

IV 水泳の安全管理

1 水泳指導における健康管理

水泳指導の実施に当たっては、他の陸上での運動と違って、直射日光をはじめとする気温や水温などが児童生徒等の身体に直接影響する運動であることに留意し、児童生徒等の身体的な異常によって疾病や事故を起こすことのないようにしなければならない。そのためには、事前に児童生徒等の健康状態を調べ、水泳不適合者や注意を要する者を把握するとともに、指導上の取扱いについて明確にしておくことが大切である。

(1) 定期健康診断の活用

現在の定期健康診断は「心臓の疾病及び異常の有無」や「尿の検査」などの検査項目が含まれ、児童生徒等の健康状態が総合的に把握できるようになっているので、その結果を基にして医師（学校医）の判定を行うとともに、水泳不適合者や注意を要する者にはそれぞれの健康管理について十分指導をしておくことが大切である。

なお、定期健康診断を実施してから、水泳実施の時期までに期

間のある場合は、臨時の健康診断を実施することも考えられる。

ア 注意を要する児童生徒等の指導

学校医の診断に基づいて、水泳不相当者及び注意を要する者と判定される者としては、次の者が挙げられる。

- ① 心臓病、腎臓病の者（特に専門医の判断を要する。）
- ② 呼吸器疾患の者（気管支炎、肋膜炎、肺結核性疾患など。
ただし、喘息は除く。）
- ③ その他急性中耳炎、急性外耳炎
- ④ 病氣直後、手術直後の者
- ⑤ 過去に意識障害を起こしたことのある者
- ⑥ その他、プールを介して他人に感染させる恐れのある疾病
に罹患している者

これらに該当した児童生徒等のうち、治療によって水泳指導までに完治してしまう者や条件を付ければ参加できる者もいると思われるので、健康相談を通して、治療の勧告や水泳指導に参加するときの注意事項などをそれぞれに応じて指導しておくことが大切である。

また、これまで女子の月経中の水泳については、禁止する傾向が強かったが、最近では水泳によって月経に伴う諸症状が悪化することはないと考えられている。したがって、月経に伴う個々の症状によって適否を判断し、全面的に禁止するのではなく、症状によっては積極的に参加するような指導が大切である。また、月

経中の水泳の心得については、事前に、保健体育担当教諭、養護教諭、学級担任及び学校医等と連携を図りながら指導しておくことが大切である。

イ 学校医による健康相談等の実施

水泳不適合者は当然泳ぐことを禁止しなければならないが、その場合でも見学するときの注意などを指導しておくことが必要である。また、注意を要する者は、その病状に応じた参加の仕方について保護者にも十分な理解と協力を依頼しておく必要がある。したがって、学校医による健康相談を行ったり、事前に保健体育担当教諭、養護教諭、学級担当及び保護者（必要に応じて児童生徒等を含め）で、日常の健康観察の資料などを参考にしながら、病状に応じた運動の内容や方法及び参加の心得などについて十分話し合い、共通理解を図っておくことが大切である。

ウ 指導者の心得

注意を要する者への配慮事項は、特に水泳中の健康管理に注意する必要があるので、指導者が健康相談の結果を十分理解し、次のようなことに留意することが大切である。

- ① 指導担当者を決め、その監督の下に指導する。
- ② 指導場所や時間、内容などを決めて指導する。
- ③ 当日の健康状態を家庭連絡及び健康観察で確認（参加カードなどを活用）し、指導について配慮する。
- ④ 児童生徒等相互による健康観察の方法として、バディー

(52ページ参照) を活用した観察の仕方についても指導しておく。

なお、健康相談等の内容については、プライバシーにかかわることなので取扱いに十分注意する必要がある。

(2) 保健情報の活用

水泳の場合、健康管理上注意を必要とするものに対しては、医師による検査、診断によって異常のないことを確かめておく必要がある。その場合、児童生徒や保護者、指導者などによる保健情報は、医師による診断の際の重要な資料となる。したがって、いろいろな角度から児童生徒等の健康状態について観察することが大切である。

ア 保護者による保健情報の活用

保護者による保健情報については、問診表や健康カード等によって把握することができる。問診表は、体温、食欲、睡眠、活動状況などから健康の状態が分かるように、具体的な調査項目を設定する。

イ 学級担任や教科担任による保健情報の活用

学級担任や教科担任は、日常的に児童生徒の健康観察を行い、健康状態を把握している。健康カードや家庭連絡帳などで保護者から連絡を受けたり、本人の訴えや周囲の児童生徒等の指摘または授業中の様子などにより異常が認められたら、養護教諭や学校医等と連絡をとり、水泳実施の可否を含め適切な対応をする必要

がある。

ウ 養護教諭による保健情報の活用

保健室は、児童生徒等の健康に関する情報を保管しており、保健情報も集まってくるので、児童生徒等一人一人の健康の様子を把握することができる。

養護教諭は、水泳を実施するに当たっての様々な情報を学級担任や水泳指導を担当する教員に知らせ、児童生徒等の健康管理を適切に行えるよう共通理解を図る必要がある。

その際、プライバシーの保護には十分留意する。

エ 児童生徒等相互による健康観察

児童生徒等相互による健康観察は、指導が展開されていく過程はいうまでもなく、事前においても重要な意味をもっている。顔色、動作など観察しやすい項目を設けておくとよい。

2 施設・設備の安全管理

水泳指導を始める前に、プール本体や附属設備の破損箇所等の点検を行い、破損箇所は早急に修理するとともに、清掃・消毒を十分に行い、清潔なプールで安全な指導ができるように準備しておくことが必要である。

