

全体を通して 安全管理、人員把握は随時実施。指導員に徹底。

1	導入(主任指導)	班分け・スタッフ紹介・パディ作成
13:00	パディを組む意味 ●安全管理 ●パディ同士の安全・健康確認	【周知事項】水着で、シャワーを浴びて、準備体操を済ませて、靴と衣服、ペットボトルをプール内に置いて整列する(濡れた衣服を入れる袋) ロッカーベルト・時計を外す シャツや着衣状態で指導してはいけない
10		点呼<パディ・ツアーパディ>
2	入水	入水〜「退水(小学校低学年実技)」を指導する。テキストP72
13:10	水の深さを確かめながら入水する ●溺水確率 最も高い	水かけは心臓から遠いほうから / 入水の際、身体を回転させる方向を統一させる。(ぶつかる、顔を見合わせて騒がしくなることを防止) つま先がプールの底に届くまで、腕の力を抜かない。 肩まで潜っても足が届かない場合は、声を出して助けを呼ぶ、一連の動作。
5	報36号(入水)	講習が終了するまで、確実に受講者に徹底させる
3	立ち方	「最初にやる意味」「パディ同士で」 ●伏し浮き→水を抑えて立つ ●パディで補助しながら 背浮き→立つ なぜ、水中に顔をつけるのか。(回転トルク) / 両手で水を水面にかきあげながら 膝を曲げ 腰を落とし 体を垂直に
13:15	着靴状態だと靴の浮力で不安定に	
4	ウエイディング	見えない水底を足裏で確認しながら / 先頭・最後尾は指導員 / 児童の背丈と プール水深に注意 1回目はプールの半分までただ歩いて戻るだけ。 歩くだけのときには、身のこなしなどを体感させる ●ふつうに歩く ●横向け ●後ろ向き / 各班 前列・後列の順で実施。
13:20	水中における身のこなしの慣れ、のちの水害対応	
5		(プール洗濯機) 事故が起きやすいので、安全管理をしっかりと行う。 プール洗濯機では後ろ向き歩行はしない。(危険)
13:25	流水環境での身のこなし	注意事項:安全管理のためプール全体を見る位置と四隅に指導員を配置。「安全管理位置5点」できればプール中央にも配置/ 突起物の確認 / 背丈とプール水深 反転する際の笛の合図を事前に知らせる 列の先頭は体格体力のあるもの。 一列でゆっくり歩き出し、徐々にスピードアップ、停止、逆周り・水慣れと、流れの抵抗を確認。
5		
5	潜水	水中で自在にふるまうのに、呼吸法が大変重要。比重(吸気時0.98 呼気時1.03) 身体を水面に出し(軽くジャンプしても)、反動で足から身体を沈める → 息を吐き出す → 水底に身体が着いたら 身体を大の字にして 5秒静止 → 浮上
13:30	浮くも沈むもバランスと呼吸法	
5		パディで交互に
6	<靴・ペットボトルを持った背浮き> 会報8号(背浮き)	●靴の点検(浮かない靴の確認方法と交換)。 靴を持って入水させて、靴を沈めて浮力を実感させ、プールサイドに上がらせて、安全な位置で座って靴をはかせ、再度入水させる。 デモを見せながら、しくみを 説明する (浮き具なし背浮きで) ※ 没水のメカニズム(ヒトの比重は吸気状態で0.98。→ 2%は浮く。 その2%をどこで使うか) ※ 呼吸の仕方(空気を吸った状態・換気を短時間で) ※ 浮心と重心について(浮力の中心と重心とを一致させるように重心移動)、トルクについて理解させる。 ・手の位置 ・バランス ・姿勢 ・上顎 ・両脚の開き(足を閉じると回転してしまう)・・・背浮きの基本姿勢 説明
13:35	手を水面に出したり、声をあげたらトルクを理解させる	
15		●ペットボトルの持ち方: ペットボトルの向きは決めていない / しっかりお腹につける / 位置 / 手(抱えてはダメ) 姿勢とコツ: 両足を肩幅より少し開く / 額、耳は水中、鼻と口を水面に出す(上顎) / お腹をポンと突き出すような(腰を沈めない) / 脱力 / 手のひら下向き ●ペットボトルをお腹につける。 肩まで沈む。 息を一杯吸う。 ふわっと後ろに倒れるようにして背浮きする。 ●靴、ペットボトルで、背浮きの姿勢が出来たら、ペットボトルをゆっくりと離してみる。
会報32号		背浮き後の立ち上がりは、靴の浮力で立ちにくい。 立ち方注意 子どもの場合、2Lでなくても良い。500ml×2やビート板を使用
<靴だけの背浮き>		靴だけの背浮き (オーバーフローに手をかけた状態から実施/肩まで沈んで実施)・・・同一方向にやらせると 管理しやすい
13:50		両足を水面に早く出すためには手の位置→はじめはバンザイ。 足が水面に出たら手は斜め脇に降ろす。 手を斜め脇に置く意味は、背浮きが安定し移動することを選択した場合に手技がしやすい。 腋下暴露が少ない。
10		
7	浮き具なし背浮き	同性のパディで実施。「セクハラ注意(補助の際の手)」 水着の背浮きはバンザイの状態から補助者ありで行う。 背浮きの基本姿勢をしっかり体得。(どうしても浮かない人は手首を曲げて水面に出してみる) 補助の仕方:浮かせすぎに注意・・・反動で水没する 脱力・呼吸・額と耳は水中で下顎拳上など 助言しながら補助する。(指導現場で浮けない人への助言の仕方) デモの練習:両手をゆっくり上下→足の浮き沈み 靴は脱がないほうが良いことを理解させる
14:00	会報9号(セクハラ) ●浮力の中心と重心とを一致させるように重心移動	
10		
14:10		休憩(指導員は打ち合わせ) (10分) 着靴で集合
8	スカーリング 会報10号	●プール角を使い、全員を集め、展示「フィニング・スカーリング・背面キック・エレメンタリーバックストローク」・・・指導員も靴を履いて実施。 ●スカーリング全体指導:手のかき方を陸上で練習する。その後、水中で練習する。(手の動きが分かりづらいので、まず陸で練習) 背浮きの補助動作 浮き身を安定させるため 浮くために必要なだけの力を入れる 体力を使わず浮力を得る手法。 移動手段ではない。 背浮きの補助動作であることを強調。 肘を支点とし上腕を固定、1サイクル1秒程度でスムーズに。1・2・3・4と号令しての方法 前進、後退を要求していない。水泳経験者の∞の字スカーリングも否定しない
14:20	浮き身を安定させる補助動作	
フィニング 会報11号		●フィニングは 【推進力と浮力】 ①移動(肩までゆっくり) ②沈水からの回復動作(落水沈水したらフィニングで水をかいて浮き上がる)「羽ばたいて浮く」 沈水 → フィニング → 背浮き → 移動
	沈水から浮上するため重要な手技	

