



研修紹介 水泳指導 事故防止のポイント

初任者研修 (水泳指導)

今年も水泳指導の季節が近づいてきました。子供たちは、水泳を楽しみにしている反面、事故防止の措置が不十分な場合、命に関わる重大な事故につながりかねません。このため、初任者研修では、小学校体育科水泳領域における安全確保の手立てや配慮するポイントについて、プールで演習を行っています。今回はその研修で行った内容の中から、安全に指導するための環境づくりと指導事例についてご紹介します。

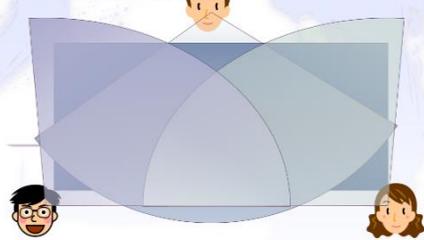
※平成29年度に実施した初任者研修の内容です

監視体制

プールの安全管理

バディシステム

◇監視(3名の時)



監視位置の基本は、プール全体を見渡すことができ、プールの角部分を死角にしないことです。複数人で死角をつくらないようにしましょう。自分の足下や水面に光が反射する場所は特に注意が必要です。

浮き輪やAED等救命用具を必ずプールに準備しましょう。適度な水温や学年に応じた水位などを事前に確認しておきましょう。また、熱中症予防のためにも、十分な水分補給や日陰の確保が大切です。

安全の確保と指導の充実を図るために、2人組のバディシステムを徹底しましょう。相互に安全を確認させるとともに、人員確認にも活用できます。相手に異常がある場合には、直ちに指導者に知らせるよう指導しておきましょう。

入水の手順

水慣れの基本

補助の仕方



心臓より遠い部分から徐々に水をかけ、水温に慣れさせます。後ろ向きでゆっくり入水させ、急に飛び込まないように指導しましょう。また、場所により水位が異なることを周知しておくことも大切です。

水のかげっこや電車ごっこ、くらげ浮き等、水に慣れ親しむ活動を取り入れることで、楽しみながらもぐったり浮いたりする動きを身に付けさせます。戸外での活動であることから、短く具体的な指示を出す必要があります。

手を引く、体を支える等の補助により、子供に浮力を感じさせ、水に対する恐怖感をなくすことが大切です。体の力を抜き、水の中で抵抗なく進む体験をさせることにより、安心して泳ぐことができ、泳力の向上にもつながります。

環境づくり

指導事例