



ジュニア ライフセービング テキストブック

Swim & Survive

はじめに ～保護者のみなさまへ～

ライフセービングとは「人命救助を本旨とした社会活動で、水辺の事故防止のための実践活動」を意味します。それは“溺れている人”を救うという救助や救命に関することだけではなく、水辺の危険を理解し生きる力を学ぶ“Swim & Survive”という教育の広がりを軸としています。つまりライフセービングで最も大切なのは「事故を未然に防ぐ」ことです。

2017年告示の小学校学習指導要領・体育科「水泳領域」では、高学年に「安全確保につながる運動」が新設されました。これは特に水辺の事故に遭った際、続けて長く浮いていることが、自分の命を守ることにつながるというサバイバル・スイムの視点と捉えてよいでしょう。万一の際、水辺において命を守るためにには、とても大切な要素です。しかしながら昨今では、子どもたちの海離れや自然の中での体験活動が減少し、自然的要因への予測や対処がますます困難となってきているのも現状です。水辺での活動において危険な状況下での対処を学びつつ、いかに事故に遭わない自分になれるかが最重要課題なのです。

ジュニアライフセービングでは、子どもたちを自然から遠ざけることの安全ではなく、自然や人との関わり合いを通して、楽しく安全に活動する術を身に付けてもらうことをねらいとしています。また子どもたちの人間形成の中で、継続的、段階的な挑戦の積み重ねから、たくましい心身の形成や、自他の生命の尊重が芽生えてくることもライフセービングの魅力です。

この度は、活動へのご参加、誠にありがとうございます。

保護者のみなさまは、子どもたちの人生を見守り、支える一番のライフセーバーです。特に水辺においては「Keep Watch」（子どもから目を離さない）を大切にして下さい。

もくじ
目次

| | |
|--|----|
| 1. ライフセービングとは？ | 3 |
| 2. 自分の身は自分で守ろう | 4 |
| ・セルフレスキュー | 4 |
| ・ウォーターセーフティ | 6 |
| ・ <small>ぼうさい</small> <small>なに</small> <small>そな</small> 防災～何かあったときに備えておこう～ | 7 |
| 3. ライフセービングスキル | 8 |
| ・ <small>およ</small> <small>たす</small> <small>きゅうじょほう</small> 泳がないで助ける救助法 | 9 |
| ・ <small>ひと</small> <small>たお</small> 人が倒れいたら | 10 |
| ・ <small>いちじきゅうめいしょち</small> <small>なが</small> 一次救命処置の流れ | 12 |
| 4. 海のことを知ろう！ | 13 |
| ・ <small>うみ</small> <small>きそちしき</small> 海の基礎知識 | 14 |
| ・ <small>うみ</small> <small>たの</small> 海で楽しもう | 17 |
| ・ことばを使わないで話そう | 18 |
| 5. 資料 | 19 |
| ・ <small>かんきょうもんだい</small> 環境問題について | 20 |
| ・ <small>うみ</small> <small>ひょうしき</small> 海の標識 | 21 |
| ・み見たことあるかな、こんな標識 | 22 |
| ・ライスしおり RICE処置 | 23 |
| ・ <small>ねっちゅうしょようほう</small> <small>さ</small> <small>たいしょほう</small> 熱中症予防、クラゲに刺されたときの対処法 | 24 |
| 6. ライフセーバーへの道のり（資格体系） | 25 |