(1) シーズン始めの点検・整備について

ア プール掃除

プール掃除を行うときは、給排水について最寄りの消防署、水道局等に連絡することを忘れないようにする。

- ① 使用開始前の1回目の掃除は、コケが生えていたり、水底に土砂がヘドロ状態に溜まっているので、特に念入りに行う必要がある。
 - ・土砂の中には、空き缶やガラス瓶の破片など危険な物が様々に混じっていることがあるので、ゴム長靴や運動靴を履いたり、軍手をするなど安全に配慮する。
 - ・コケなどにより滑りやすくなっているため、転倒などの事故防止に十分留意する。
 - ・薬剤を使用するときには、その適切な使用法に留意する。
 - ・排水溝やオーバーフローの溝の落ち葉や泥を見落とさないようにする。
- ② 鉄製の手すりや排水溝の錆^{さび}や腐食の状態をよく点検し、必要に応じて塗装などの補修をする。

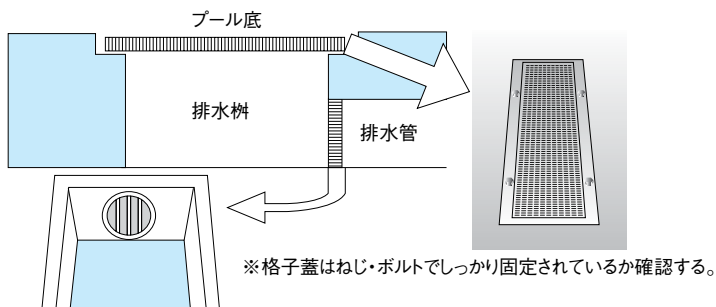


図-19 プールの排水口

特に、排水口の蓋（鉄製のすのこ）は、簡単に取り外しできないように、ネジなどできちんと止めておく（図-19）。

- ③ プールサイドなどが滑りやすくなるようにするとともに、障害物や突起物を取り除いておく。

イ プールの周囲の整備

- ① プール囲いのコンクリート塀や金網の柵は、外部からの進入防止や危険防止のため、点検・補修をきちんとしておく。

ウ 附帯設備の整備

- ① 更衣室や便所はほこりなどによる汚れがひどいので、よく掃除をし、乾燥させ気持ちよく使えるようにしておく。必要に応じて塗装したり、金具などの修理をしておく。
- ② シャワー・洗眼器等の金具の汚れを落としたり、使用できないものを取り替えておく。
- ③ 出入口やその他の附属施設の鍵の点検をしておく。
- ④ 浄化装置がきちんと作動するか点検・整備をするとともに、作動手順を明示しておく。
- ⑤ コースロープが使用中に切れたり、けがの原因になることのないように点検・修理をしておく。
- ・ワイヤーが劣化していないか、端がきちんと止められているか、ささくれのように針金が出ていないか。
 - ・ブイの破損はないか、ブイの数が不足していないか。
 - ・フック（ターンバックル）のカバーがそろっているか。

- ⑥ 人工蘇生器（AEDを含む。）等の応急手当用品を点検するとともに、所定の位置を明示しておく。

事前に指導者に使い方の実習をしておくことが大切である。

- ⑦ 緊急時の対処方法について、わかりやすい所に掲示しておく。

（２） プール使用中の点検・整備

指導者は児童生徒等がプールに入ってくる前に、浮遊物の除去や水底の確認、水質や透明度の検査を済ませるとともに、上記に示した事柄について点検し、必要に応じた処置をしておく。

特に、水質の管理については、管理が不十分なため疾病が発生することのないよう、定期的な水質の検査、浄化装置の適正な運転、消毒などをきちんと行うとともに、水を汚さない指導を徹底することが大切である。

※詳細については、P.164「学校環境衛生の基準（抄）」参照

（３） シーズン終了後の施設の点検

ア プールの使用期間が終了したら、施設の点検・修理及び用具の整理・格納など後始末をきちんとしておく。

- ・ プール本体及び周囲の点検
- ・ シャワーや洗眼器などの金具の取り外し
- ・ シャワー室、更衣室、便所などの清掃
- ・ コースロープ、ビート板、清掃用具などの格納

- ・浄化装置及び残った薬品等の始末、特に塩素系の薬品は使用上の注意に従い始末しておく。

- ・施設の施錠

イ 施設の修理や備品の購入など予算の必要なものについては、緊急なもの以外は書類として残し、次年度に引き継げるようにしておく。

施設・設備の安全点検項目とその方法については巻末（P.192）に記載した。

3 水泳指導における安全管理

(1) 事前の留意事項

ア 水泳指導のねらいや安全に関する学校の対策について、保護者に連絡し、理解と協力を得る。

イ 水泳指導の参加が認められない児童生徒等や注意を要する者への配慮について、検討しておく。

ウ 実態調査を行い、昨年度までの泳力や水泳に関する意識等を調べておいて、指導の参考にする。

エ 特に大切な安全上の注意事項を参加者に指導しておく。

オ 事故による被害を最小限に食い止めるため、救急対策組織を作り、対応を指導者全員に徹底しておく。また、救急法の講習を行い、実技を通して理解を深めておく。

(2) 水泳直前の留意事項

- ア 水泳カード等で当日の体温・健康状態等は把握した上で常に顔色や態度を観察しておき、異常の有無を確かめる。
- イ 用便は済ませているか、爪は切^{つめ}ってあるかを確かめる。
- ウ 児童生徒等の実態や指導のねらいに合わせて、目当て別・能力別・生活班別等のグループ編成を行い、お互いの体調や安全などを確認し合うことを指導する。水泳で一般的に用いられるのが二人一組のバディーシステムである。お互いの安全を確か
- バディーシステム**

