

第29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8年8月30日（日）
午前9時30分から午後2時まで

- P1 熱中症予防について
- P2 出艇にあたってのガイドライン
- P3 乗船者について（イラスト1）
- P5 服装等の注意点（イラスト2）
- P7 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【参考】
- P11 会場案内マップ
（車両出入口及び駐車場案内）
- P12 よくある質問と回答



氏名 _____

ルールブック内の用語の説明

乗船者	いかだに乗船する選手（3人～5人）
参加者	乗船者・チーム監督・貸出物品担当者
観覧者	参加者以外の保護者等のチーム関係者、応援者、また一般の来場者

熱中症予防について

1 熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては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、体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ことが必要です。

◎ 対策

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・ **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、再発したり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。

出典 「厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト」

出艇にあたってのガイドライン

I 大会前

- ・ 1チーム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。(P3イラスト1参照)
- ・ 一度受領した参加費は返金できません。
- ・ 当日体調不良で辞退することのないよう、しっかり水分補給、睡眠をとり、万全の体調で臨んでください。
- ・ 乗船者変更期限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「棄権扱い」となります。

II 大会当日

1 車両について ※詳細は直前説明会で説明いたします。

(1) 車・バイク

- ・ 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台のみ車両証を発行します。
- ・ ①番口(P11参照)で車両証を警備員が1台ずつ確認します。車両証のない車両は入場できません。
- ・ いかだ搬入車両は再入場が可能です。再入場は午前9時、退出は午前9時50分まで(時間厳守)とします。
- ・ 退出は閉会式終了後から30分以内(時間厳守)にお願いいたします。時間は閉会式でお知らせします。
- ・ 「大会関係車両」の表示がある車両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。
- ・ 駐車場には限りがありますので、観覧の方は公共交通機関を利用して会場へお越しください。

(2) 自転車

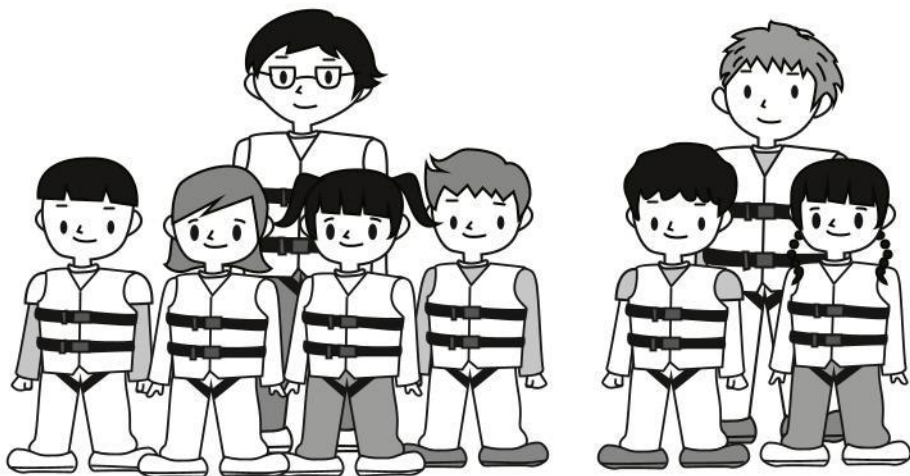
- ・ 会場内の安全確保のため、自転車はスタート会場、ゴール会場には入れません。必ず所定の駐輪場に置いてください。駐輪場以外の場所には置かないでください。

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

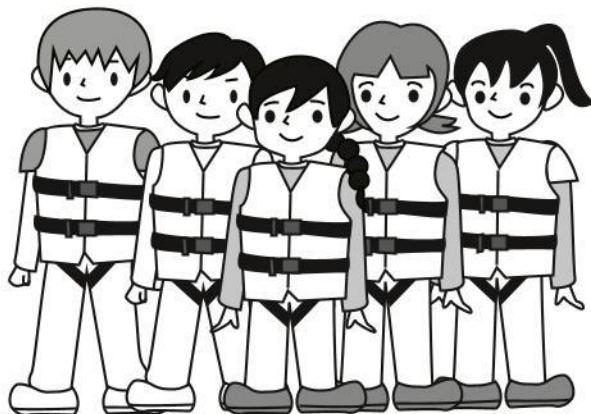


小学生チームの構成は

- ①大人(高校生可)+小学生 2 名
 - ②大人(高校生可)+小学生 3 名
 - ③大人(高校生可)+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



