



プログラムの概要

- プールや川で、安全に泳ぐための正しい姿勢や、ライフジャケット、スローロープなどの道具の、正しい使い方を学ぶ。
- 川や水辺での活動前に実行すると、効果的である。

関連する学習	・3・4年生－社会「災害及び事故の防止」 ・3・4年生－体育「浮く、泳ぐ運動」 ・5・6年生－体育「保健(けがの防止の理解、簡単な手当て)、水泳」
所要時間	45分×1
活動場所	プール

Keyword

キーワード

- 安全
- 川や水の基礎知識
- 川での身の守り方
- 正しい道具の使い方



活動のねらい

- 川での安全な泳ぎ方や道具（ライフジャケットなど）の正しい使い方を学ぶ

川や水辺の特性、特に危険性について、ある程度理解していることを前提とし、プールを利用して川で身を守る方法などを体験する。また、川や水辺で活動する際の服装や、装備の正しい装着方法、安全な泳ぎ方を学ぶとともに、万が一おぼれてしまった人を助ける方法なども学ぶ。

前項の「1-1 川や水辺の安全講座～室内講習編～」と、併せて実施することが望ましい。

準備するもの

○活動に必要な装備および道具

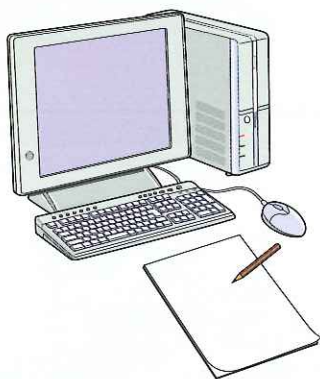
- ・ぬれてもよい服（水着など）
- ・ライフジャケット
- ・ヘルメット
- ・スローロープ
- ・ゴーグル
- ・ホイッスル
- ・空のペットボトル（2ℓ）やゴミ袋

○安全に活動するための道具

- ・救急箱
- ・飲料水



活動準備



① 情報収集

- ・川や水辺での体験活動を、安全に実践するための基本的な準備や注意点、川や水辺に内在するさまざまな危険などを、事前に川の指導者と十分協議し、必要な情報を得る。

② 道具の準備

- ・必要な装備品を事前に準備する。
- ・ライフジャケット、ヘルメット、スローロープについては「子どもの水辺サポートセンター」や「川に学ぶ体験活動協議会（RAC）」などで貸し出しを行っているので相談してみる。
- ・装備のほか、炎天下の活動は熱中症や脱水症状を引き起こす可能性があるもので、日陰の場所を確保するとともに、飲料水の準備もしておく。

③ 講師の依頼

- ・講師については、川に学ぶ体験活動協議会の認定した川の指導者に依頼することをすすめる。

活動内容

導入



ホイッスル

- ・「1-1 川や水辺の安全講座～室内講習編～」を実施したことを前提として、川で安全に活動するために大切なことは何であったかを子どもたちに問いかけ、興味をひく。
- ・川や水辺で遊ぶ場合を想定して、いくつかのことがらを学び、体験することを説明する。
- ・実際の川とプールの違いを説明し、川や水辺での危険性に備えるためのシミュレーションであることを理解させる。

活動Ⅰ 装備の正しい装着方法を学ぶ



- ・プールサイドで、子どもたちにライフジャケットを渡して自由に装着させる。
- ・次に、ライフジャケットの正しい装着方法を確認する。ライフジャケットは装着がゆると脱げてしまう可能性があるため、体にフィットしたサイズのものを選び、肩、脇、股にあるベルトをしっかりと締めることが重要である。
- ・子どもたちに、二人一組（バディシステム）をつくらせ、お互いにきちんと装着ができているかどうかを確認させる。

活動Ⅱ ライフジャケットの浮力を体感し、浮く姿勢を学ぶ



① ライフジャケットの浮力体験

- ・ライフジャケットを装着した状態でプールに入らせる。
- ・何もしなくても体が浮き、浮力を体感することができる。
- ・ライフジャケットの有用性をさらに体感させる方法として、ライフジャケットを装着した状態で水中に潜れるかどうかを試させる。
(子どもたちはうまく潜ることができないはずである。)