バディーシステムとは、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とした指導法である。

- ・二人組になった者はいつも離れずに近くにおいて、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、二人手をつないで高く挙げさせるなどして人員点呼を行い、安全を確保する。人員の確認は、必要に応じて行う。



「バディー！」の掛け声で

めるだけでなく、学習効果を高めるための手段にもなる。

- エ 必ず準備運動を行い、全身の筋肉をほぐし、関節を柔軟にしておく。また、準備運動の必要性、重要性を児童生徒等に理解させ、自発的に実施できるようにする必要がある。
- オ シャワーなどで身体の洗浄を行う。腰洗い槽を使用する場合、アトピー性皮膚炎等の理由で入水を見合わせたほうがよい児童生徒等もいることを配慮する。
- カ 雷雨、光化学スモッグの予報があるような場合には、中止することも考える必要がある。

(3) 水泳中の留意事項

- ア プールに入る前に、心臓から遠い部位から水を掛けたり浴びたりさせて、水に慣れさせる。入水するときは、プールの縁をしっかりとつかんで静かにゆっくり入水するようにする。
- イ 天候の様子、児童生徒等の発達段階や単元のどの段階の学習を行っているか等によって、ふさわしい「水慣れ」の動きを考え、指導する。
 - (例) ・水温が低いときや学習の初めの段階…水中歩行（ある程度運動量のあるもの）、面かぶりばた足等
 - ・水温が高いときや学習の進んだ段階…浮き遊び（リラックスできるもの）、け伸び等
- ウ 児童生徒等の実態に合わせて、無理のない学習内容を考える。
- エ 児童生徒等の健康状態の変化について注意を払う。

- ① ひどく寒がっていないか。
- ② 顔色（唇や眼）が悪くないか。
- ③ 皮膚全体に鳥肌が立ち、寒気を感じていないかなど。

オ 練習時間は、学年、能力及び学習内容等のほか、水温、気温、風力、日照などの気象条件を考慮しながら決定する必要がある。

特に、低学年や初心者を対象にするときには、1回の入水時間について、十分配慮する必要がある。

カ 休憩時は、疲労の回復に努めさせることが原則であるが、安全の心得や救助法、学習上の課題について指導することもできる。

盛夏の暑いときには、タオルで身体を覆わせたり、休憩テントの中で待機させるような配慮も必要である。反対に、気温や水温が低い場合には、衣服を着用させたり、暖をとるための運動などを取り入れる必要がある。

キ ゴーグルを使用する場合は、事前に使用方法を指導しておき、水泳中は引っ張ったり投げたりしないよう注意する。

ク 飛び込み・スタートについては、けがや事故が起こらないよう児童生徒等の実態に合わせて、系統を踏まえて指導する必要がある。特に、入水角度や入水したあと、指先の向き（下向きにしない）に注意させる。

ケ 水中などで、苦しんだり慌てたりするようなパニック症状を示すことなく、一時的な平衡機能の失調や瞬間的な呼吸停止、

また意識消失等を発症する場合がある（ノーパニック症候群）。

陸上であれば、倒れ込んだりする動作で判断できたり、また一時的な呼吸停止から徐々に呼吸回復を見込むことができるが、水中ではたとえ背の立つ場所であったり浮いている状態であっても、顔面が水没しているために溺水につながる。溺れるはずのない泳げる人の溺死事故に多く見られる。

原因は、誤って鼻から水を吸い込んだために耳管を通して内耳に水が侵入し、それによって強い目眩や吐き気を覚えて水没するケースや、深呼吸を過度に繰り返すこと（ハイパーベンチレーション）による意識消失、また深呼吸後の無理な息こらえなどが失神につながる。その他にも水を気管内に吸い込むことによるショックで心臓の抑制反射が起って急速な意識消失が発症したり、冷水による温度刺激と水圧の作用が血流の異常を発生させることによるショックなど、様々なケースが考えられる。

いずれの場合にもほぼ瞬間的に発症することから、周囲にも気付かれることなくそのまま重篤な事態に発展することが多い。したがって泳力があるからといっても油断することなく、常に様子を観察することが大切なこととなる。

（４）水泳終了直後の留意事項

ア 人数の点検を直ちに行う。また、グループで体調などに変化がないか確かめ合わせるようにする。

イ シャワーで全身を洗い、洗眼・うがいを行わせる。

ウ 終了後に限らず、タオルで拭く前に全身についている水気を手で落とさせるようにしたい。

(5) 事後の留意事項

ア 児童生徒等の体調に変化がないか把握しておくことが大切である。その際の観点としては、以下の事項が考えられる。

- ① 動作に活気があるか。
- ② ふだんと違う様子はないか。
- ③ 顔色（唇や眼）はどうか。
- ④ 注意力が散漫になっていないか。
- ⑤ 下痢を起こしていないか。
- ⑥ 食欲はあるか。

イ 場合によっては養護教諭の指導や医師の診断を受けさせる必要がある。

4 水泳場の安全管理

(1) 水泳場の構造の把握

利用上の注意を指導するために、指導者は水泳場の構造を把握しておく必要がある。特に、水深が急に変わる場所や排水口の位置、スタート台と近くの水深との関連、プールフロアを使用しているかなど。