1 ライフセービングとは？

<ライフセービングとは…>

ライフセービングとは、みずべ じこ ぼうし水辺の事故を防止することを目的とした活動です。

この活動に取り組む人かつどう とく ひとをライフセーバーといいます。

誰もが安全で安心できるような環境をつくり、かんきょう ひろライフセービングを広めることが
大切です。



<ジュニアライフセービングのねらい>

い ちから いくせい 生きる力の育成

- ◆水辺の活動を楽しむ
- ◆自然や人と関わり合う
- ◆いのちを大切にする

2

じぶんみじぶんまも
自分の身は自分で守ろう

セルフレスキュー

1

うみあよ
海で泳ぐときは、
ライフセーバーの監視して
いるところで泳ぎましょう。



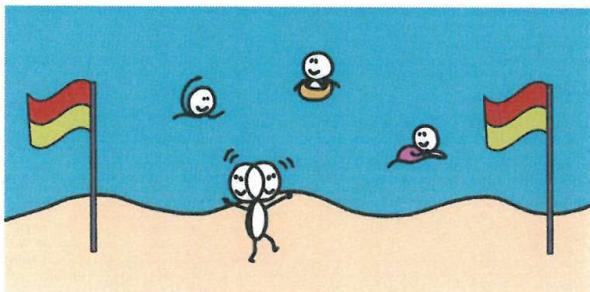
2

じぜんきけんばしょ
事前に危険な場所を
ライフセーバーに聞き
ましょう。



3

あかきいろはたあいだ。
赤と黄色の旗の間。
ゆうえいくいきないおよ
遊泳区域内で泳ぎましょう。



4

ひなんけいろつなみひなん
避難経路や津波避難タワー
かくにんなどの確認をしましょう。



5

うみじょうきょうじかんへんか
海の状況は時間ごとに変化
します。
しっかり確かめてから
はい入りましょう。



6

だれみまも
ライフセーバーがないときは、
誰かが見守っているところで
およ泳ぎましょう。Keep Watch!!



7

おき もど
沖から戻れなくなったり、
ひとみ
おぼれた人を見つけたとき
ふりよくたい も
は、浮力体を持ち、
たす だ
「助けてサイン」を出し
ましょ。



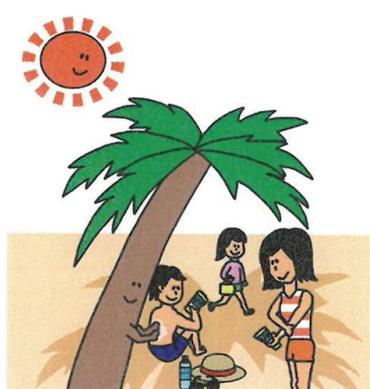
8

うみ あんぜん
海の安全のルールを
まも 守りましょう。



9

えんてんか かいがん すいぶん
炎天下の海岸では、水分を
ひや
しっかりとり、日焼けには
じゅうぶんちゅうい
十分注意しましょう。



10

しょくご すいみんぶそく
食後や睡眠不足のときは
およ
すぐに泳ぐのはやめて、
きゅうよう
しっかり休養をとって
およ
から泳ぎましょう。



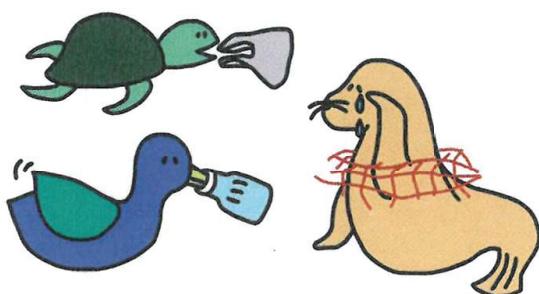
11

いんしゅ おとな
飲酒する大人への
メッセージ
→ビールやお酒を飲んで
うみ の
海に入るのは絶対に
ぜつたい
やめましょう。



12

かんきょうほせん
環境保全のためにゴミを
もか
持ち帰りましょう。



ウォーターセーフティ

・ライフジャケット

ライフジャケットとは、**うみ　かせん　みず　べ　かつどう　とき　じこ　ぼうし**海や河川などのあらゆる水辺で活動する時に事故防止のため**み　つ　きゅうめいどうい**身に着ける救命胴衣のこと**をいいます。**

