

ウォーターセーフティープログラム④ 『着衣泳体験と着衣浮き』

前回、浮き具のない中での水中での身のこなしや自分の命を守る術を学習した。今回は衣服を身に付けた状態で前回と同じように浮き身の姿勢がとれるか、いつものように泳げるかなどを体験していく。不意の落水を含めた水の事故は衣服を着ている状態で起こることが多いことを踏まえ、いざという時に、衣服の重さにパニックにならないよう落ち着いて対応する力、衣服を上手く利用して浮く方法などを学んでいきたい。

分	実施項目	内容	留意点
導入	10 挨拶、準備体操、本時の説明、シャワー	<ul style="list-style-type: none"> 衣服を身に付けた状態での泳ぎにくさを体感する。また、衣服を着ていても浮いて助かる方法を身に付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時は衣服を身に付けての学習になるため、シャワー後、身体が冷えてしまうことを考え、本時の説明後にシャワーを浴びさせる。
	5 入水、水慣れ 着衣泳 いつものように泳いでみよう！	<ul style="list-style-type: none"> 平泳ぎ、クロールなどの泳法を行い、水着の時との違いを体感する。 普段との違いや気づきを共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に行われているか確認する。 水着の時よりも抵抗も強く、浮くことが難しいため、無理をしないよう伝える。 普段の泳ぎとの違いに気づかせる。
	5 着衣浮きに挑戦！ 	<ul style="list-style-type: none"> 全身の力を抜いて仰向けに浮き身を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 「力を抜くこと」が分かりやすいように見本を行う。 呼吸と浮力と保温を長時間確保できるように心がけさせる。
展開	10 服の中に空気を入れて浮いてみよう！	<ul style="list-style-type: none"> 仰向けに浮き身をしながら、おなかの部分に空気を入れて浮く。 服の袖を水面に打ち叩くことで服の中に空気を取り込んで浮く。 	<ul style="list-style-type: none"> 着ていることで低体温を防いだり、空気をためたりすることで楽に浮けることを伝える。 空気の入れ方の見本を分かりやすいように見せる。
	5 ライフセービングバックストロークに挑戦	<ul style="list-style-type: none"> 衣服を身に付けた状態でのライフセービングバックストロークを体験してみる。 どうしても難しい場合はビート板を胸の前に抱え、浮力体を確保した状態で足の動きでだけで進む。 	<ul style="list-style-type: none"> 体力を消耗せずに浮いていられるか。安定した呼吸をしながら移動ができるかを意識させる。 動きが分かりやすいよう見本を見せる。
	5 服をぬぐ大変さを体験しよう	<ul style="list-style-type: none"> 浮きながら（立っても可）服をぬいでみる。 実際に取り組むことで予想より体力を使う大変さを実感する。 	<ul style="list-style-type: none"> 不意の落水の際には、着ている服は慌てて脱がない。脱ごうとして身体にまとわりつきパニックを起こすことがあることを伝える。 退水前に服を脱ぐ体験を入れることで、衣服を脱ぐことの大変さやデメリットを実感させる。 先に服を脱がせ、まとめの際、児童の身体が冷えることを防ぐ。
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。 衣服を身に付けた状態でも自分の身を守る手段を身に付けることができたか振り返る。 万が一、落水してしまった場合、どのような行動をとることが自分の命を守ることに繋がるか考える。 着衣泳の体験、浮き身、バックストローク、服の中に空気を入れる方法など、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、濡れた衣服の片付けが円滑にできるよう留意する。 衣服を身に付けた状態でも自分の身を守る手段を身に付けることができたか振り返るとともに、万が一、落水してしまった場合、どのような行動をとることが自分の命を守ることに繋がるか考えさせる。 着衣泳の体験を通して、普段との違いを味わうことができたか振り返りを行う。 衣服を身に付けての浮き身、バックストローク、服の中に空気を入れる方法などについて振り返りを行う。