(2) 監視の徹底

- ア 指導者と学習者相互による安全対策のほか、特に夏季休業中の水泳指導や自由時間の水泳では、専任の監視係を設けることが重要である。
- イ 監視者の位置は、水泳場全体を見渡すことができ、プールの角部分が死角にならないようにする。監視台などの高い位置からのほうがよりよいといえる。
- ウ 水面上はもちろんのこと水底にも視線を向ける必要がある。
- エ 水深が急に深くなる場所や人と人が交錯するプールサイド近くは事故が起きやすいので、特に注意する。
- オ 監視に必要な笛、メガフォン、救助道具などを用意しておく。
- カ 監視の責任者はあくまでも教師等の指導者であるが、何らかの理由で見学する児童生徒に補助監視者としての役割を与え、監視の目を多くすることも考えられる。
- キ 水泳中の衝突を避けるために、コースごとに泳ぐ方向を指示する。

V 水辺活動における事故防止

1 水辺活動の位置付け

昭和40年代前半ごろまでは、夏休み中における学校行事としての臨海学校や海浜教室が、各地の海水浴場を中心として盛んに実施されていた。そこでは保護者の協力のもとに集団で生活を共にしながら、水泳訓練を主体とした学習活動が営まれ、学校を中心とした日常の環境では触れることのできない多面的な学習成果を上げていた。

その後、水泳プールの普及をはじめとする多くの社会的環境の急速な変化に伴い、水泳学習の主体がプールに移行するにつれて、次第にこれら水辺での活動は実施されなくなった。

今日のプールを主体とした水泳学習は、指導効果を高めて児童生徒等の水泳技能の向上に著しく貢献した。しかしながら、そこで獲得した水泳技能は、あくまでもコントロールされた水域での技能に留まり、波や流れ、また多様に変化する環境に対応し得る技能にまでは育成できていない。

本来の水域である海・河川・湖沼等の自然環境（水辺）について理解を深めながら、プールで獲得した水泳技能を基礎として応用

的・発展的に活動を進歩させるとともに、安全の限界について認識する機会を与えることは、「生きる力」の育成をはじめとするこれからの教育として望まれている内容にふさわしいものであるとともに、学習者の意欲と興味を喚起させる上でも期待できる。加えて、プール（学校）以外での水泳事故防止にまで配慮が行き届いてこそ、初めて学校における教育の成果が完成するものといえる。

なお、平成10年度に告示された小学校学習指導要領（体育）、中学校学習指導要領（保健体育）、高等学校学習指導要領（保健体育）において、水辺活動は自然とのかかわりの深い活動として示され、地域や学校の実態に応じて積極的にを行うことに留意することとされている。

2 生涯スポーツとしての将来的な発展

警察庁による水難事故発生件数の統計によれば、図-20に示すように、その発生件数および死者・行方不明者の数は年々減少傾向にあると言える。このことは水難事故に対する意識の啓発、水辺環境の整備、救助・救急体制の確立といった各方面での努力による成果の現れであると言える。しかしながら依然として年間におよそ2千件近い事故の発生があり、千人に近い死者・行方不明者の発生をみていることは、さらなる検討が必要とされる所である。特に水難事故の特徴は、発生総数に対する死者・行方不明者の割合が高いこと

であり、一例として山岳遭難における19.5%に対して水難事故では58.9%（平成11～16年度）もの割合を示している。さらに水難事故においては呼吸停止を伴う場合が多いため、命は助かったものの重篤な後遺障害を伴うケースも認められることから、この数値についてはより深刻なものとして理解する必要がある。

これら水難事故の内容について整理すると、児童生徒等のプールにおける水泳中の事故は発生数の全体に対してその割合も小さく、次第に減少の傾向をたどっている。その代わりに就学期を過ぎた青年や成人によるプール以外（海・河川・湖沼等）での事故が多く、最近では増加の傾向を示している。このことは、学校における水泳教育と安全管理に対する努力が効果を上げていることを示すと同時に、一方では各種のマリンスポーツをはじめとした水辺における多様な活動が積極的に展開されるようになったことと、そこにおける安全管理の体制が未整備であることを物語っている。各種の水辺活動の中から自らが選択したマリンスポーツを、生涯にわたって楽しく実践する上でも役立つような知識と態度の形成にまで視野を広げた水泳教育が望まれる。

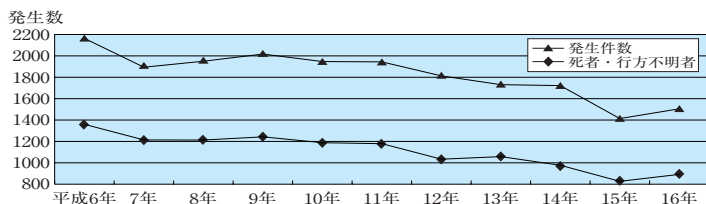


図-20 水による事故の推移（「警察白書」警察庁）

3 水辺活動の特性

海、川、湖（野外）での水泳をはじめ、釣り、ヨット、ボート、カヌー、サーフィン、ダイビングなどの活動に対して多くの人々が高い興味を示し、生涯にわたって親しんでいこうとしている。それらに共通していることは、整備され管理されたプールではなく、自然環境を背景とした変化に富む水の場面とのかかわりを有しており、常に水による事故の観点からは潜在的な危険性を伴っているということである。プールを主体とした水泳学習で身に付けたことを基礎・基本として役立て、将来的な発展と応用に結び付けて安全に活動を楽しむための素地の形成を図りたいものである。以下に、水辺活動実施上の留意点について述べる。

