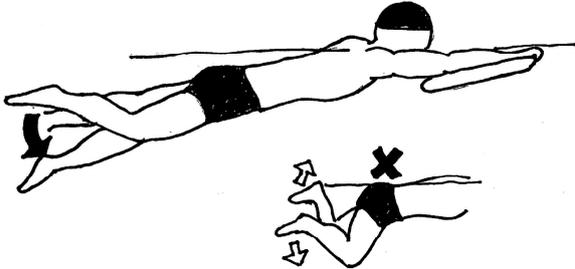
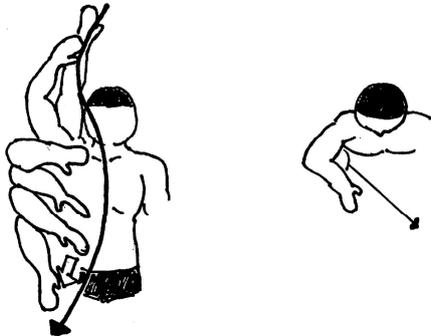
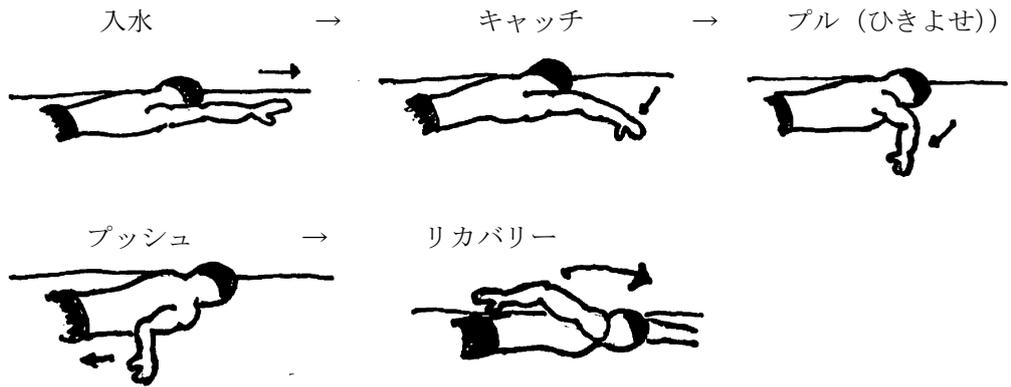


6 学習資料

種 目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
クロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を左右交互に前に伸ばして水に入れ、かくこと</li> <li>リズムカルなばた足</li> <li>肩のローリングを用いて顔を横に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一定のリズムの強いキック</li> <li>S字を描くようなプル</li> <li>ローリングとタイミングのよい呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手を頭上近くでリラックスして動かすプル</li> <li>自己に合った方向での呼吸動作</li> </ul>
<p>【練習メニュー及びポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビート板を使つてのキック練習             <ol style="list-style-type: none"> <li>大腿部からキックする感覚をつかむ。</li> <li>脚はむちがしなるような感じで、いつもかたくなっていない。</li> <li>上に上げる時は、ひざから曲げる感じではなく、股関節からまっすぐ自然に持ち上げる感じである。</li> </ol> </li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>ビート板の上の方を持ち、脚全体をしならせるように打つ。</p> <p>膝の曲げすぎは進まない。</p> </div> </div> <p>※ひざが大きく曲がってしまう時は、フィンを使用すると水の抵抗で曲がらなくなる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>プルブイを使つてプル（腕の動作）練習             <ol style="list-style-type: none"> <li>手のひらを外側に向けて入水させる。入水位置は頭の前方、からだの中心線あたりから指先→ひじ→肩の順に水に突っ込む。</li> <li>入水後、水面下20cm前後の深さに腕をのばす。手首をわずかに曲げ、手のひら、腕の内側全体で水をとらえる。</li> <li>ひじを曲げながら、手のひらがからだの中心線付近を通過するようにかく。腕は胸の前あたりで90度～110度ぐらい曲がるようにし、しっかりと手のひらで水をとらえる。</li> </ol> </li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>腕の動きの軌跡</p>  <p>90度～110度</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>腕がからだに直角あたりまで進んだあと、手のひらを後方に向けたまま、ひじから先で水を後方に速く押し進める。押したあとは力を抜く。</li> <li>水面上に抜きあげた腕は、ひじを曲げ、力を抜き手先が水面近くを通るようにし、最初はひじを先に、途中から手先が先になるように振り出して前方に運ぶ。</li> </ol>			

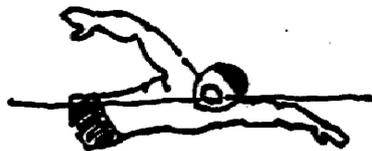


・呼吸練習

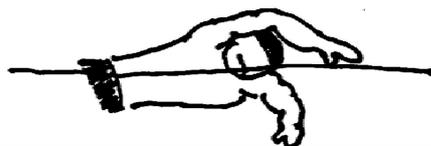
- ①口からすばやく行う。この時、頭はからだのローリング（背骨を中心に回転する動作）にあわせてスムーズに右又は左に回転させて行う。
- ②水中では、連続的に口又は鼻から吐き、最後の一気に吐くとその反動で楽に吸うことができる。



