

中学校 保健体育 川のはじまり、最初の一滴を探しにいこう

川の水はどこから流れてくるのでしょうか。みなさんも今までに一度は考えたり、疑問に思ったりしたことがあるかもしれません。突然湧いて、それが大きな流れになるのでしょうか。なぜ、川の水は尽きることなく流れ続けるのでしょうか。

みなさんにとってなじみのある川は長良川ですが、岐阜市にはその他にも川や小川がいくつもあります。その川の源流を探しに行ってみましょう。一体、川はどのように誕生するのでしょうか。

岐阜市のある川の源流をたどってみました。右の写真は、川のどのあたりだと思いますか。



自転車だと短時間で遠くまで移動することができます。散歩したりジョギングしたりして探すのもよいでしょう。川を遡っていくと意外なところへとつながっていることがあります。さらに進んでいくと、多くの場合が山の中へとつながり、登山になることだってよくあります。

自然の中で、楽しみながら体を動かしてみましょ。持久力や筋力が高まるだけではなく、きっと心もリフレッシュできますよ。

運動で消費されるエネルギー
普通の歩行約 3 kcal/分
ジョギング約 9 kcal/分
自転車 約 6 kcal/分



<注意>

- ・交通ルールを守り、周囲の安全に十分気を付けて歩いたり、自転車に乗ったりしよう。
- ・自転車に乗る場合は、ヘルメットを必ず着用しよう。

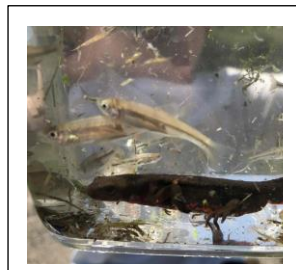
<知っているかな??>

みなさんの家の近くの小川や用水路をたどっていくと、途中で流れが消えてしまうようなところはありませんか。暗渠あんきょといって突然、道路下へと流れて地上から見えなくなってしまうようなところがあります。その他にも、散策すると、そこに棲む小魚や川に自生する植物、季節によっても違う発見がいろいろあって楽しいですよ。

<川で体を動かしてみよう>



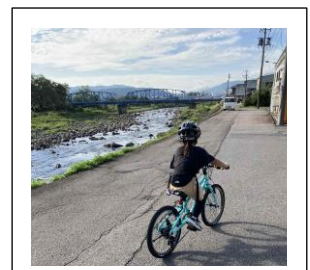
釣り



水の生き物探し



川沿いを散歩



サイクリング・ジョギング

※川は楽しい場所ですが、常に危険と隣り合わせです。

遊泳やひざよりも深いところへ入ることは止めましょう。