（1）自然の特性についての理解



スノーケリングの練習（正しい道具の使い方説明）

活動場面となる場所の地理・地形の把握をはじめ、気温、水温など天候・気象についての認識、特に水域に関しては流れや深み・波・潮ちようせき汐などの特徴をとらえる習慣づけを形成したい。また、水における危険な生物をはじめ、広く動植物についても理解を深め、安全な活動の展開に役立てるとともに自然についての理解を促す機会としたい。学校では他教科との連携のもとに、「総合的な学習の時間」としての活動の展開に資することもできよう。

(2) 計画的な展開と組織的行動の徹底

多くの場合日常的な学校や生活圏を離れ、グループや集団での行事的活動として行われることになろう。レクリエーション的な雰囲気の中で楽しく実施することが大切であるが、それを裏付けるための計画の立案が基本となる。実際の場面においては、常に徹底した人員の掌握が最優先事項となるが、それを実現するためにはバディー（52ページ参照）を基本とした組織的な体制が組み立てられている必要がある。安全管理の上においても、また学習効果の点においても、小集団を基本とした組織的な活動が展開されることが望ましい。

(3) 用具・道具についての正しい理解

海水浴における浮き輪をはじめ、各種のマリンスポーツにおいては何らかの用具・道具が使用されることが多く、今日ではレンタルなどにより容易に触れることができる。しかし、それらのほとんどは、各々に使い方の上において特殊な知識や配慮が必要で

あり、使用法の未熟・不適切による事故も見過ごせない。

(4) 自己能力の把握

健康状態の把握とともに、自己の泳力・体力・行動能力について日常的に把握し、的確に認識する習慣づけを形成することが大切である。このことにより、過信や雰囲気や飲まれて軽率な行動をとったり、無理・無謀な挑戦を行うことによる事故を避け、レベルに応じた活動内容を楽しむことができる。また、これらのことは決して個人に対して必要なだけでなく、組織や団体においても常にそのレベルや能力を適正に把握し判断することが重要なことである。

(5) 緊急事態への対処

野外での活動は、とかく生活圏を離れた、いわゆる不便な場所で展開されることが多い。このことは緊急事態が発生した場合においても救助や捜索などに関する関係機関等の援助を容易に受けられないことを意味している。すなわち当事者としての自己努力のレベルで対処できる範囲と、緊急援助を必要とする段階をあらかじめ明確に認識し、緊急場面においては速やかに援助を要請できる体制を施しておくことが重要なことである。

(6) その他の留意点

日常生活環境を離れて活動することが多くなるため、基本的な健康管理はもとより、特に食事と睡眠に配慮し、状況を見て適宜に休憩を取ることが大切である。また、活動場面においては、

過度の日焼けに注意するとともに、熱中症には特に留意し、予防のためにも自由に水分補給ができるよう準備したほうがよい。従来、海岸では裸足、素肌で活動することが多かったが、活動の場や種類に応じたシューズや簡単な衣服を身に付けて活動するようになりたい。ごく簡単な体育館シューズ等が適切であろう。

また、準備運動等も忘れないように行うこと。



泳ぐ前は、準備運動を忘れないように

4 水辺での安全対策

水による事故は、場所別にみると、特に、海、河川、湖沼池、用水路において多発しており、その比率は全体の90%近くを示している。したがって、こうした水辺においては、それぞれの活動に適した場所の選定を行うとともに、水辺での安全管理と児童生徒等への安全指導を徹底しなければならない。ここでは特にプール以外の場所で水泳を行う場合に関して、その留意事項について述べる。

(1) 水泳に適した場所の選定

水泳に適した場所の選定には、海、河川、湖沼池等によって多少の条件が異なるが、いずれの場合においても地形、水の状態、活動環境の面から検討をすることが必要である。

ア 地 形

水底は、砂地で平坦な遠浅がよい。河口や水門、取水口、橋脚付近は、水の流れや水深が変則的であるため、そこから離れている場所がよい。また、水泳場付近に適当な日陰や休憩地があることが望ましい。

イ 水 の 状 態

水深は、腰から胸の深さがよい。水質は、汚物や有害物質が流入していない透明な水でなくてはならない。また、水の流れが弱く波の小さい場所で、水温が23℃以上あることが望まれる。

ウ 活動環境

水中に危険な生物が生息していない場所、活動目的に応じた活動施設や用具が整っている場所、医療機関や警察等への連絡が容易にでき、衛生的で風紀の乱れていない地域が望ましい。

なお、実施計画を立てるときには、必ず事前に十分な実地調査を行い、気象条件によって水辺の活動条件が様々に変化することも考慮し、対策を講じておかなければならない。また海水浴場等の設定がなされている場所においては、その管理者と十分な事前打ち合わせをすることが大切である。

(2) 水辺での安全管理と安全指導

ア 水辺での安全管理

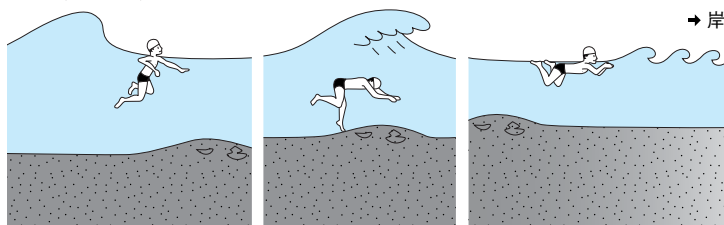
- ① 危険と思われる区域には、関係機関と連携して禁止区域等の標識や柵さくを設けたり、危険を知らせる情報板を設置する。
- ② 雨後の河川や湖沼池では、濁流が生じたり増水するので、水泳や水辺での活動は避ける。また、上流にダムがあれば放水情報を正確に把握しておかなければならない。
- ③ 河川や湖沼池の水温は比較的低いいため、ハイキング等の活動直後や発汗の激しいときは水に入れないこと。
- ④ 指導者や監視者のいないところや、水泳場として指定されていないところでは泳がせないこと。
- ⑤ 案内放送には耳を傾け、掲示板には必ず目を通すように徹底しておくこと。