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。



× 小学生・中学生と大人(高校生以上)の
混合チームは不可

2 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。全ての部品（オールなども含む）に出艇番号を大きく表示してください。
- チーム関係者（保護者含む）は、いかだ置き場からスロープ下までの運搬に協力をお願いします。このため、自分たちで運ぶことができるものを作成してください。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。
- 選手宣誓は出艇番号29のチームをお願いします。

3 服装等（P5イラスト2参照）

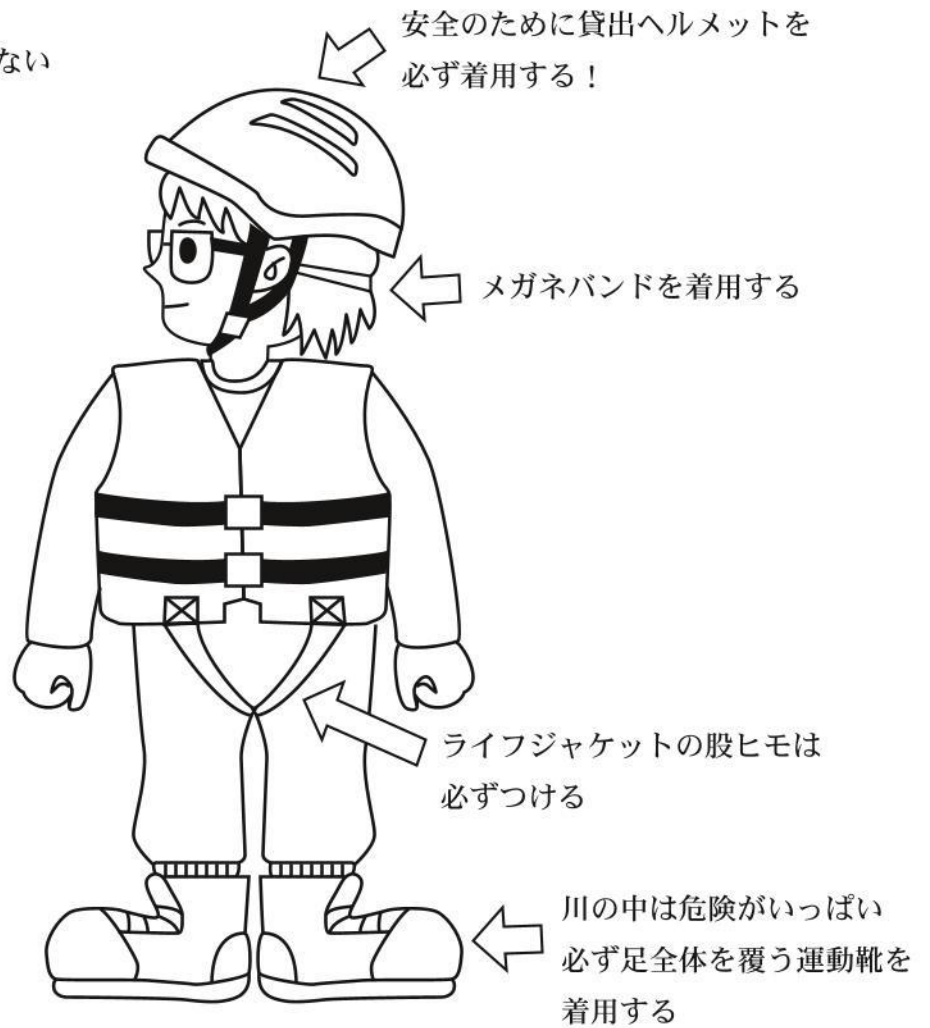
- 切り傷・虫刺され・日焼けの対策上、長袖・長ズボンを推奨しています。皮膚が露出していると思いがけないケガをする可能性があります。服装は水に濡れても重くならないものを着用してください。
- 乗船者の靴は、脱げにくい運動靴をお願いします。サンダルでの参加はできません。
- ライフジャケット・ヘルメット・ゼッケンは乗船者に当日乗船者受付で配付します。ライフジャケットは自前のもので構いませんが、必ず、股ひもを付けてください。ヘルメットはこちらで用意したものを着用していただきます。
- 出艇番号がわかるように、各艇の先頭に座る方（1名）にゼッケンを着用していただきます。