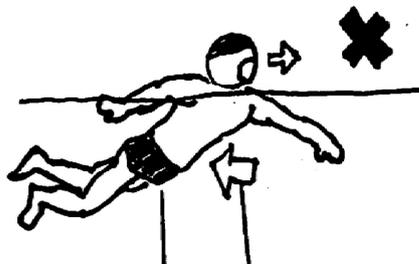
リカバリーに入る瞬間にローリングし、顔を右(左)にあげる



ローリングにそって顔を横に向ける。リカバリーの腕が上がって呼吸



リカバリーの腕が入水するタイミングで顔をふせる

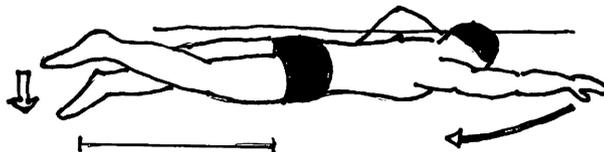


顔を前に向けて呼吸すると腰が落ちて水の抵抗が大きくなる

※呼吸の時、頭が上下したり、左右にぶれたりせずに、からだの線から外れないことが大切である。

・コンビネーション

- ①一方の腕が水に入る瞬間に、他の腕はからだと直角になるようにする。
- ②それぞれ左右の腕で力強く水をかき終わる動作と同じ脚の打ちおろす動作が一致する。また、右手の入水の時に、左脚が打ちおろされる感じでタイミングをとるとコンビネーションができる。



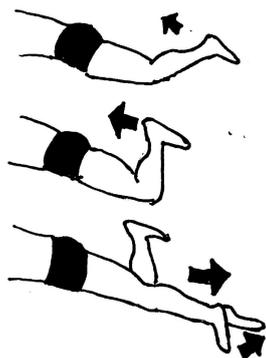
1キック = 2ビート      1ストローク  
                  (長距離向き)  
2キック = 4ビート  
3キック = 6ビート  
                  (短距離向き)

種 目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
平 泳 ぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>両手を前方に伸ばし、円を描くように左右に開き水をかくこと</li> <li>足の裏全体での水の押し出し</li> <li>キックの後の伸びの姿勢</li> <li>手を左右にかきながら、顔を前に上げて呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カエル足で長く伸びたキック</li> <li>逆ハート型を描くようなプル</li> <li>キック動作に合わせたグライド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>逆ハート型を描くような強いプル</li> <li>1回のキック・プル・呼吸動作で大きく進む</li> </ul>

【練習メニュー及びポイント】

- ビート板や壁を使ってのキック練習
  - ①両脚は、腰、ひざ、足首をのばした比較的らかな、水面に平行の姿勢をとる。
  - ②両脚の力を抜き、足の裏を水面に向け、両ひざと両かかとの間をしないで開きながらひざを曲げ、両脚をからだの方へ引きつける。
  - ③脚を曲げ終わったら、両足首を直角以上に曲げ、両足先を外に向けて両足の裏が斜め上後方向き、両足を水面に平行にするような気持ちで両脚をそれぞれ外転させ、足の土踏まずで水を後ろ外方向に向けて脚をのばす。
  - ④脚がのびきったら、両脚をそろえる。その時、親指がそろうぐらいがよい。

キック(横)

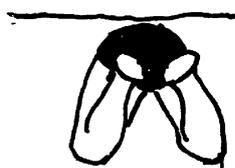


かかとを背中に背負うようなイメージでひきつける。

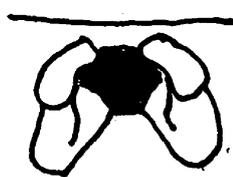
力強く押し出す。  
つまさきまでのばしきる。

キック(後ろ)

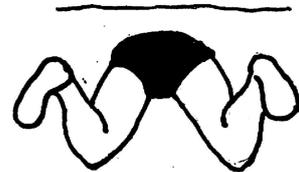
ひきつけ



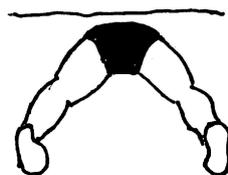
キック開始



脚を開き力強く押し出す



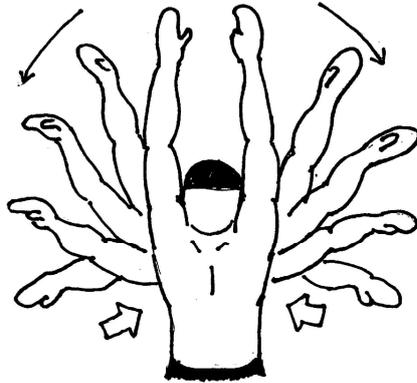
脚を伸ばし脚全体で水をはさむようにとじる



※脚を引いてキックの構えをとる時が、もっとも抵抗が大きいので、引きからキックにうつる瞬間をなるべく短く、すばやく行う。ただし、力を入れて急送に脚を引くと水の抵抗がさらに大きくなるので、脚の引きは力を抜いてリラックスして行う。

・プルブイを使ってプル（腕の動作）練習

- ①両手のひらを下にして頭の前水面下20cmくらいのところにそろえた姿勢から、水面に平行に、肩およびひじをのばし、指先を前にして両腕を力まずにのばす。
- ②前にのばされた腕は、両手首を軽く曲げ、手のひらを斜め外側に向け、左右に開いて水をかきながら、徐々にひじを曲げていく。
- ③肩の前で腕をまげ、その時点から内側にかき込むようにし、両手が顔の前下であらう。この内側へかき込む時が最も速いスピードになり、推進力が生まれる。

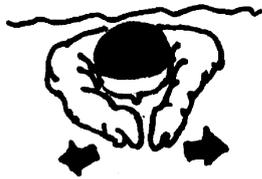


しっかりと水をキャッチする。

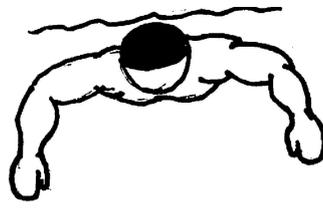
腹に抱き込むようにわきをしめる。

・呼吸練習

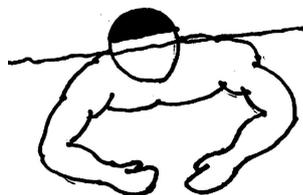
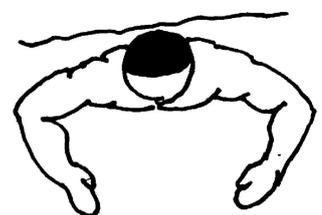
- ①両腕で水をかきはじめるとともに、水中で少しずつ息を吐き始め、両腕がからだと直角になるころ首を前にのばしながら最後の息を吐き終わり、口が水面上に出た時に口を開いて息を吸う。両腕を前にのばす動作の開始とともに顔を水につける。