- ⑥ 天候状態や気象状況は、常に最新情報を把握させておくこと。

イ 水辺における安全指導

① 海

海では、波、離岸流、逆潜流について理解させ、そうした状況に遭遇しないことや、遭遇した場合の対処の仕方を知らせる。波は、大きさや押し寄せてくる頻度が不規則なとき、三角波が立っているとき、さらに沖合で白波が見えるときは泳がないよう指導する。波に飲まれそうになったら、波の引きが強くなったところで潜り込んで波をやり過ごし、水底をけて水面上に浮上して泳ぎ出し、これを繰り返して岸に近づくよう指示する(図-21)。



- ① 波が迫ってきた
② 潜り込んで波をやり過ごし、水底をける準備をする
③ 水底をけた力を利用して、水面上に浮上して岸に向かって泳ぎだす

図-21 波の対処の仕方

離岸流は、海岸に沿って流れる潮流が左右から合流し、沖に向かって流れ出したものである。流れの色は、周りの海色とは異なり、泡を含んだ舌状の形をしている。流れの幅は約10m、

速さが約2m/秒にも及ぶため、遭遇した場合は瞬時にして沖に流されてしまう。その場合、岸と平行（左右方向）に10m程泳いで流れから逃れることを教える（図-22）。

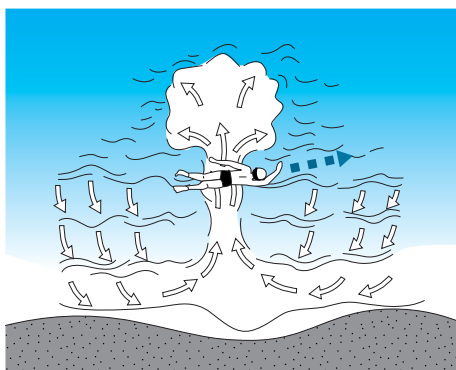


図-22 離岸流への対処の仕方

逆潜流は、岸に押し寄せた波が引いていくときに水底を沖に向けて流れ出すものである。波が大きい程、強い逆潜流が生じる。腰の深さに立っていても、沖からの波に腰や背中を押されるとともに逆潜流に下半身をすくわれて転倒することがある。海への出入りには波に注意するよう指導し、波が来たときには両脚を開いて体を半身にしてやり過ごすよう指示する（図-23）。

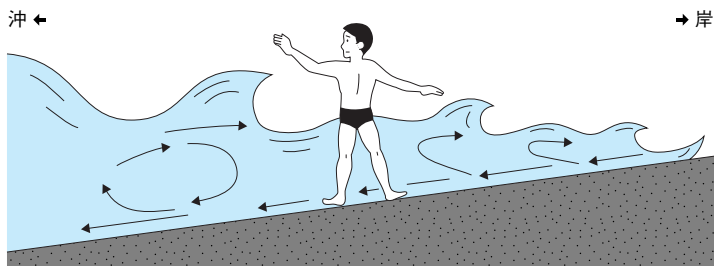


図-23 逆潜流への対処の仕方

② 河川

河川では、流れ、渦、水中障害物、変則的水深、崩落しそうな土手等に注意する。水に流されたら、流れに逆らわず、下流に足先を向けて流されながら岸に近づくよう指示する。また、不用意に土手に近づいたり、水中に飛び込まないように指導する。

③ 湖沼池

湖沼池は、一般的には静かで平らな水面であるため危険への緊張感を緩めてしまうが、風の強い日は危険な波が生じたり、水温が著しく低下して活動条件を悪化させる。また、河川の水が流れ込んでいる付近は、土手が軟らかくて出っ張り状態になり、崩落の危険があるので不用意に近づかないよう指導する。

また、湧き水のある場合では、極端に水温が低下するので、場所の選択に留意する。



集合は素早く！

5 着衣での水泳指導

水から自己の生命を守ることは、水泳指導の大きなねらいの一つである。実際に報告されている水の事故の多くは、海・川・湖などの自然環境において、何らかの衣服を身に付けたままの状態が発生していることが多い。

着衣での水泳指導を行うことの目的は、日常的に起こり得る水による事故を未然に防ぐため、水着着用をはじめとする水泳に適した状態での泳ぎとは異なった“泳ぎにくさ”について実際に体験し、そこから不慮の事故に遭遇した場合の落ち着いた対応の仕方を学ばせることにある。運河の多いオランダでは古くから、まず着衣のままでの水泳指導から始まり、応用段階では自転車に乗ったまま、また自動車に乗った状態からの脱出といったケースまで体験の機会が準備されているほどである。

したがって、各学校における諸条件が許せば、プール又は他の水辺において児童生徒等に着衣したままでの水泳を体験させることは、事故防止の観点から有意義なことといえる。なお実施上の留意点としては、以下の点を挙げることができる。

