

ウォーターセーフティープログラム② 『ライフジャケット』

ビート板クルージングで浮き具の大切さ、水中での身のこなしの基礎を学習したので、次の授業では同じように浮き具を使用し、ライフジャケットを用いた学習を行う。ライフジャケットの正しい着用方法、重要性などを学び、万が一の際に助かる手段として活用できるよう実践を行う。

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	<ul style="list-style-type: none"> ・本時はライフジャケットを用いながら、自分の命を守る手段を身に付けていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフジャケットについて質問。着たことはあるか?どんなときに着るか? ・ライフジャケットを人数分、用意。プールサイドで一人一枚、配る。見学者にも配る。
展開	10 身に付けてみよう! 正しい身に付け方を覚えよう! ライフジャケットの利点とは!?	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと一緒に相談をしながら着用してみる。 ・ライフジャケットの着用の仕方を理解し、正しく着用できるようにする。 ・ライフジャケットの利点を考える、理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に行われているか確認する。 ・正しいと思う身に付け方を考えさせる。 ・見学者にもライフジャケットの学びの機会をしっかりと確保する。 ・すべてのベルト着用と股ヒモを通すことの重要性を説明する。自分の身体に合ったものを選ぶとともに、身体に密着するようにベルトで調整する。 ・ライフジャケットの利点について考えさせる。 ・手軽に「浮力」、「衝撃吸収」、「保温」を確保できる、また「反射板がついていると発見されやすい」などの安全安心を伝える。
展開	5 入水 ライフジャケットを用いた水の中での身のこなし ① 浮いてみよう 仰向け姿勢、うつ伏せ姿勢	<ul style="list-style-type: none"> ・仰向け姿勢とうつ伏せ姿勢での浮き方の違いを体験する。 	<p>※ うつ伏せ姿勢の際、仰向けに戻れなくなる児童がないよう必ず確認を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安定して浮くことができるよう力の抜き方、バランスのとり方を実践させる。 ・仰向け姿勢の方が呼吸しやすいことを実践の中で学ばせる。
	15 ② ヘルプテクニック  ③ ヘルプシグナル（助けてサイン）  ④ ハドルポジション  復習ゲーム ②③④の動作を連続してやってみよう!	<ul style="list-style-type: none"> ・両膝を抱えるようなイメージで身体を丸めた姿勢をとる。 <div style="background-color: #ffffcc; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・両膝を抱えるイメージで身体を丸める。 ・両膝をしめて顎を引く。 ・両手はライフジャケットの襟元をしっかりと握る。 ・顔だけは水面に出し、楽に呼吸ができるようにする。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルプテクニックの姿勢を安定させ、片手を伸ばして左右に大きく振る。 ・数人のグループを作り、肩を組むように隣の人のライフジャケットの奥側を握って、みんなで浮く。 ・指示された②③④の動作を連続して取り組む。ハドルポジションは周りの人と協力し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・見本は児童が見やすいよう、正しいやり方を理解できるよう工夫しながらゆっくり大きな動作で行う。 <p>・ヘルプシグナル（助けてサイン）をどのような時に使うか説明し、注意点を理解させた上で実践させる。</p> <p>・ハドルポジションの利点について説明し、ヘルプテクニックとの違いを理解させる。「発見のしやすさ」「体温が奪われにくい」「励まし合える」等。</p> <p>・ランダムに動作を指示し、正しく行えているか確認する。「○人でハドルポジションを。」等とゲームの要素を用いて楽しみながら指導する。</p>
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。 ・ライフジャケットの着用の仕方や利点、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。 ・ライフジャケットを着用する時に重要なこと、ライフジャケットの利点等を問い合わせ振り返りを行う。 ・ライフジャケットを使った浮き方、動作についての振り返りをする。 ・ライフジャケットを使用することで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。