4 レース中

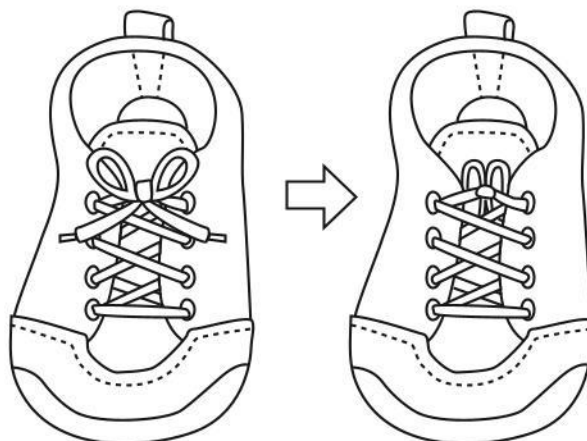
- スタート時、全員がいかだに乗船していなければ失格となります。
- 全員がいかだに乗船して浮かばない場合や、転倒の危険があると判断された場合は失格となります。
- 故意にレースの進行を遅らせたり、スタッフの指示に従わないと判断された場合は、失格となります。
- 安全確保のために川の中にはスタッフがいます。いかだが破損、解体等で走行不能になった場合には、近くのスタッフに声をかけ、指示を受けてください。破損したものは責任をもって持ち帰ってください。
- 流れから外れそうな場合など危険と判断した場合、スタッフがいかだを押し出すことがあります。その際、順位が入れ替わることがあるかもしれませんが、安全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、いかだを降りて流れのある所まで押しってください。

服装等の注意点

- 水に濡れても重くならない服装
- 皮膚が露出していると思いがけないケガをする場合がある
- こまめに水分補給をして熱中症に気をつける



靴ひもは、蝶結びでは水の中でほどけたり引っかかりやすいので、編み上げた紐の中に押し込むなどして工夫する



5 ゴール判定について

- ・ ゴール判定は、いかだの一部がゴール地点（浮きボール）に到達した時とします。
- ・ ゴール地点到達時に、全員がいかだに乗船していない場合は、全員の乗船が完了した時点
をゴールタイムとします。
- ・ ゴール地点到達時に、のぼりの出艇番号が確認できない場合は、出艇番号を確認できた時
点をゴールタイムとします。

6 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いかだ搬入車両まで
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させていただきます。返却所
には洗剤等も用意してあります。

7 その他

- ・ 大会中はスタッフの指示に必ず従ってください。
- ・ 河川敷は火気厳禁（BBQ含む）、全面禁酒・禁煙です。
- ・ ごみは各自でお持ち帰りください。
- ・ 川への投石は禁止です。
- ・ 多摩川は場所によっては水深が2m近くあります。参加者・観覧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、救護テントまでおいでいただくか、近くの大会
スタッフにお声がけください。
- ・ 各チーム責任のある行動をとってください。

Ⅲ 大会中止について

- ・ 天候および川の水量によっては、大会を中止する場合があります。
- ・ 大会当日に中止となった場合は午前6時30分までに区ホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。
- ・ 大会前日までに悪天候等が予想され中止となる場合は、各チーム監督にメールにてご連絡
し、併せて区ホームページにも掲載いたしますので、ご確認ください。

