

# 水泳指導における安全管理

行事部体育係

## 1. 適切な準備運動

### 【準備運動の基本】

- 全身の関節の可動域を広げ、筋肉をほぐすストレッチ運動を十分に行う。
- 腕や脚部の運動から、体幹部分へと移り、再び腕・脚部の運動で終わる。
- 指導内容に応じて、平泳ぎの腕や脚の動き、クロールの脚の動きを取り入れるなど工夫する。
- 入水後は、徐々に心肺機能を高めていくための、緩やかな運動から始める。

## 2. 適切な水位

対象学年・体格・泳力・学習内容などに応じた無理のない水位を使用する。プールの底面等の構造を教職員は共通理解し、身長の低い児童が深い場所へ行かないようにする。

水位差があることなどについて、日頃から児童にも注意を促しておく。

## 3. 事故防止のための留意事項・指導事項

- どこでもふざけ合いをせず、真剣に取り組ませる。
- プールサイドでは絶対に走らず、歩かせる。
- 授業中に指定された場所から勝手に離れさせない。
- 行ってはいけない場所、ヒーターに触らないことを指導する。
- 嘔吐や怪我などアクシデントがあれば、すぐに教員に知らせるよう指導する。
- プール底面へ頭部を衝突させることも考えられるため、飛び込みを禁止し、け伸びから泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導する。
- 長い時間息を止める練習や潜水（素潜り）を繰り返して行うことは、意識喪失や溺水に至る事故にもつながるため、禁止とする。

【意識喪失】潜水（素潜り）時の事故の原因の一つ。血液が高度の酸素不足なのに、息苦しさを感じることなく意識を失ってしまう状態。潜水前に深呼吸を必要以上に繰り返すことで、血液中の二酸化炭素が減少し過ぎて起こる。

## 4. 人員点呼・バディシステムの活用

入水前から、水泳の途中、休憩時間、退水後に、人員点呼による人数確認、安全確認を行う。

このため、二人一組の組を作らせ、相互に安全確認を行う「バディシステム」の手法を活用することが有効。教職員による観察を補完するものであり、バディシステムだけで安全性を確保できるものではないが、児童に安全確保の意識をもたせ、学習効果を高めるための手法なので児童の実態に応じて適宜活用する。

バディシステムとは、泳者を二人ずつの組に編成して、安全の確保と指導の能率を上げることを主眼にした指導法。

- ・二人組になった者はいつも離れずに近くにいて、相互に監視し合い、助け合って練習し、相手の異常の発見に努めさせる。
- ・水中、陸上に限らず、人員点呼を行い、安全を確保する。
  - バディを組む相手は、体格や体力・泳力が同じくらいの者とする。
  - 教え合い、確かめ合い、喜び合う学習効果を高める工夫をする。
  - 相手の顔色などから異常を見つけたら、すぐに片手を大きく振りながら、声を出して指導者に伝えるように指示しておく。

## 5. 注意を要する児童に対して（障がいのある児童など）

低水位の場所での活動に限定するなど、監視の目が十分に行き届くようにする。常に付き添いの必要な児童に対しては、全体を指導する教職員、及び監視する教職員とは別に、注意を要する児童を担当する教職員を決めて、教職員がそばを離れることなく指導に当たるようにする。

## 6. 休憩の取り方

20分～30分を目途に休憩をとる。気温（室温）、天候や児童の健康状態、泳力などに応じて、無理のない練習時間と休憩の組み合わせが必要。疲労してくる後半の時間帯にとることも重要なため、児童の疲れ具合により、休憩の回数を増やすなどする。

また、休憩中の体温変化や休憩直後の入水時における急な体温低下をはじめ、児童の体調に応じて水泳時間を見るなど、水泳時間と休憩時間の設定・運用には十分に注意を払う。

- 低学年や初心者を対象とするときは、より短い時間設定を心がけることが望ましい。
- 児童の疲労度や顔色などを見て、必要に応じて遊泳時間を短縮し、プールサイドでの説明などを臨機応変に行なうことが望まれる。
- 休憩中の一人一人の児童の体調・様子に十分に目を配り、健康観察を行う。

## 7. 指導・監視における主な留意事項

- ①教職員は、常にホイッスルを携行する。
- ②教職員は、プール水面の全体及び水中・水底までを見渡し、一人一人の児童のプール内の活動が終了するまで様子を目視して、プールの安全確認を行いながら指導する。
- ③静止した状態の者や水中に潜ったままの者、うつ伏せになったままの者がいないかを常に注意し、少しでも異常を感じた場合は、躊躇することなく速やかにホイッスルで他の教職員に知らせるとともに、当該児童の近くに行き、現状を正確に確認する。
- ④異常を発見した場合は、プールサイドを移動して、該当者に最も近いところでプール内に入水する。（水中での移動は時間がかかるため）
- ⑤監視員は、水面の光の反射や波紋などによって、水中や水底への視野が妨げられる場合は、監視位置を移動するなど、常にプール内の児童一人一人を目視できる位置や視点を確保して監視に当たる。
- ⑥プール底面の傾斜に注意し、低学年や身長の高くない児童が、水深の浅い場所から深い場所に移動する動きや、最深部となる排水口付近の様子なども注視する。
- ⑦プール内にビート板などの補助用具がある場合には、これら用具の下や用具と用具の間、プールサイドと用具のすき間などを注視し、また必要に応じてプールサイドの近くでしゃがんで視線を下げ、異常がないかを確認する。
- ⑧プール内やプールサイドにおいて危険な行為を発見した場合は、速やかに注意・指導を行い、危険行為をすぐに中止させる。
- ⑨監視員は、監視を続けながらも、水分補給をする、体を冷やすなど、自身の熱中症対策にも気を配る。