手のひらを外側に向け腕を開きながら水をつかむ。



→ 水を腹に引き込むように腕を引く。



わきをしめ始める。



→ わきをしっかりしめて顔を水面に出し呼吸。

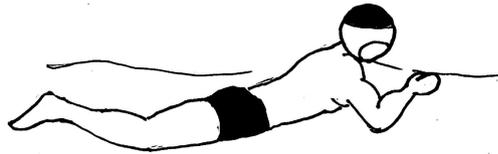


→ 入水

※頭は、なるべく長く水につけた方が有利である。したがって呼吸のために頭を上げるのは、できるだけ少なく、短時間がよい。

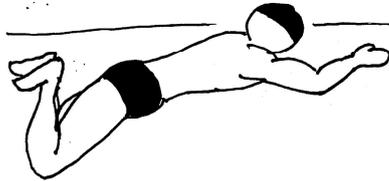
・コンビネーション

- ①両手が前にのびたときに両脚がのびるようにする。キック、プル、呼吸の3つのタイミングがうまくあうことが大切である。
- ②キックによって生じた推進力を有効にするため、全身をのびた抵抗の少ない姿勢で進む。
- ③プルが十分有効に作用して、からだ全体が浮き、スピードの出たところで、呼吸と脚を曲げる動作を行う。



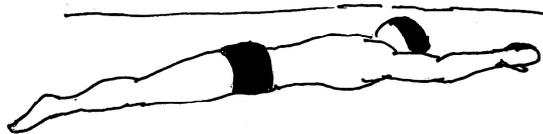
呼吸

脚のひきつけ動作開始



入水

キック開始



キック終了

きれいな「けのび姿勢」

↓  
プル

↓  
呼吸

種 目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
背 泳 ぎ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・両手を頭上で組んで、背中を伸ばし、水平に浮いてキック</li> <li>・肘を肩の横で60～90度程度曲げたプル</li> <li>・手・肘を高く伸ばした直線的なりカバリー</li> <li>・プルとキック動作に合わせた呼吸</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肘を伸ばし、肩を支点にまっすぐ肩の延長線の小指側からのリカバリー</li> <li>・肩のスムーズなローリング</li> </ul>

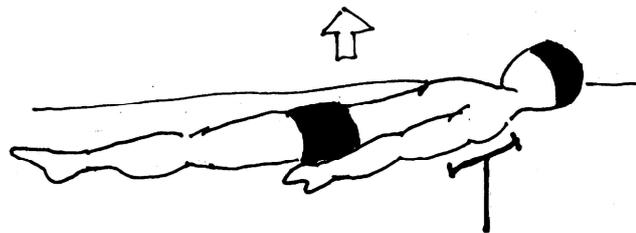
【練習メニュー及びポイント】

・背泳ぎの要領と基本姿勢

①あごはやや引き、自分を下目で見える感じをとる。引くといっても引きすぎると頭が立ち、腰が落ち、姿勢がくずれる原因となる。

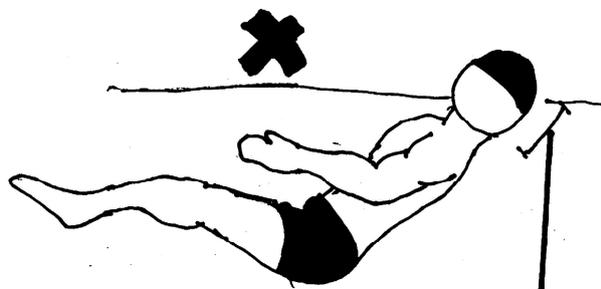
②背筋をのばし、リラックスした状態で浮きやすい姿勢をとる。肩に力を入れすぎないように注意する。

へそを水面に出すイメージ



補助するといいい位置

③腰はまっすぐのび、へそが水面に出るような感じを保つ。腰が落ちると水の抵抗は大きくなり、脚の動作に欠点が生ずる。

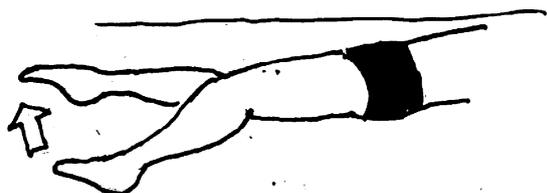


頭を補助すると腰が沈みやすい

・キックの練習

基本姿勢の練習には、キックの練習がもっとも適している。背泳ぎのキックは、クロールを逆にした動作で、やや大きめにキックする。

- ①脚がもっとも深い位置からももに力を入れ、足の甲で水をうしろ上方にけり上げる。この時、ひざや足首に力が入っていると、脚が棒のように一直線になって、推進力が生じない。
- ②腰が落ちてしまうとからだが沈み、抵抗が増す。腰がそりすぎると腹や脚まで水面から出てしまい、からけりの状態になってしまう。
- ③両足の親指は、内輪にして触れ合うぐらいがよい。
- ④脚は、下から上にけり上げる時に力を入れ、脱力した状態で下へさがるのがもっとも抵抗の少ないキックにつながる。