いかだ作りの約束

いかだ（オール含む）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?」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（P 9 イラスト 3 参照）

- ・ 「いかだ作りの注意点」を参考に安定性のあるいかだを作りましょう。ただし、足が水中に入らないようにしてください。
- ・ 大きさは、周囲は11m以内 高さは3m以内 に収まるように作成してください。

2 重量

できるだけ軽く、乗船者（3人～5人）で持ち運びができる重量にしてください。

3 のぼり

- ・ 出艇番号を両面に見やすく入れ、番号はA3用紙横版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">• 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。• 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、ケガに通じる恐れがある。ネジ釘、ビス止めが効く。• ロープできっちり縛るのも良い。
竹	<ul style="list-style-type: none">• 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。• 乗船時に、「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。
発泡スチロール類	<ul style="list-style-type: none">• 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。• 表面を全面ペイントすると、強くなる。よく乾燥させること。
ペットボトル	<ul style="list-style-type: none">• 空のペットボトルを浮力体とするのは良いアイデア。• 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。
タイヤチューブ	<ul style="list-style-type: none">• 直径1 mぐらいまで膨らませると浮力体として最適。• 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。
塩ビ管	<ul style="list-style-type: none">• 直径10 cm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。

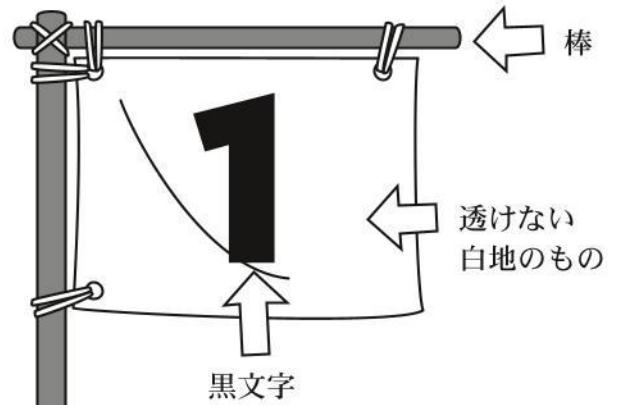
※ その他

- 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。
- 川を汚さないよう工夫しましょう。

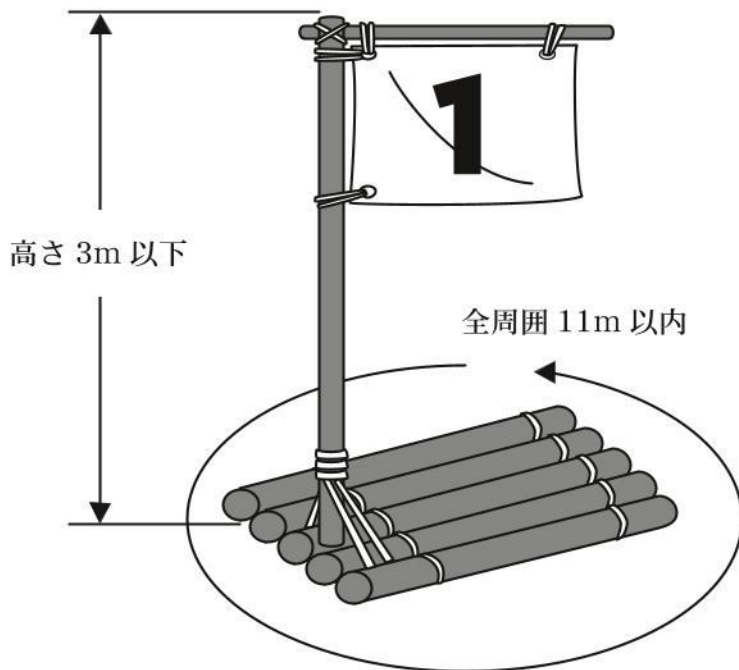
いかだ作りの注意点

《のぼり》(装飾物とは別に作る)