・ライフジャケットの利点

- 浮力がある
- 保温能力がある
- 衝撃から保護してくれる
- 反射板がついていると発見されやすい

ライフジャケットの種類

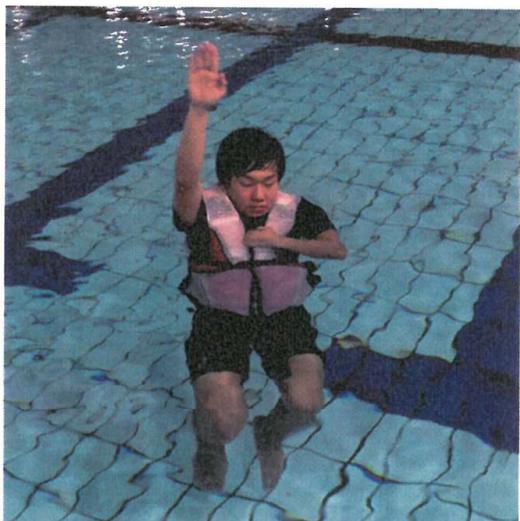


(オーシャンライフ提供)

ヘルプテクニック



ヘルプシグナル

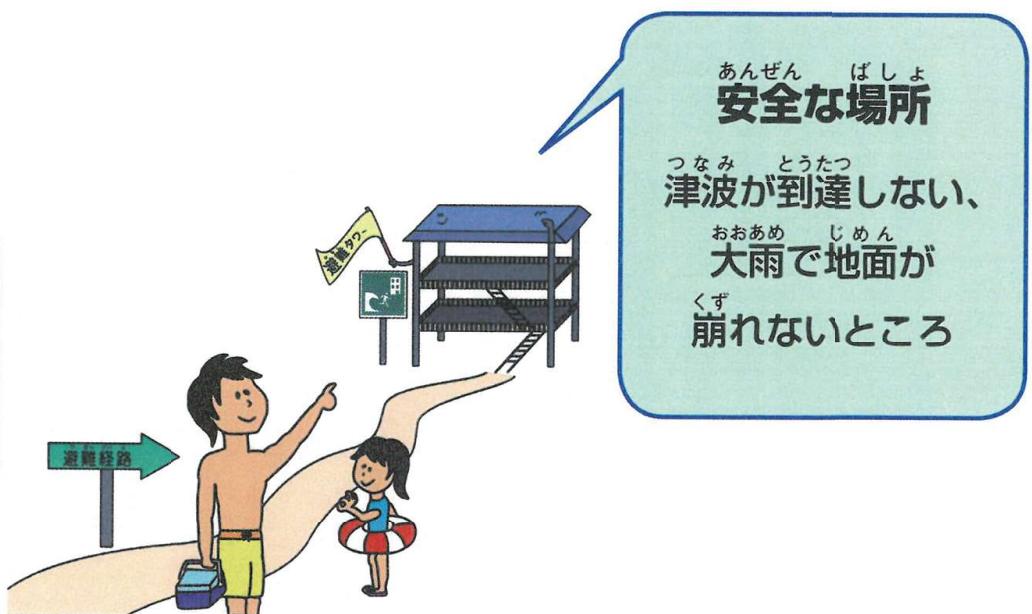


ぼうさい なに そな 防災～何かあったときに備えておこう～

いつ・どこで・どのような…災害が起こるかわからい。
でも、みんなにできることはあります！

ひなんけいいろ 避難経路

あんぜん ばしょ
安全な場所に
い 行くまでの道すじ



ハザードマップとは？

ちいき 地域ごとの災害被害状況の
さいがいがいじょうきょう
よそう 予想がわかる地図のことです。
ちず かくにん しっかりと確認しましょう。



ひなん 避難するときにたいせつなこと

つなみ 津波がくることがわかったら、急いで高
いところへ逃げましょう。気がついてい
ない人がいたら、ひと こえ いっしょ に
一緒に逃げましょう。声をかけて一緒に逃げ
るように伝えましょう。