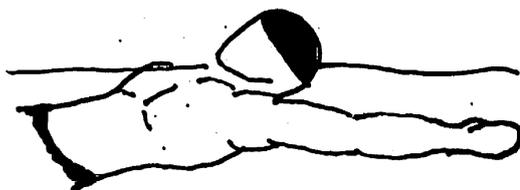


足の甲を使い脚体を  
しならせるようけり  
あげる

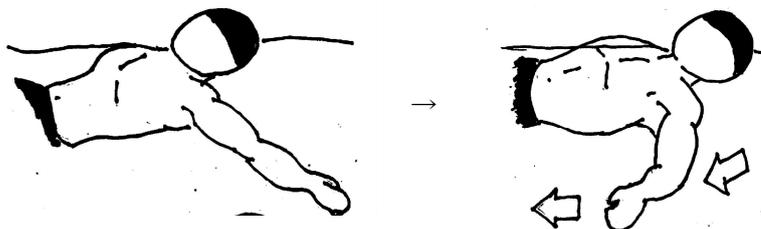
※クロールと同様にひ  
ざがまがりすぎると  
すすまない

・プル（腕の動作）練習 プルブイやビート板を使用しても良い

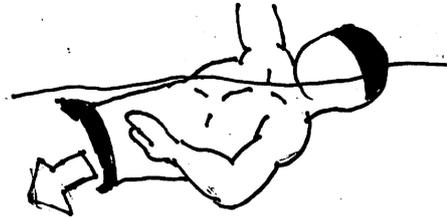
- ①空中をもどしてきた手は、肩の前で小指を下にして入水する。この時、肩は水面上に乗り出すようにし、手先から先に入水するような感じで行う。入水の時、手が肩の内側に入りすぎたり、外に出すぎるとからだの線がくずれて推進力を減少させる原因になる。



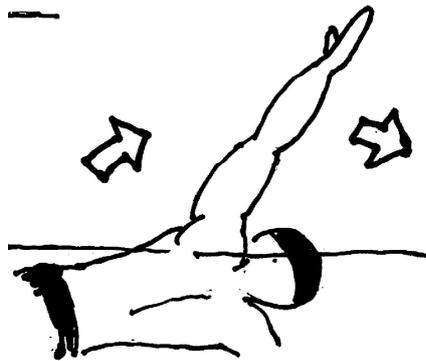
- ②入水した手は、水面下20~30cmぐらいで、まず手首からまがり水をつかむ。クロールと同じように手のひらで水の圧力を感じ、からだ全体が手のひらに乗るような感じで重心が前方に移動する。この時、からだのローリングは最大になる。
- ③肩を軸として腕全体で水をキャッチしたあと、肘はしだいにまがり、肩と平行の位置で60~90度ぐらいまがる。(プル)



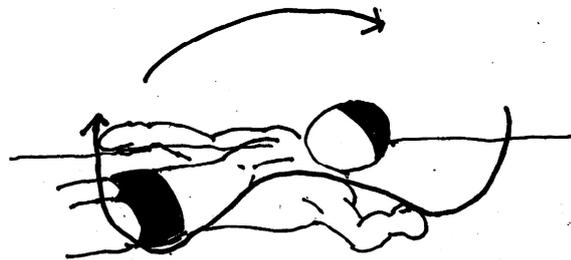
- ④手首のスナップをきかせ、一気に水を後方に押す。(プッシュ)
- ⑤押された手は、下向き方向へ手首のスナップを使って押す。(プッシュダウン)



- ⑥水中でかき終わった手は、肩の力をぬき、大腿の横から出す。(リカバリー)
- ⑦リカバリーでは、からだのローリングを使うことによって、肩を水面上に保つようにし、水の抵抗を減らすことができる。



腕の動きの軌跡

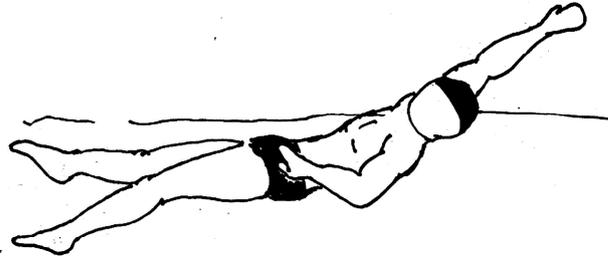


・呼吸練習

- ①つねに顔が水面上に出ているので、呼吸は比較的容易である。片方の手にポイントをおいて、頭上に運んできた時には、胸部が広がっているので、息を吸い込み、水中で水をかく時に息を吐く。呼吸は、泳ぎのピッチに合わせる事が大切である。
- ②背泳ぎでは、思わぬ時に水が顔にかぶったりするので、呼吸のリズムを覚える必要がある。

• コンビネーション

- ①左手で水をキャッチすると同時に、右脚のキックがはじまる。左のフィニッシュと同時に左脚が上に強くけり上げられる。
- ②背泳ぎでは、キック力と共にプルが推進力に大きく影響するので、上半身のローリングを用いるようにする。しかし、ローリングが大きすぎると、腰まで不安定になり、進行方向が左右にぶれたりする。



クロールと同様に  
1ストローク  
1～3キック

種 目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
バタフライ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ドルフィンキック</li> <li>・キーホールを描くようなプル</li> <li>・呼吸とプルのかき終わりのタイミングをとる2キック目の呼吸動作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キーホールの形を描くように水をかき、手のひらを胸の近くを通るようにする動き</li> <li>・キック2回ごとにプル1回と呼吸動作を合わせたコンビネーション</li> </ul>

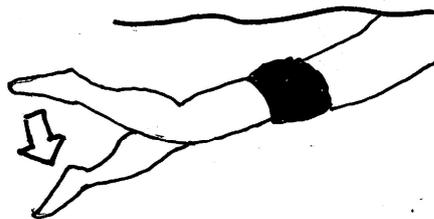
【練習メニュー及びポイント】

・バタフライの要領と基本姿勢

- ①全身をのばして水面に伏し、クロールと同じような腕と脚の動作を左右同時に、しかも、からだのうねりを加えて、ひとかき、ひとけりごとに強い推進力を出して進む泳法である。
- ②四種目の中ではもっとも新しい泳法で、もとは平泳ぎの記録をのばすために工夫されたものである。ルールは平泳ぎのそれとほとんど同じであるが、泳ぎの特性はクロールに類似している。
- ③プル、呼吸、キックは全体の動きのなかでタイミングがあっていないといけない。この3つの動作は、からだの姿勢と非常に関連が深い。指導段階としては、キック→プル→キック+プルのタイミング→呼吸→コンビネーションがある。