- ・ A3用紙横版の透けない白紙のもので作る
- ・ 遠くからはっきり見える大きさに出艇番号のみを黒字で書く
- ・ どこからでも見えるように両面に出艇番号を入れる



《良い例》



※幅 2.0m 長さ 3.5m がバランスよく川を下るための目安です

《悪い例》



【参考資料】

搬入時いかだチェック表

出 艇 番 号		ふ り が な	
		チ ー ム 名	

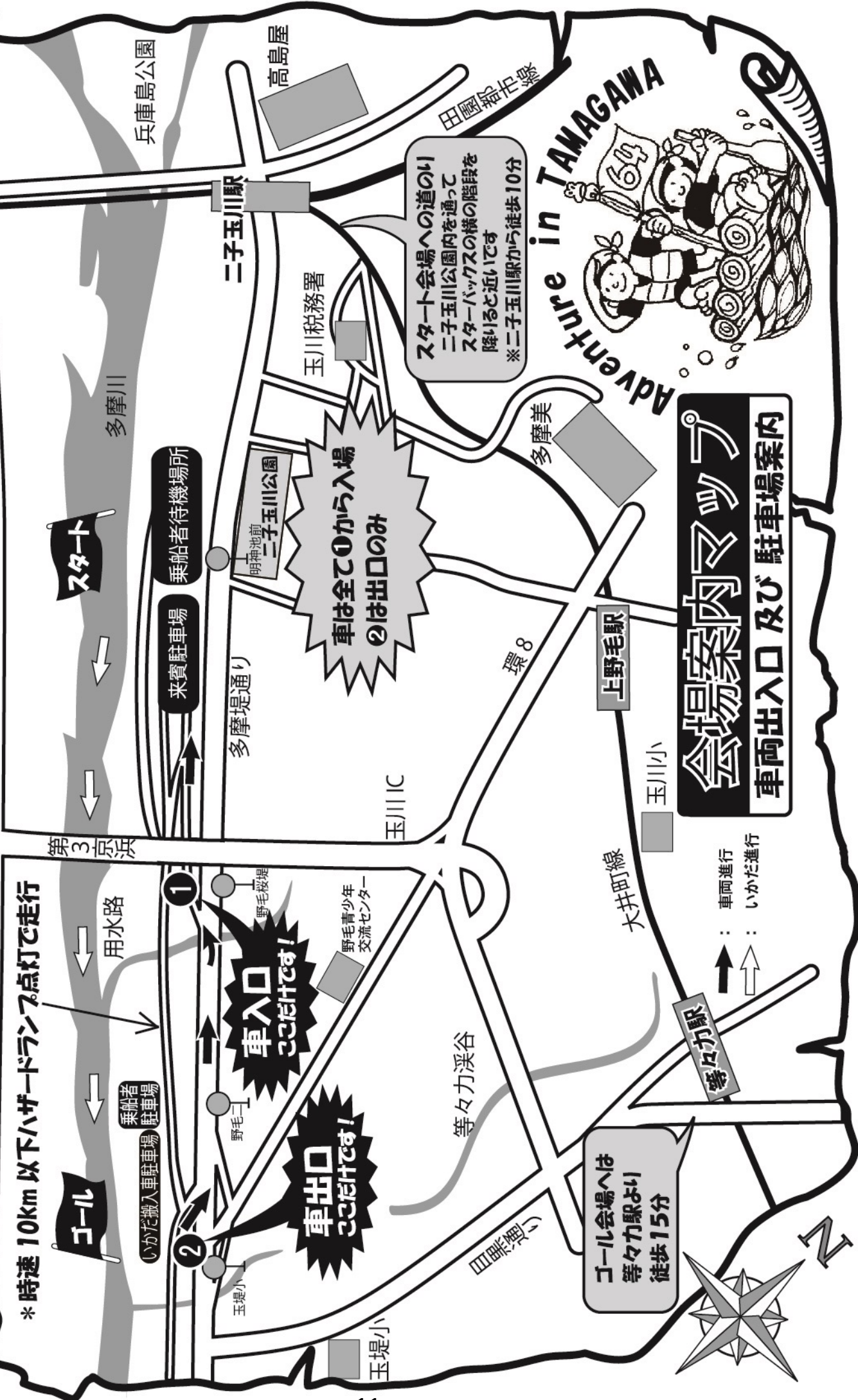
項 目	所 見	確 認
いかだ作りの約束が守られているか		
のぼりの文字などは遠くから識別できるか		
固定・支持方法はきちんとしてあるか		
釘など飛び出していないか		
川を汚さない対策をしてあるか		

