

## 児童・生徒に対する着衣泳の指導について

### 1 着衣泳の目的

屋外で起きている水の事故は、通行中、魚釣り、水遊び中など着衣状態で起きた事故が全体の8割を占めています。逆に水泳中の事故は2割しかありません。

水の事故を防ぐには水泳指導が必要と思われがちですが、着衣状態で起きた事故を防ぐためには、いかに着衣状態で呼吸を確保するかが大切になります。着衣泳の目的は自己保全にあり、着衣泳という特別な泳法があるわけではありません。衣服を着たままで水に落ちたらどうするのかを体験的に学んでおくことにその目的があります。

### 2 着衣泳の基本

衣服を着ている場合の基本は浮き身です。着衣のままでどのような浮き身ができるかを体験し、その浮き身を保持するためには、どのような動作をすべきかを考えることが必要です。

また、泳力のある人と泳力のない人によって動作の方法も違うことは考慮しなければなりません。

### 3 着衣泳で学習すべき内容

- (1) 着衣で水に落ちたらどんな状態になるか
- (2) 浮き身の取り方
- (3) 身近な浮き具をどのように利用するか

### 4 必要資材

- (1) 水泳に必要な資材（水着、タオル等）
- (2) 衣服（できれば長袖・長ズボン、よく洗ったもの、ポケット内の確認）
- (3) 靴・サンダル（よく洗ったもの） ※準備できれば
- (4) ペットボトル（2L、ふた付き）
- (5) ビニール袋 ※講習終了後濡れた衣類を入れるため

### 5 講習展開例

- (1) 着衣泳についての説明
- (2) 着衣（衣服を着用し、靴・サンダルを履く）  
※入水の仕方は、必ずプールサイドにつかまって入水し、水慣れを行う
- (3) 着衣状態で水中を歩く  
・着衣がまとわりついて手足を動かしにくいことを体験させる
- (4) 着衣状態で浮き身（浮いて待て）をとり、呼吸が確保できることを体験させる
- (5) 浮き具（ペットボトル）を利用して浮く  
・あごの下や胸・お腹の上に置くなど  
・衣服の中に入れる

## 6 指導の展開の一例（45分）

※集合する前に水着に着替え、着衣泳用の衣類を身につけておく。

また、準備体操も事前に済ませておく。

※安全管理として、学校の教員が監視を行ってください。

	時間	内 容	指導上の留意点
導 入	0:00   0:10	1 挨拶 2 学習の確認 着衣泳とは	○身勝手な行動は慎むよう促す。  ○命の大切さや、事故防止について理解させる。  ○着衣泳は決して衣服を着て泳ぐことではないことを理解させる。
展 開	0:15   0:30   0:40	3 入水  4 水慣れ 水中移動  5 浮き方 着衣状態でのあおむけ浮き  ペットボトルを利用する	○衣服が抵抗になって動作が行いにくいことを体験させる。必ず泳がないことを話す。  ○着衣状態でのあおむけ浮きを行う。 (浮いて待て)  ○どこに浮き具(ペットボトル)を置いたら一番浮くかを体験させる。  ○あおむけ浮きのタイムを競わせ、こども心を刺激し、技術の向上を図る。
ま と め	0:45	6 学習のまとめ  7 挨拶	

## 7 留意事項

児童・生徒の危険な行為や悪ふざけ、おしゃべりが止まらないなど講習の進行を妨げる行為がある場合は、指導員が一旦講習を中断します。

講習の再開は、学校側（担当教員）の判断と対処のもとに行います。

※指導員が児童・生徒に対する態度指導は行いません。

児童・生徒の生命に関わる講習（授業）となりますので、安全で安心した講習（授業）を実施するため、学校側のご理解とご協力をお願いします。