・キックの練習

- ①からだをのばした姿勢から腕をそらせ、両脚を水面に近づけながら腰をややまげる。
- ②両脚を水面近くにとどめたまま、ひざをやや深くまげてさげる。
- ③ひざが120度くらいになったら、ひざを水面の方へ強くもどすようにして両脚を一気にのばし、その反動で水面近くに置いていた両足の甲で水を後方に強くけって押し進める。
- ④両脚をのばして水をけりながら、腰をのばし、その結果として自然に尻が水面近くまで浮き、からだが「く」の字姿勢になる。
- ⑤のばしきった脚は最後に両足首をやわらかく使って水をけったあと、力を抜いて脚をほぼのばした状態で水面の方へあげる。



両足をそろえ腰を起点にしなるようにキック

・プルブイを使ってプル（腕の動作）練習

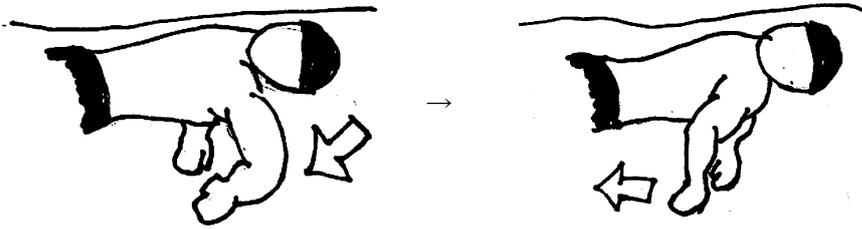
- ①左右から水面上を同時に運ばれた腕は、クロールと同じような要領でだいたい肩の幅に両手を開き、指先から入水し、水面下10～20cmのところへ腕をのばす。



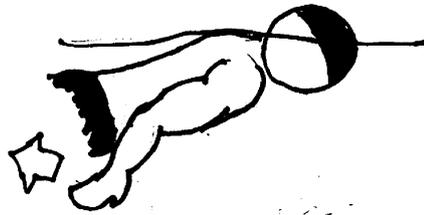
②のばした腕は、手首をわずかにまげ、手のひらを斜め外側に向けて水をかきながら横に開きつつ、しだいにひじをまげる。この時の水のキャッチは平泳ぎと同じ感じである。



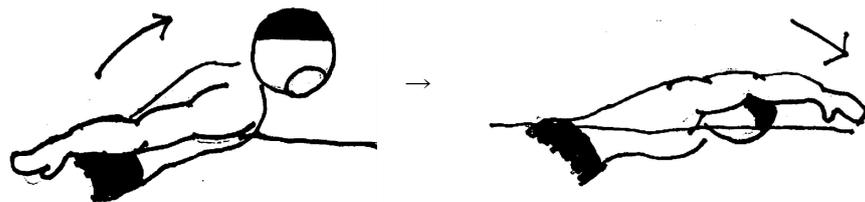
③水をかきながら、両腕がからだと直角をなすあたりに近づくとつれて、両手をしだいにからだの中心線の下方に近づけ、ひじから先の部分をかきこむようにして水を後方に強く押しやる。この時の腕の動きはキーホール（カギ穴）の形になる。



④腕がからだとほぼ直角をなすあたりまで進んだら、手のひらを斜め後方に向け、ひじから先で水を後方に押しやる。手は腰よりも後方までかききるようにする。

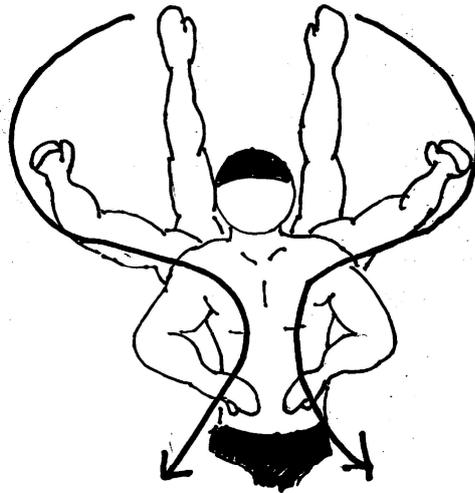


⑤水をかき終わった腕は脱力し、手のひらを下に向け、ひじから先に水面上に抜き上げる。手先が水面近くを通るようにして左右から前に運び、肩の前で入水する。水中から手を抜く時、小指から抜くようにする。



