

## Part1 プールで行う安全教室

## 1-1 ベーシックプログラム



■ 場所	プール
■ 実施時間	30分
■ 参加児童	30名
■ 指導者	1名メイン、2名補助 ※参加児童に合わせて人数を調整する。 ※安全管理の目安は、参加児童10名に対して指導員1名。

■ 準備するもの	<p>《参加児童持ち物》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水泳の準備（水着、水泳帽、ゴーグルなど）</li> <li>● 空の2ℓペットボトル（フタ付き、浮き身の練習用）</li> <li>▲ きれいに洗った運動靴または踵留め付サンダル</li> <li>▲ 柔軟剤を使わず洗濯した衣服（長袖・長ズボン）</li> </ul> <p>《学校・センター準備物》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 応急手当用の救急箱</li> <li>● ライフジャケット（準備できない場合は「1-3 浮くものを使用した背浮き」参照）</li> <li>▲ ボール（サッカー、バレー、バスケット）</li> <li>▲ クーラーボックス・発泡スチロール箱</li> <li>▲ ランドセル・ビニール袋・ビート板 など</li> </ul> <p>※ ▲は可能な場合に準備する。</p>
----------	---

## 安全教室の前に・・・

- 登下校時などの不意の落水に備えて、着衣で実施することが有効。
- 一般の水泳授業同様に、十分な監視・救助体制で行う。
- 子供たちにわかりやすく伝えるため、各動作練習に先立ち、指導者が手本を見せる。

## 1. 導入

5分

## STEP1 プールサイドに集合・挨拶・準備体操

安全教室導入 Click!

## ● 挨拶

挨拶の中で「水辺の安全教室」の意義を説明する。

- ① 水辺で安全に楽しく遊ぶために必要なこと。
- ② 自分の命は自分で守る意識と技能。
- ③ 万が一、水に落ちてしまった時の対処法。

## ● 準備体操

通常の水泳授業で行う体操を実施する。

## ● 指導のポイント

実施する海洋センターや学校の身近にある危険箇所や水難事故例などを紹介するとよい。



## Part1 プールで行う安全教室

## 1-1 ベーシックプログラム



## STEP2 バディシステム（人員確認）

学校・海洋センターで実施している方法で行う。

## バディシステムとは

- バディは一緒に行動する仲間。
- お互いを見守り、危ない行動や状況に注意し事故を防ぐ。
- ケガや身体の具合を確認する。
- 指導者がバディで短時間に人数確認をする。

## ● 指導のポイント

大きな声で元気よく行うこと。

## STEP3 不意に水に落ちてしまった場合について説明

## ● 自分が落ちてしまったら

- ① 自分が落ちた場合、焦らず背浮きで呼吸を確保し、浮いて助けを待つ。
- ② 泳力の低い者は、服を脱ぐのは困難。泳げる者も泳ぎながら、衣類や靴を脱ぐことは体力を消耗するので脱がない。  
 <着衣状態のメリット>
  - 衣類と身体の間が空気が溜まり、浮力が増す。
  - 皮膚からの放熱が制限され、体温の低下を防ぐ。

## ● 溺れている人を見かけたら

- ① 身の回りの浮く物を投げる
- ② 周囲に助けを呼ぶ
- ③ 119番（消防）への通報。（海上では118番（海上保安庁））  
 ※溺れている人を泳いで助けに行くと、自分も溺れる危険性があるので絶対に泳いで助けに行かない。

## Part1 プールで行う安全教室

## 1-1 ベーシックプログラム



## STEP4 背浮きについて説明

背浮き（よい例・悪い例・靴を履いた状態）

Click!

## 背浮きとは

水に落ちてしまった場合、水面上に鼻と口を出し、焦らず浮いて呼吸を確保しながら助けを待つのに適した浮き身のこと。

## ● 背浮きの方法

- ① 空気を吸い込み、少しずつ呼吸する。鼻から水を吸い込まないように注意する。  
※人間は肺に空気が入っていないと沈んでしまう。  
声を出すと息を吐くので沈んでしまう。
- ② 手足を広げ（手はバンザイ）、あごを上げ、お腹を突き出し、身体を反らせるようにする（重心を頭の方に移動する）。  
※靴を履いている場合は、靴の浮力の影響で、大の字の状態でも背浮きが可能。  
※水面から手をあげると沈んでしまう。
- ③ 力を抜く。

## ● 指導のポイント

指導者が、背浮きの姿勢から、息を吐いていくと沈んでしまう様子や水面から手をあげ「助けてー」と、叫びながら沈んでしまう様子を実演するとよい。

## ● 参考資料・動画

参考資料『COLUMN 浮く原理』『COLUMN 背浮きの原理』

参考動画『背浮き』



## Part1 プールで行う安全教室

## 1-1 ベーシックプログラム



## 2. 入水・上がり方

🕒 2分

## STEP1 入水

📺 安全な入水方法 [Click!](#)

プールサイドに並べ、「安全な入水方法」で入水させる。  
人数が多い場合は、2列に分けて入水する。隣同士ぶつからない程度の間隔を開ける。

## ● 安全な入水方法

水深を確認しながら入水する。

- ① プールの縁に座り、身体の片側に両手をつく（体は水面を向いている）。
- ② 両手をついた状態で身体をプールサイド側に反転させ、上体をプールサイドに残したまま、下半身をゆっくりとプールに滑り込ませる。
- ③ 下半身が水中に入ったら、両手を縁につけた状態を保ち、上半身を水にいれていく。



## ● 指導のポイント

深さがわからないところや、水が濁っている場合などを想定し、すぐにプールサイドに上がることができるように、両手をプールサイドから離さないことを伝える。

**ここから先をご覧になりたい方は、  
請求フォームよりお申込みください。**