出艇前チェック表

出 艇 番 号		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					
乗船者で持ち上げられるか					

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

スタート

ゴール

乗船者待機場所

来賓駐車場

乗船者
いかだ搬入車駐車場
駐車場

二子玉川駅

多摩堤通り

①

②

明神池前
二子玉川公園

野毛桜堤

玉堤小

玉川税務署

車は全て①から入場
②は出口のみ

野毛青少年
交流センター

車出口
ここだけです!

車入口
ここだけです!

スタート会場への道のり
二子玉川公園内を通過して
スタターバ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



多摩美

上野毛駅

大井町線

等々力駅

ゴール会場へは
等々力駅より
徒歩15分

玉川小

会場案内マップ
車両出入口 及び 駐車場案内

↑ 車両進行
↑ いかだ進行



よくある質問と回答

質問	回答
1 会場について	
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仮設トイレがあります。
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"/> 観覧者用の駐車場はありません。公共交通機関を利用いただくか、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、ゴール会場に休憩場所として、テントを準備し、ミスト扇風機を設置しております。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"/> 会場内に救護テント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"/> 気分が悪そうな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、ご理解と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・観覧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。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"/> 全長約1.5 kmです。
いかだに乗船し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分くらい、遅いチームで30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、出艇表を配付します。ご確認ください。

質問	回答
2 いかだ・レースについて	
いかだののぼりの出艇番号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、旗の両面に出艇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1.1m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のぼり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。のぼりの出艇番号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たり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船することはできません。 <input type="checkbox"/> 学校のプールを使用し、練習を行ってください。
3 乗船者の服装等について	
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。
水着で参加しても大丈夫ですか？	<input type="checkbox"/> 水着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・漂着物等のと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"/> 安全を損ねる装飾や、レンタルのため傷や汚れがないようにしていただければ、可能です。装飾する際は、乗船中に川へ装飾物が落ちないようにしっかり固定してください。
サンダル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"/> 川には岩・漂着物等のと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
4 乗船者名簿提出時について	
「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の体調が悪くなり、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、参加費は返金してもらえますか？	<input type="checkbox"/> 一度受領した参加費は返金できませんのでご了承ください。
5 ライフジャケットの貸出について	
貸出期間はどのくらいですか？	<input type="checkbox"/> 参加費の支払い・乗船者名簿等の提出期間後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。
6 大会中止の場合	
大会中止の連絡はどのようになりますか？	<input type="checkbox"/> 大会当日に中止となった場合は午前6時30分までに区ホームページに掲載いたしますので、ご確認ください。 <input type="checkbox"/> 大会前日までに悪天候等が予想され中止となる場合は、各チーム監督にメールにてご連絡し、併せて区ホームページにも掲載いたしますので、ご確認ください。
参加費は返金されますか？	<input type="checkbox"/> 参加費は返金できませんのでご了承ください。
参加賞はもらえますか？	<input type="checkbox"/> お渡しします。詳細は大会後、各チーム監督にメールにてご連絡いたします。
7 その他	
車両証はいつ配られますか？	<input type="checkbox"/> 直前説明会で配付いたします。
迷子や落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テントにお越しください。