ここで呼吸

腕の動きの軌跡



• 呼吸練習

① 腕を内側にかき込んでくる時、頭はあごをつき出すようにして水面上にあげ呼吸する。

• コンビネーション

① 両腕が水面上を運ばれて、からだに直角をなすまで進んだら、頭を一気に強く水に突っ込む。

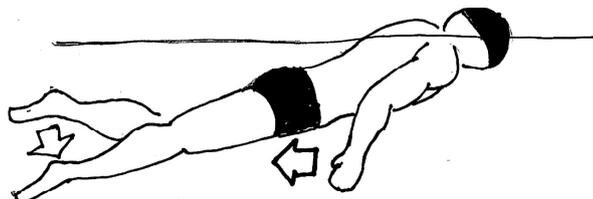
② 両手を水に突っ込むのと両脚のキックの開始は同時である。

③ 両腕で水をかきはじめるとともに呼気を開始し、顔を上げる時に呼気を終わる。

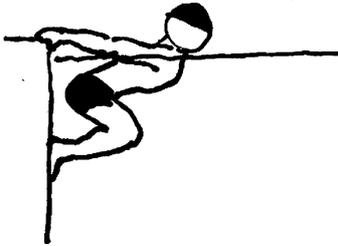
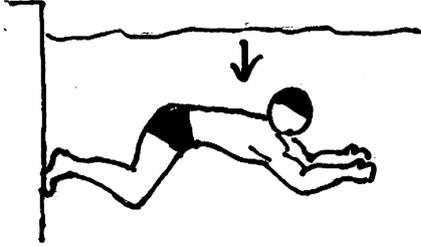
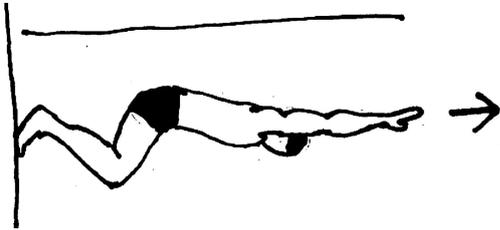
④ 両腕で水をかいて進み、両腕がからだに直角になった時、頭をあげ同時に2回目のキックを開始する。

⑤ 両腕で水をかいて水面上に抜きあげながら顔をあげ、口を水面上に出して吸気する。

手に入水時にキック一回



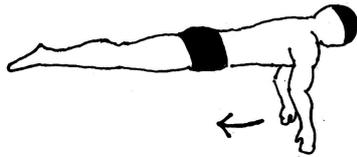
手が腰あたりでプッシュするときにキック1回

種 目	小学校5・6年	中学校1・2年	中学校3年
スタート	<ul style="list-style-type: none"> <li>泳ぎにつなげる水中からのスタート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足を壁につける姿勢</li> <li>合図と同時に壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合図と同時に力強く壁を蹴ること</li> <li>抵抗の少ない流線型の姿勢</li> <li>局面をつなげること</li> </ul>
<p data-bbox="363 510 475 544">【ルール】</p> <ul data-bbox="363 544 459 577" style="list-style-type: none"> <li>平泳ぎ</li> </ul> <p data-bbox="379 607 1145 640">入水から浮き上がりまでは、ひとかきひとけりしか許されない。</p> <p data-bbox="363 696 475 730">【技 能】</p> <ul data-bbox="363 759 608 792" style="list-style-type: none"> <li>スタート (けのび)</li> </ul> <div data-bbox="421 891 759 1137">  </div> <p data-bbox="906 882 1390 916">かべまたはバーを持ってしっかり構える</p> <div data-bbox="405 1234 826 1480">  </div> <p data-bbox="938 1256 1155 1290">水中に大きく沈む</p> <div data-bbox="400 1541 900 1771">  </div> <p data-bbox="1002 1592 1378 1626">進行方向へ腕をしっかりのばす</p> <div data-bbox="405 1883 959 1951">  </div> <p data-bbox="1082 1872 1406 1906">かべを力強くけってすすむ</p>			

・平泳ぎのスタート (ひとかきひとけり)



けのび姿勢をしっかりとる



1ストロークしっかりとかく



かいた腕をまっすぐ伸ばし  
手のひらを上に向ける



腕を戻しながらかかとを引きつける



力強くキックし、同時に腕を伸ばす

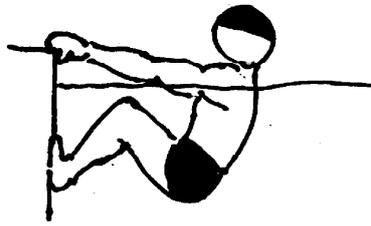
・バタフライのスタート

けのびからドルフィンキックで水面に近づいたらストロークに入る。

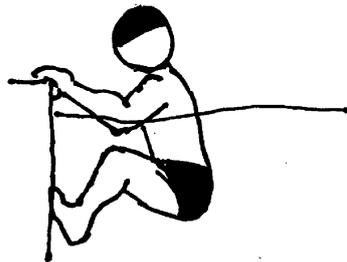
・クロールのスタート

けのびからばた足で水面に近づいたらストロークに入る。

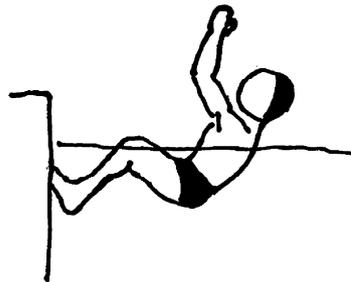
・背泳ぎのスタート



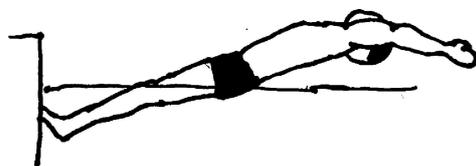
かべまたはバーをしっかり持って構える



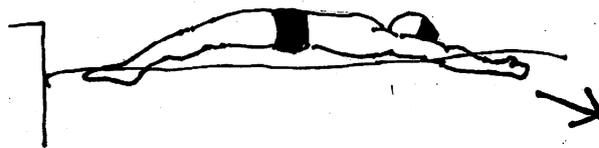
かべに体をよせる



かべまたはバーから手を離し力強くかべをける



背筋をしっかりとばす



体を反らせ指先から入水する

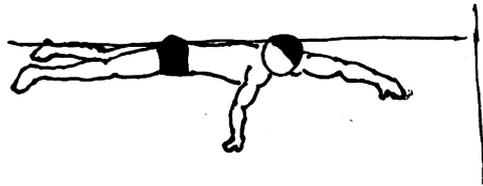
ターン		<ul style="list-style-type: none"> <li>・泳法に応じたタッチ</li> <li>・膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・5 m程度離れた場所からの準備</li> <li>・泳ぎのスピードを落とさないターン動作</li> <li>・膝を胸のほうに抱え込み蹴り出すこと</li> <li>・局面をつなげること</li> </ul>
-----	--	--	---