ホワイトウォーターフローティング
ポジションの姿勢

② 安全に浮く姿勢を学ぶ

- ・ライフジャケットに慣れたら、その浮力を使って川で安全に流れる姿勢を説明する。
- ・最初に、川底にはゴミや岩などの障害物が存在することを説明し、川で流れて遊ぶときや流されたときは、障害物から身を守る姿勢をとることが重要であることを教える。
- ・身を守りながら流れることができる姿勢として、ホワイトウォーターフローティングポジション（通称「ラッコちゃんポーズ」）を紹介する。
- ・子どもたちをプールに入れ、ホワイトウォーターフローティングポジションを実践させる。
- ・川の流れはゆるやかに見えても、流れに逆らって泳ぐととても体力を消耗する。そのため、流されてしまった場合には無理をせず、ホワイトウォーターフローティングポジションで安全に漂流することを心がけ、陸上からの救助を待つように伝える。

！ ホワイトウォーターフローティングポジション ！

- 川の急流部で白く泡立った部分（ホワイトウォーター）などで安全に漂流するための姿勢。
- 頭を上流、足を下流側に向け、仰向けの状態で両ひざとつま先を水面上に出す。この姿勢をとることで、川底や水中の障害物に足が引っかかり、また、岩を足で蹴って身を守ることができる。
- 子どもにポーズを教える際、「ラッコちゃんポーズ」と説明するとわかりやすい。

活動Ⅲ 川での泳ぎ方を学ぶ

- ・ホワイトウォーターフローティングポジションを体験した後は、流れのゆるやかなところで目的地に向かって積極的に泳ぐ方法を指導する。
- ・顔を水に入れずに出した状態で、クロールのように泳ぐ。
- ・泳ぎ方を説明したら、子どもたちにプールで実践させる。

1
プログラム

活動Ⅳ 救助方法を学ぶ



スローロープの練習

① スローロープの使い方を学ぶ

- ・川で事故が発生した場合は、飛び込んで助けるのではなく、陸上からロープを投げて救助することが大切であることを伝える。
- ・講師がロープの投げ方を説明し、実際に投げてみる。
- ・次に、子どもたちに二人一組（バディシステム）を作らせ、救助者役、漂流者役を決める。
- ・救助者はスローロープを持ち、プールサイドに構える。漂流者は、プールの中でホワイトウォーターフローティングポジションをとり、おぼれているように演技する。
- ・漂流者が「助けて」と叫んだら、救助者は「ロープ投げるぞ」と合図し、漂流者に向かってロープを投げる。



- ・ロープがうまく漂流者に届いた場合、漂流者はロープを肩にかけるようにつかみ、救助者はロープを手繰り寄せる。ロープが漂流者に届かなかった場合は、ロープを手繰り寄せ、再度救助者に向かって投げる。
- ・ロープでの救助体験ができれば、漂流者と救助者の役割を入れ替えて繰り返す。



ゴミ袋での救助訓練

② スローロープがない場合の救助方法を学ぶ

- ・ペットボトルやゴミ袋を用意し、それらによって人が浮くと思うかどうかを、子どもたちに問いかけてみる。
- ・ライフジャケットを装着していない状態で、子どもたちの代表者をプールに入れ、ペットボトルなどを持って実際に浮くかどうか実験する（2ℓの空きペットボトルの場合2～3個、大きなゴミ袋の場合1袋で子どもは浮くはずである）。
- ・実験が終了したら、スローロープがないときでも、これらの道具があれば、浮くための手助けとなることを伝える。
- ・ほかにどのようなものが考えられるか、子どもたちに問いかける（例：長い棒、空のクーラーボックス、サッカーボール）。

まとめ

子どもたちをプールサイドに集め、ライフジャケットを装着して水に入ってみた感想を聞き、ライフジャケットを装着することで、水の中で安全に活動できることを改めて説明する。また、スローロープなどの道具の重要性を伝え、川に行く際には必ず持っていくようにすることを伝える。

最後に、川や水辺では自分の身は自分で守ることが大切なことや、そのための準備や装備が必要なことを話し、まとめとする。

発展

安全な泳ぎ方を学んだ後は川に行き、川流れ体験をしてみる（→「1-3 川を流れよう」）。

参考情報

○川の安全対策に関する情報

- ・水辺の安全ハンドブック（財団法人 河川環境管理財団 発行）
(<http://www.mizube-support-center.org/contents/handbook.html>)
- ・安全な川遊びのために（DVD）（財団法人 河川環境管理財団 発行）
- ・全国の水難事故マップ2003-2009 (<http://www.mizube-support-center.org/map/suinan/index.html>)

○安全講習会の講師の要請に関する相談先

- ・NPO法人 川に学ぶ体験活動協議会（RAC）(<http://www.rac.gr.jp/>)

○ライフジャケットやスローロープの貸し出し・購入に関する相談先

- ・子どもの水辺サポートセンター (<http://www.mizube-support-center.org/top.html>)
- ・NPO法人 川に学ぶ体験活動協議会（RAC）(<http://www.rac.gr.jp/>)