの位置をチェックしましょう。

# feel the BLUE! うみまち

## イベントを通じて楽しく学ぶライフセービング

7月10日(日)、SBSマイホームセンター 静岡展示場で「feel the BLUE! うみまち」が開催されました。この日は、静岡を中心に活動するマヒナアカアカのフラダンスをはじめ、地元サーフショップの出店など、夏を感じるイベントが盛りだくさん。このイベントに静岡スバルも出展。当日は、静岡スバルが静岡県ライフセービング協会に提供しているフォレスターのライフセーバーカーや救助器材の展示、消防士さんによるAED講習など、水難事故から命を守るために必要なことが学べる催しが行なわれました。



### 救助器材展示

ライフセーバーさんによる救助器材の解説も



要救助者を速く助けるために、足に付けて推進力とするスィムフィン。



救助器材の展示とともに浜松ライフセービングクラブの古橋理(ふるはしとる)さん、雑賀理仁(ざいかよしひと)さんによる海辺の安全に欠かせない救助器材についての解説も。上の写真は要救助者を助けるためのレスキューチューブ。後方についているフックを輪のようにして掛けることで、浮き輪になります。

トレーニングやライフセービングの競技会で使用するマネキン。水を入れることで沈む。

### 消防士によるAED講習

意識の確認は「肩」ではなく「腰」で



胸骨圧迫(心臓マッサージ)の講習。

当日は、静岡市消防局による心肺蘇生やAEDの使用法のレクチャーも。このような場面に遭遇した場合、まず初めに意識の確認が重要です。通常は肩をたたきながら大きな声で呼びかけ、反応を確認しますが、コロナ禍においては「肩」ではなく、「腰」のあたりを3回優しくたたき、大きな声で呼びかけて確認するのが良いとのこと。

# JLA & SUBARU

この夏、日本のビーチでSUBARU ライフセーバーカーが活躍中!



今月のカートピアの表紙を飾ったSUBARUのライフセーバーカーがこの夏、JLAと全国26道府県ライフセービング協会に配備されパトロールや救護などライフセーバーの仕事をサポートしています。ここではSUBARUがライフセーバーカーを提供するようになった経緯と思いをご紹介します。

Guest Speaker 株式会社SUBARU 国内営業本部 営業企画部 主査 前原 俊幸 株式会社SUBARU 国内営業本部 営業企画部 主事 澤辺 哲 株式会社SUBARU 部品用品本部 国内部品部 主事 森脇 聖一

## 2020~2021年 ライフセーバーカーの提供を開始

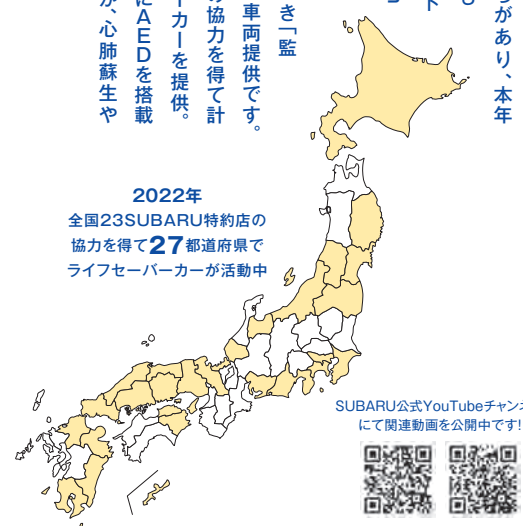
コロナ禍で混沌としていた2020年。全国的に海水浴場も開設されず、ライフセーバーのいない海岸が増えることで、水辺の事故も増加することが心配される状況でした。それでもビーチに遊びに来る人も居たため、神奈川県からJLAに「海水浴場が開設されなくても、県としてライフセーバーを配置し利用者の安全を確保したい」とのリクエストがありました。これを引き受けたJLAから、ある取引先を通じてSUBARUにライフセーバーの活動をサポートする車両提供の依頼がありました。JLAの「水辺の事故ゼロをめざす」というビジョンに強く共感した私たちは、神奈川県スバルの協力も得てひと目でライフセーバーカーと分かる専用のエクステリアデザインを施した車両を12台用意。千葉、神奈川、静岡エリアにある海水浴場のパトロール用に提供しました。これをキッカケにして21年はさらに配備エリアを拡大。全国19社のSUBARU特約店の協力を得て21道府県協会に21台のライフセーバーカーを提供。その際、レスキューボードを持ち運ぶためのルーフキャリアや、

防水シートカバー、フロアマット、カーゴトレーなどのアクセサリも全車に追加装着し、提供しています。

## 2022年 Team Zeroメンバーになる

JLAは協賛企業と共に、全国で発生する水辺の事故ゼロをめざす「Team Zero」という取組みを行なっています。すべての人に水辺での「安心・安全」と「楽しみ」を提供したいというJLAの思いは、安心とゆしさを提供や死亡交通事故ゼロを目指すSUBARUの思いに通じるところがあり、本年からSUBARUもオフィシャルパートナーとして「Team Zero」に加わりました。

主な役割は引き続き「監視救助事業」のための車両提供です。今年度は全国23特約店の協力を得て計29台のライフセーバーカーを提供。7~8月中は、全車両にAEDを搭載しています。このほか、心肺蘇生や



2022年 全国23SUBARU特約店の協力を得て27都道府県でライフセーバーカーが活動中

SUBARU公式YouTubeチャンネルにて関連動画を公開中です!



AEDの操作方法を身につけるための講習会用テキスト冊子をJLAと共に作成したり、車両提供を行なっているSUBARU特約店を中心に、各地域のライフセービング協会や消防と協力し、店頭やイベント会場などで「水辺の事故ゼロをめざす」活動への協力も始めています。「Team Zero」に加わって一年目の今年度も私たちにできる社会貢献活動にさまざまな形で取り組んでいきます。この夏、ライフセーバーとライフセーバーカーの活動にご注目いただけたら嬉しいですね。