【ルール】

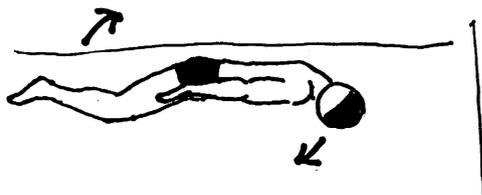
- ・平泳ぎ及びバタフライ  
両手を同時に壁に触れなければならない。ゴールタッチも同様である。

【技 能】

- ・クロールのターン (クイックターン)



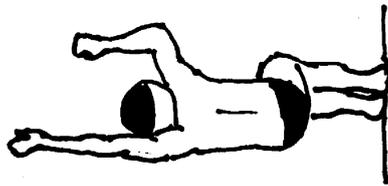
かべから1~2のところまでストロークをやめる



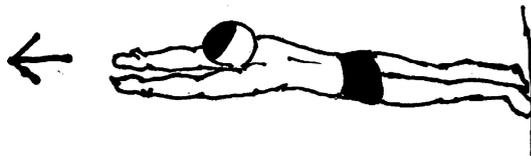
両腕を体の横にそろえ頭を沈め腰を上げる



あごを引き思い切って回転する



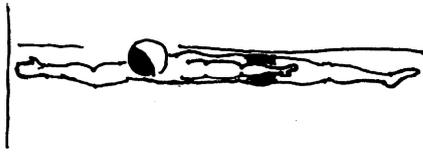
回転の終わりに体をどちらかにひねりかべに足をつき、腕を進行方向に伸ばす



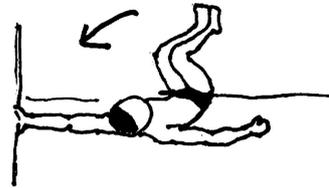
体をひねりながらかべをしっかりけて進む

※かべをタッチし、すぐにかべをけてけのび姿勢になるノーマルターンでも良い。

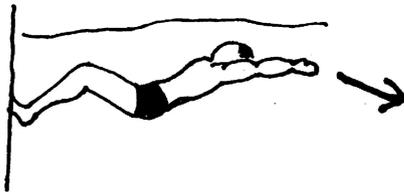
・背泳ぎのターン



コースロープ等でかべとの距離を確認しながら片手でタッチする



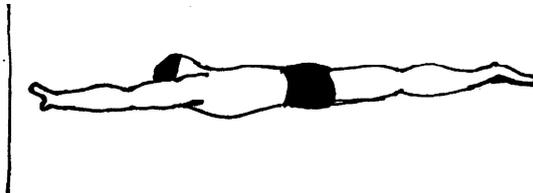
泳いできた勢いを利用してかべに足をつける



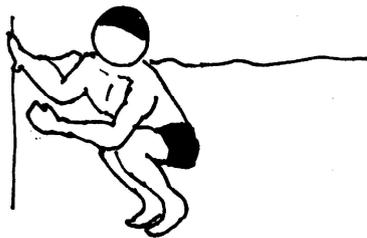
あおむけの状態をしっかりとつくり力強くかべをける

※かべの直前でうつぶせになりクロールのターンの要領でターンするクイックターンもある

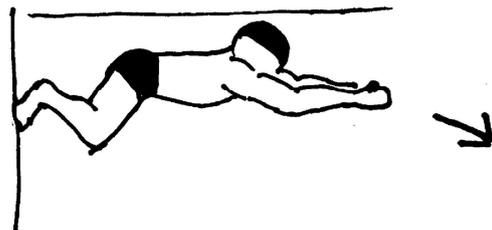
・平泳ぎ・バタフライのターン



両手で必ずかべにタッチする



勢いをころさないようにかべに足をよせる



両足を壁にしっかりとつき進行方向に両腕を伸ばしながらかべをける

# 水泳検定表

年 組 番 氏名

級	泳 法				距 離	合格印
25	だるま浮き 10秒					
24	けのび(壁を蹴ったら何もしないで)				5m進む	
23	立ち泳ぎ 10秒					
22	プールサイドから足から飛び込み、床に触れずに顔が水面上に出ている					
21	ビート板を使ってバタ足				25m泳げる	
20	ビート板を使ってカエル足				25m泳げる	
19	ビート板を胸に抱えて仰向けでキック				25m泳げる	
18	ビート板を使ってドルフィンキック				25m泳げる	
17	クロール又は平泳ぎ				25m泳げる	
16					50m泳げる	
15					75m泳げる	
14					100m泳げる	
13	クロール及び平泳ぎ				25m泳げる	
12					50m泳げる	
11					75m泳げる	
10					100m泳げる	
9	背泳ぎ又はバタフライ 25m					
8	平泳ぎ 150m以上					
7	クロール及び平泳ぎ 100m 背泳ぎ又はバタフライ 25m					
6	クロール及び平泳ぎ 100m 背泳ぎ及びバタフライ 25m					
5	100m個人メドレー(バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順で各25m)					
4	クロール及び平泳ぎ 100m 背泳ぎ及びバタフライ 50m					
3	200m個人メドレー(バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロールの順で各50m)					
	100mクロール	100m平泳ぎ	50m背泳ぎ	50mバタフライ		
2	1'45"	2'15"	1'15"	1'15"		
1	1'30"	2'00"	1'00"	1'00"		
感想・反省					合格印1つ1点	私は
					点	級