背面キック・エレメンタリーバックストローク	●背面キック / エレメンタリーバックストローク 背面キック: バタ足でもカエル足でも (今回はカエル足の練習をする) エレメンタリーバックストローク: 手は大きなフィンング、足はカエル足。膝は水面に出さず、ゆっくり行う。力を入れない。(小学校ではちようちよ泳ぎとも) 頭の方向けや手足の強弱のかきにより、 方向転換 できる。
20	
9 浮き身	●クラゲ浮き(脱力・最も安定)→だるま浮き(両足を抱えるのに力が必要・腋下鼠径部暴露が最少) <2~3回息継ぎさせる> ●逆クラゲ
14:40	自然水域での変化に対応するため
10	●立泳ぎ 2本のペットボトルを持って背浮き → 一本ずつ脇に移動し → 膝を曲げ体を丸め安定するのを待つ → 上体が垂直になったら立ち泳ぎ
10 実技試験 I	実技試験 I ペットボトルか靴か選択し、5分間浮き身を続ける。
14:50	試験なので緊張感をもたせる
5	厳しくチェック 退水後点呼
14:55	休憩 (指導員は打ち合わせ) (10分) 着衣着靴で集合
11 災害対応 会報39号	必ずリュックを使用すること。胸の前で抱える。
15:05 テキストP110	災害の想定をしっかりと説明。想定がぼやけたら意味がない。 水害等で避難する際は、どんな装備がよい?(杖)(背中にリュックの場合も説明する)
<想定> 急な増水で道路が冠水 水底が濁って見えない → 避難	水没すると、足のつくところがすぐにはわからない。足がついていた場所に戻ることに。 ●歩いてきた方向に頭を向けて背浮きになり → 背面キックで 背丈が届いていたところまで戻り → 立ち上がる
15	●浮き具なしの際は、没水したらフィンングで浮く(羽ばたいて浮く) 背浮き 移動
12 着衣ウェディング	プール半分まで歩いてもどる
15:20	色々な方向で歩く。前列・後列の順 着衣の身のこなし
プール洗濯機	ここでのプール洗濯機は、靴をはいて、ペットボトルもって、指導員の合図で一斉に背浮きを行う。
10	安全管理5点 合図で背浮きの実施
13 複合練習	奇数パディを入れ、その後偶数パディ。水面安全確認は、パディ同士複数で実施。
15:30	1回目は1・3・5・・・と順々に落水させる。 次に奇数(スピードアップ)、次に偶数(一斉)で落水させる・・・これはプール広さや受講者数で間隔が取れない場合の方法
高転・転落入水の対応法	落水時の注意: プールサイドから一歩前に進むように落水。ジャンプしない。プールは浅いから水底に立った時の腰への負担に注意(しゃがみこみ水中に落ちる)
会報41号	●二人で「水面よし」→監督者「水面よし・足元よし」→肩を叩いて合図→落水→フィンングで浮上、背浮き10秒→移動(※浮くことが肝心、無理な移動はしない。)
テキストP71・109	移動はエレメンタリーに固執しない。フィンングだけでも十分。エレメンタリーの足(膝)が水面上に出ている人には指導する。 ●(デモのみ) 順下落水→うつ伏せ→体を反転させて背浮きに。
15	救助者の足の位置にも注意(安全エリアを確保する) プール端(開口部)から50cmほど(一歩分) 離れる。 水面よし 確認は必須。
14 ペットボトル救助	上記の複合練習と同様
15:45	(救助者) ペットボトルを投げ込む位置は胸から腰。2本投入。 声がけ(ペットボトルの位置を言わない)。投入後の安全確保(3点支持)。 かけ声は「ういてまで」のみ (溺者: 浮き具確保) 【ペットボトルを取ろうとしてバランスを崩し沈水したら本来転倒。背浮きが安定していたらそのままOK】
