

ウォーターセーフティープログラム① 『ビート板クルージング』

ウォーターセーフティープログラムを行うに当たって、まずは水泳の授業で馴染みのあるビート板を浮力体として用い、浮き具の安心感や大切さを学んでいく。さらにバランスのとり方やスカーリングの仕方など、水の中での身のこなしを学んでいく。児童によって、できるものできないものがあると思うが、まずは挑戦をすることが大切である。自分の命を守るための浮き具の大切さ、自分の命を守るための水中での身のこなしがこの授業のポイントである。

	分	実施項目	内容	留意点
導入	10	挨拶、準備体操、シャワー、本時の説明 入水、水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> ・本時はビート板を用いて水の中での身のこなしや浮き具の大切さを学ぶ。 ・ゆっくり入水し、水慣れを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビート板を人数分、用意。ビート板を使用する際の注意事項（投げたり、叩いたり、ぶつけたりしないよう）を伝える。 ・安全に入水するよう留意する。 ・水慣れ後に一人一枚、配る。
	5	ビート板を使って自由に浮いてみよう！ 安定した浮き方を覚えよう！ 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分なりの浮き方を見つける。 ・人の浮き方を見て、真似してみる。 ・胸の前にビート板を抱えて仰向けに浮く浮き方を実践する。 <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>展開のポイント できるだけ長い時間できるように、できない児童はできるように挑戦する。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に行われているか確認する。 ・胸の前にビート板を抱え、水面に顔を出し、力を抜いて浮くというポイントを伝える。 ・長時間浮いているためには必要な技術で、ビート板だけでなく、他の浮くものでも有効なポジションであることを伝える。
展開	5	ビート板を用いた水の中での身のこなしに挑戦！ ～初級編～ ① ビート板をおなかの下にしいて、うつ伏せで浮いてみよう！	<ul style="list-style-type: none"> ・いくつかの浮き方を体験し、水の中での身体の動かし方や浮くポイントを学ぶ。 ・ビート板がおなかのどの位置にあると安定して浮けるか体験する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見本は児童が見やすいよう、分かりやすいよう、ゆっくり大きな動作で行う。 ・身体が浮きやすい位置を伝える。 ・うつ伏せ姿勢は呼吸しにくいので、十分に気を配りながら、注意して行う。
	10	～中級編～ ② ビート板をおしりの下にしいて浮いてみよう！ →右回り、左回り、前後への移動に挑戦 ～中級編～ ③ ビート板の上に正座をして浮いてみよう！ →右回り、左回り、前後への移動に挑戦	<ul style="list-style-type: none"> ・ビート板をおしりの下にしいて、スカーリングや平泳ぎのストロークを使いながら浮く。 ・ビート板の上に正座の姿勢をとり、スカーリングや平泳ぎのストロークを使いながら浮く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見本ではスカーリングの手の動きが分かりやすいよう大きくゆっくり行う。 ・上手く浮くには、スカーリングの手の動きが重要となるので、体験させながら水をつかむ感覚を伝える。 ・ビート板が水中から勢いよく飛び出すことがあるので、事前に周りの人に当たらないよう注意を促す。 ・前を見て、頭と身体の真下にビート板がくるよう膝を曲げて調節する。 
	10	～上級編～ ④ ビート板の上に立ち、膝を曲げて身体を浮かせてみよう！ →右回り、左回り、前後への移動に挑戦 ～上級編～ ⑤ ビート板を膝の下に入れて足を浮かせ、仰向けで浮いてみよう！	<ul style="list-style-type: none"> ・ビート板をプールの底に置き、その上に立つ。スカーリングや平泳ぎのストロークを使い、ビート板をプールの底から離し、そのまま身体を浮かせる。 ・ビート板を膝の下に入れて足を浮かせる。仰向けでスカーリングをしながら上半身を浮かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・仰向け姿勢になるので、水を飲んだり、むせたりしないよう呼吸の仕方に注意して行う。
まとめ	5	退水、整理体操、 本時のまとめ、挨拶、シャワー	<ul style="list-style-type: none"> ・退水、片付け、整理体操等を行う。 ・どの浮き方が一番うまくできたか、一番楽に浮けたか振り返る。 ・水の中での身体の使い方、ビート板を用いての浮き方について振り返る。 ・事故防止の精神と万が一の際の安全確保について振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全な退水、片付けができるよう留意する。 ・どの浮き方が一番うまくできたか、楽に安全であるかを問い合わせる。 ・身体の使い方やビート板での浮き方に対する、「気づき」を次回に生かすよう伝える。 ・ビート板一枚でも事故を未然に防げること、助かる方法、手段であることを伝える。