## 水泳の事故防止に関する心得 教師用

- 1 「プールの安全標準指針」(平成19年3月)が文部科学省より各学校に平成19年5月に配布されている。プールを安全に利用するための管理の仕方などについて、是非参考にさせていただきたい。
- 2 心肺蘇生法やAED(自動対外式除細動器)の使用法、さらには正しい救助の知識や技能についても身に付けていただきたい。  
また、最寄りの消防署等で救急普及講習会を実施しているので、定期的に受講し、新しい技術を身に付けることも重要であると考えます。
- 3 水泳の授業前の準備(例)
  - (1) プール掃除
    - ①排水 藻の除去のために塩素を入れておくと良いが、入れてから2~3日後に排水する。
    - ②掃除 高圧の洗浄機があると便利。
    - ③写真撮影 排水溝の位置、形状等を撮影しておく。
    - ④給水 3~5日かけて給水する。できるだけ天気の良い日に入れると水温が高くなる。
    - ⑤濾過器 学校によっては業者が点検整備するところもあるが、正常に作動するかを確認しておく必要がある。
  - (2) 授業前
    - ①写真掲示 プールの入口付近に排水溝の位置や形状等の写真を掲示しておくが良い。
    - ②承諾書 水泳の授業への参加承諾を得ておく。承諾書の中に病気やケガ等の記入欄をつくっておくと良い。
    - ③塩素 液体塩素、固形塩素、顆粒塩素を天気や気温等にあわせて使い分けると良い。
    - ④用具点検 コースロープ、ビート板、フィン等の用具の破損がないかを確認しておく。
  - (3) オリエンテーション
    - ①水泳の授業の流れを確認する。  
例) 見学、忘れ物等のチェック(授業前)→着替え→整列、挨拶、点呼→目標の確認(ノート記入)→体操→シャワー→入水→水慣れメニュー→本時の課題→バディチェック→体操→シャワー→着替え→本時の評価と反省→整列、挨拶
    - ②約束事の決定と確認。  
例) 笛の合図 笛ひとつ「ピーー」 … 注目する。  
笛ふたつ「ピ ピ」 … バディチェック  
「バディ」と大きな声を出しながら手をつなぎ、上にあげる。  
笛みつつ「ピピピ」 … 集合  
各コースの使い方の約束。
    - ③施設、用具置き場等の確認と使用上の注意。  
例) 排水溝の位置やふたの止め方、ふたの上に乗らないなどの注意事項。  
ビート板、フィン等用具の場所と使用上の注意。  
滑りやすい場所等の確認。  
更衣室やトイレの使用上の注意。  
AEDの設置場所の確認。
    - ④学習資料、検定表等の配布。

# 水泳の事故防止

## ○泳いではいけない場合

- ・ 病気やケガなどで医者に水泳を止められている。
- ・ 睡眠不足、非常に疲れている。

\* 自分の体調に注意を向けて、水泳ができるかどうかしっかり判断することが大切。

## ○水泳中の決まりやマナー

- ・ 指示に従う。
- ・ 笛の合図など約束事を守る。
- ・ フールサイドを走らない。
- ・ 走ってフールにとび込んだり、人を落としたりしない。
- ・ おぼれたまねをしない。
- ・ 練習の邪魔になるような行為をしない。
- ・ 決められたコースを使って練習する。

## ○水に入る前に注意すること

- ・ 人員点呼、バティの確認を必ず行う。
- ・ 準備運動をしっかり行う。
- ・ シャワーをしっかり浴びる。

## ○水の中で注意すること

- ・ 手足など身体の末端から胴体へと順に水をかける。
- ・ 足からゆっくりと入り、水の冷たさや水圧になれる。
- ・ 気温や水温が低いときは休憩を取りながら活動する。
- ・ 身体に異常を感じたらすぐにフールから出る。
- ・ 自分の能力に応じて泳ぐ。

## ○水から出たときに注意すること

- ・ 人員点呼、バティの確認を必ず行う。
- ・ 目を洗う。
- ・ シャワーをしっかり浴びる。

# 救助について

救助とは、溺れている人を発見し、適切な方法で助け、必要に応じて救急処置をして医師の手に渡すまでのことである。泳ぎができれば、溺れている人を救助できると考えるのは大きな誤りであり、また逆に泳ぐことができなくても救助できることはある。まずは、正しい知識を身につけることが大切である。

## 1 溺れる原因として考えられること

### ○泳げない人

- ・プール、川、池、海などのふち（堤防など）から落ちる。
- ・ボート、船から落ちる。（あやまちや転覆）
- ・水中ですべて起き上がれない。
- ・急に深いところに落ち込む。
- ・浮き具から手を離す。
- ・波にのまれる。

### ○少し泳げる人

- ・泳力を過信する。
- ・パニックを起こす。（不安感や恐怖心などで動作が萎縮する）
- ・波にのまれる。
- ・潮流などに流される。

### ○良く泳げる人

- ・けいれんを起こす。
- ・無理な飛び込みや潜水をする。
- ・他の人に抱きつかれる。
- ・水草などにまきつかれる。
- ・潮流などに流される。
- ・疲労。

### ○共通

- ・水中での急病。
- ・水中動物による危害。
- ・飲酒。

## 2 おぼれている人を見つけたら

○助けを求める。

- ・大声でさけぶ。
- ・大人に知らせる。

\*一人では危険なので、できるだけ多くの人に協力してもらおう事が大切である。

## 3 救助の方法

○身近にある物を使って、陸上から助ける。

- ・バスタオルや棒切れを差し出す。  
タオルの場合、先の方に結び玉をつくって投げると良い。
- ・竹竿や長い棒を差し出す。  
棒で肩などをたたいて知らせる。
- ・浮き具などにロープ等を結び投げる。  
溺れている人の後方に投げ入れると良い。
- ・手や足を差し出す。  
フールサイドや水ぎわの木や草につかまって差し出す。
- ・浅い場所では、協力者を得て手をつないで近づく。

○心肺蘇生法、AED（自動対外式除細動器）

\*最寄りの消防署等で救急普及講習会等を行っているので、定期的に受講し、技術を身につけておくが良い。