- (1) 服装は、多様なケースを想定して各種の清潔な衣服を用い体験することが望ましいが、各学校での実状に即した方法をとることがよい。

- (2) 各学校での、プールの管理状況に応じた時期の選定や、学区の実状に応じた方法の検討を行うことが望ましい。
- (3) 水泳としての泳法にこだわることなく、水の抵抗や重さを感じることにより、着衣状態による水中での行動の制限について理解させるようにする。
- (4) 水中における着衣状態での基本は、慌てて無駄な動きをせずに、静かに上向きになって浮くことをまず習得させる。
- (5) 泳ぐ場合の泳ぎ方としては、平泳ぎ、横泳ぎ、エレメンタリーバックストローク（73ページ参照）等の方法で、ゆっくりとした動作で泳ぐことが効果的であることを理解させる。
- (6) 多くの場合、着衣状態では水中で余分の浮力を受けることとなり、その浮力を利用していかに浮遊状態を持続するかといった工夫に観点を持たせるようにすることが望ましい。
- (7) 衣服の素材と形状によって得られる浮力の大きさに大きな違いがあること。また着衣の状態の方が、保温上効果があることについても認識させることが望ましい。
- (8) 状況に応じては、水中で衣服や靴を脱ぐことも必要であり、泳ぎ（浮遊）ながら衣服を脱ぐことも体験した方がよい。
- (9) 着衣からの発展として、身近にある様々な物（例えばかばんや水筒等）の持つ浮力や、浮き具として使えるものを確認しておくことが望ましい。
- (10) その他、実際の指導に当たっては、基本的な水泳指導の際に

用いられる配慮に従うことが必要である。

エレメンタリーバックストローク

エレメンタリーバックストロークとは、背泳ぎの初習段階で用いられる泳ぎ方のことである。腕は左右同時に水をかいて水中を元の位置に、脚はかえる足の要領で水を蹴り挟んで元の位置に戻し、腕と脚で同時に水を押し進んで水中を進む（図-24参照）。ライフセービングが発達している諸外国では、ライフセービングバックストローク（サバイバルバックストロークとレスキューバックストロークから構成されている。）と名付け、水泳の一つの学習課題として位置づけられている。

利点：初心者にも習得が容易。いつでも呼吸ができる。疲れにくく長く泳げる。周囲がよく見え必要に応じて頭部や手を持ち上げ助け等を求めることができる。

欠点：進行方向が見えにくい。

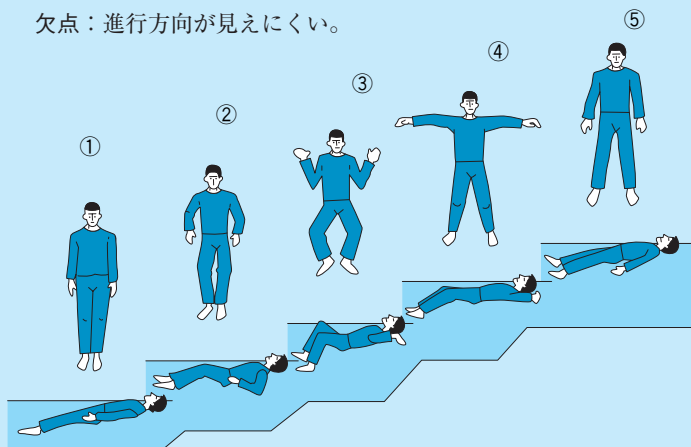


図-24 エレメンタリーバックストローク

6 サバイバルとライフセービング

サバイバルとは、究極の危機場面においても自己の生命の安全を確保することであり、ライフセービングとは、生命の危険な状態から人を救うことである。水辺活動の実施に際しては、これらの知識や技術を身に付けておくことは大変重要なことであり、学習内容としてプログラムに位置付けすることが望ましい。

(1) サバイバル泳

サバイバル泳では、エネルギーの消耗と体温の損失を抑えるため、浮いて待つことが基本となる。そのため、周りに浮いている物があればそれにつかまり、両耳を水面上に出して浮くことが大切である。冷水下では、衣服や靴は着たままで両腕・両脚をエビ型に縮め、頭部を水面上に出して浮くように指導する（図-25）。

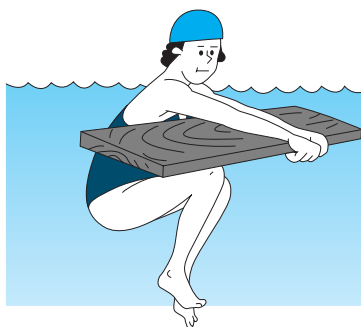


図-25 浮漂姿勢

片手だけが使える場合



図-26 A 救助信号



図-26 B OK信号

両手が使える場合

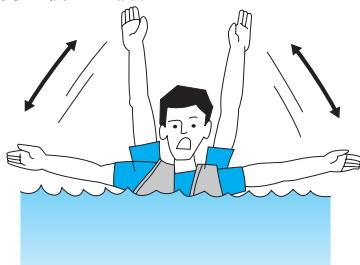


図-27 A 救助信号



図-27 B OK信号

また、大きな声や動作で人の助けを求めることも必要であり、指導の際には浮いた状態で自分の名前や住所等を大きな声で言わせてみたり、はっきりとした動作で必要な合図をさせるようにする（図-26・27）。

水に落ちた地点が5～10m程度であれば、泳いで元の位置に戻るが、平泳ぎ、横泳ぎ、エレメンタリーバックストロークのいずれか楽に泳げる泳ぎ方を用いるよう指示する。平泳ぎや横泳ぎができない者でも、エレメンタリーバックストロークは容易にできるので、初心者にも是非身に付けさせたい水泳技術の一つである。