【浮き具で救助する練習】 と 【浮き具確保の練習】	肘から手首が水面からでない様に受け取る。(水中からペットボトルの位置を探る) むやみに探さない。 2本目のペットボトルの取り方。 取る必要があるか? 腕が交差してはだめ。 むやみに探すとバランスを崩し、沈むことも! (バランス崩す→衣服の空気が漏れる・水を飲む等→パニック)
会報12・13・35号	2本目が取れたら、両脇に抱え、頭を持ち上げて、周りを見通しても良い。背面キックで安全な方に移動。(方向転換)
テキストP123	2本のペットボトルを両脇に抱え、立ち泳ぎして、その後移動してもよい。 ペットボトルをとる、バランス、余裕があれば移動 その時々状態を確認 大事なものは、ういてまで。
15	絶対に無理にペットボトルをとりにつかない。
15 総合練習	足から落水-フィンングで浮く-背浮き-ペットボトル救助-移動 (海の想定を伝える・・・岸壁から落水) (救助者は一段高いところから救助する「足台」)
16:00	(救助者) ・119通報 ・投げ方 ・声がけ、オーバーアクション ・胸〜腹 届く範囲に投げる(溺者が5m以上離れると難しい)
チェーンオブサバイバル	(溺者) 上記一連の動作
15	試験に向けて、各班で 最低4回ずつ 総合練習
16 這い上がり(展示のみ)	「這い上がり(小学校中高学年実技)」を指導する。大型浮力体を準備できれば展示を見せる。準備できない場合は、説明のみ行う。
5 会報28号・テキストP72	うつぶせでできるだけ水面と体を平行にして、腕の力とキックを使って表面を這うようにする 自力で這い上がれる高さは水面から約10cm。
16:20	休憩 (指導員は打ち合わせ) (10分)
17 実技試験 II	実技検定 II 「落水者役・救助者役 双方の試験」・・・不備があれば、その場で失格→追試
16:30	「堤防から転落した! だれか助けて」 班分けは、審査員(養成・上席・統括指導員)の人数で決定 ペットボトルの置いてある距離を統一し、5m先に設定 救助者<落水~発見声がけ~通報依頼~ペット投入~励まし> 溺者<落水~背浮き~浮き具確保~移動> (救助者)大きな声で 119番通報・応援要請 すぐにペットボトル投入。声がけ忘れずに。2本まで。 落水者に対しての声かけは、ういてまでのみ。 返事を求めてはいけない。 ペットボトルの位置を教える等、絶対しない。 救助者の足の位置も厳しくチェック(3点支持)
(試験15分)	(溺者)2本の内、1本取ればOK!。 ペットが手の届く範囲にあるにもかかわらず とれなかったら不合格。 落水者が、しっかりとペットボトルで安定した背浮きが出来れば合格 ペットボトルの取り方は厳しく

(まとめ5分)	安定した背浮きに移るまでに、バランスを崩した者は厳しくチェック
	指導員(審査員)のフィードバックが重要。
20	各班で5分、質疑応答
18 総括～釣り具救助	点呼人数チェック
16:50	小学校で安全な講習会運営が出来る指導技術を教えきれたか？
	テキストを熟読し、間違ったことを指導しないよう、また会報やMLで最新の情報を熟知することなど、指導員としての心構えなどを急押し。
10	最後に、釣り竿救助について 説明・展示を実施。

検定試験

氏名	救助者	要救助者