(2) サバイバル技術

水辺活動では、水泳の他にも各種の活動を体験することが多い。そのような場合にも、活動によっては必ずライフ・ジャケットの着用を徹底するとともに、緊急場面での対処の仕方をあらかじめ学習しておくことが大切である。また各種の体験を通して自然のエネルギーや安全限界について理解し、自ら危機場면을予防する能力を身に付けるようにしたい。

ア 足がけいれんした場合

泳いでいたり足ヒレを付けて活動している場合に、足のふくらはぎにけいれんを起こす場合がある。それが水中であっても決して慌てず、浮いた姿勢をとりながらけいれんした筋肉部分を伸展させるように脚を伸ばし、まず、けいれんの症状を回復させてから後にゆっくりとした動作で次の処置を行う（図-28）。

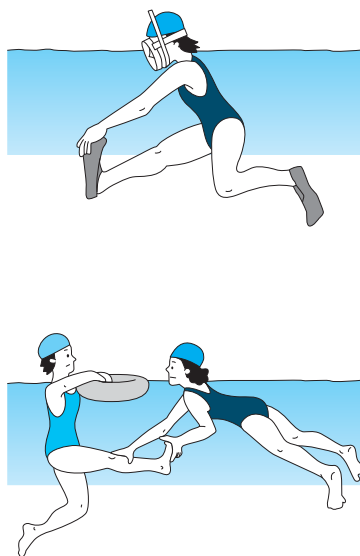


図-28 けいれんの対処

イ ボートや小舟での漕ぎ手の交代

この時にバランスを崩して転覆し、溺れる^{おぼ}ケースが少なからず発生している。サバイバル技術の一環として、正しい交代方法をあらかじめ練習しておきたい（図-29）。



図-29 こぎ手の交代

ウ 転覆時の対処

ボートや小舟に乗っていて転覆した場合、ボートから離れて泳ぎ出すことはせず、舟が回復できる状態であれば、中に入った水を十分に排出して対処する。舟が回復できない状態であれば、舟にバランス良くつかまったまま水中に浮いて救助を待つ（図-30）。

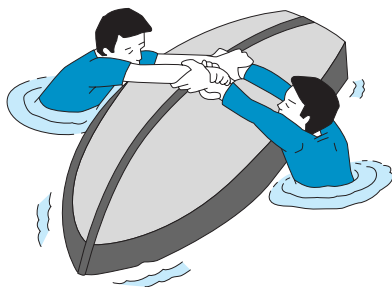


図-30 転覆時の対処

エ パニックへの対処

不安が増大し、極端に慌てた行動を自らがとることによって起こる事故もある。そしてこの行動が最も恐ろしいのは、連鎖反応により集団全体に急速に広がることにある。

- ・パニックを感じたら、とりあえず行っている行動を中断する。
- ・大きな深呼吸をゆっくりと2～3度繰り返す。
- ・不安を感じている原因は何かを考えて自ら落ち着くように努める。

オ 波への対処

波を危険なものとしてとらえ、それを回避するだけでは本質的な理解とはならない。程度に応じた波を利用し、そのエネルギーや特性について体験を通して理解してこそ波の危険性について把握できるものといえよう。このようなときに、ボディーボードやボディーサーフィンの活動は効果的な学習材料となる。

(3) ライフセービング

水泳活動が盛んなヨーロッパ諸国、アメリカ合衆国、あるいはオーストラリアでは、安全で楽しい水辺活動のためにライフセービングが早い時期より認識され、ボランティア活動の一つとして取り組まれてきた。今日では、専門職としてのライフガードに加え、ボランティアとしてのライフセーバーの役割が豊かな生活を築く上で欠かせない重要な役割を果たしている。日本においても、近年、極めて重要視されるようになり、数多くの人々が海水浴場

等でボランティアとしてライフセービングの役割を担っている。そこでは、人命救助はもちろん、環境整備、青少年の育成等においても大きな支援を施している。

ライフセービングは、児童生徒等にとっても容易にできるような、物を使って助ける方法が基本である。児童生徒等には、陸上から物を差し出す方法、陸上から物を投げ入れる方法、浅瀬から物を差し出す方法について指導する。

なお、これらの方法の詳細については、88ページ～91ページの、「ア 反応のある溺者を救助する方法」において取り上げている。

7 自己管理と自己責任

欧米のプールやビーチでは、よく「No Guard! Swim at your own Risk」（ライフガードは付いていません。あなた自身の責任のもとに泳いで下さい！）といった立て札を見かけるが、我が国ではまず見かけることはない。青年・成人の事故の中には、海水浴における指定区域外での遊泳や、飲酒による事故の数が目立っている。指導者にたより、常に誰かが安全を確保してくれている体制の中での活動が普通の状態であると考えすることは、いかにスポーツ実践において自立していないかを表わしているものである。

各自の健康状態をはじめ、学習したことを基盤として自分自身の能力を適確に把握した上での行動、また、活動場面に即した環境へ

の配慮やルール・マナーの遵守等、たとえ指導者や管理者がいない場合においても自主的に安全を確保し、進んでスポーツを実践する態度の育成に心掛けたい。

不確定な要素を多分に有する自然環境は、魅力あふれる学習場面となり、それなりに多様な成果をもたらしてくれる。水による事故につながるような危険要素についても自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する能力を育てる上において、水辺をはじめとする野外での活動が効果的な働きかけを及ぼす機会としたい。