- すぐに逃げる
- 高いところへ
逃げる
- あきらめない
- 決して戻らない



● 東北地方では、「津波てんでんこ」という言葉があります。
調べてみよう！

3

ライフセービングスキル



およ たす きゅううじょほう
泳がないで助ける救助法

1

ライフセーバーに知らせよう



2

119番通報をしよう

おとなひとよ
大人の人を呼ぼう



3

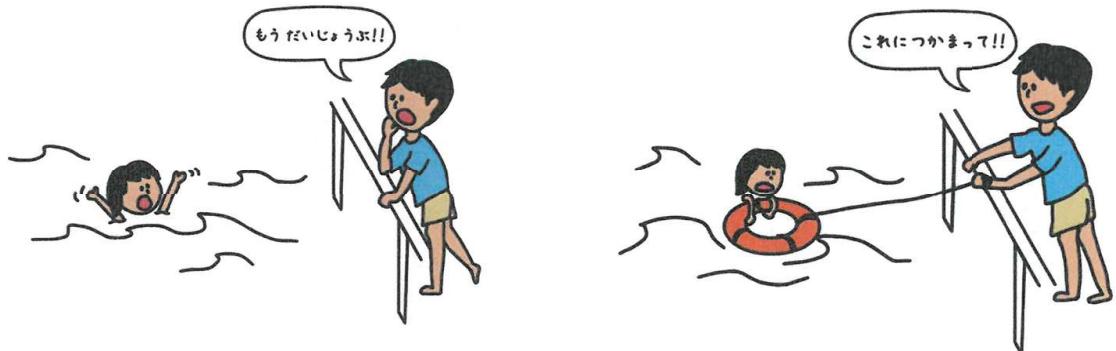
つかまれるものを探そう

あなたならどうやって
わた 渡してあげますか？



4

みずなかはいなにつかさだな
水の中に入らず何か捕まれるものを使い出すか投げてあげよう



ひと たお
人が倒れいたら…

とつぜん め まえ ひと たお
突然、目の前で人が倒れてしまったとき、あなたはどうしますか。

おも
思いついたこと、できそうなことなどを
じゆう か だ
自由に書き出してみましょう

みんなに覚えてほしいこと

次の3つを覚え、落ち着いて行動するよう心がけましょう。

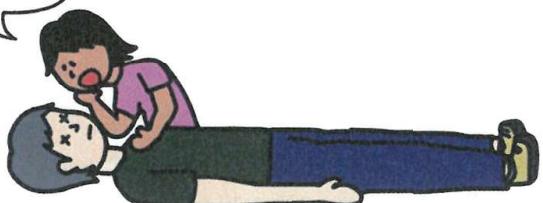
1

反応を確認する

かた
肩をたたいて呼びかける

はんのう
反応があれば観察を続ける

だいじょうぶですか?!



2

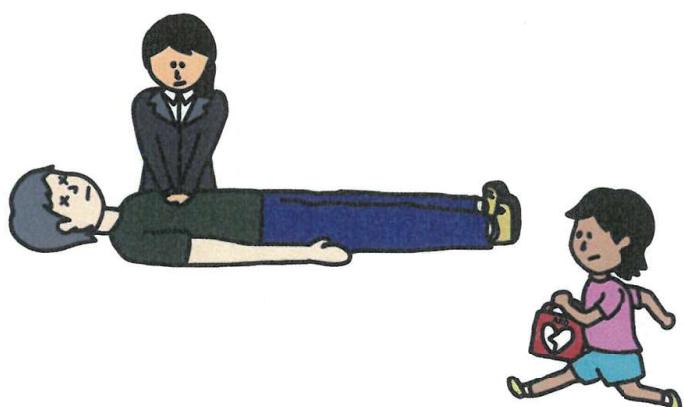
反応がなければ

119番通報をする・大人の人を呼びに行く

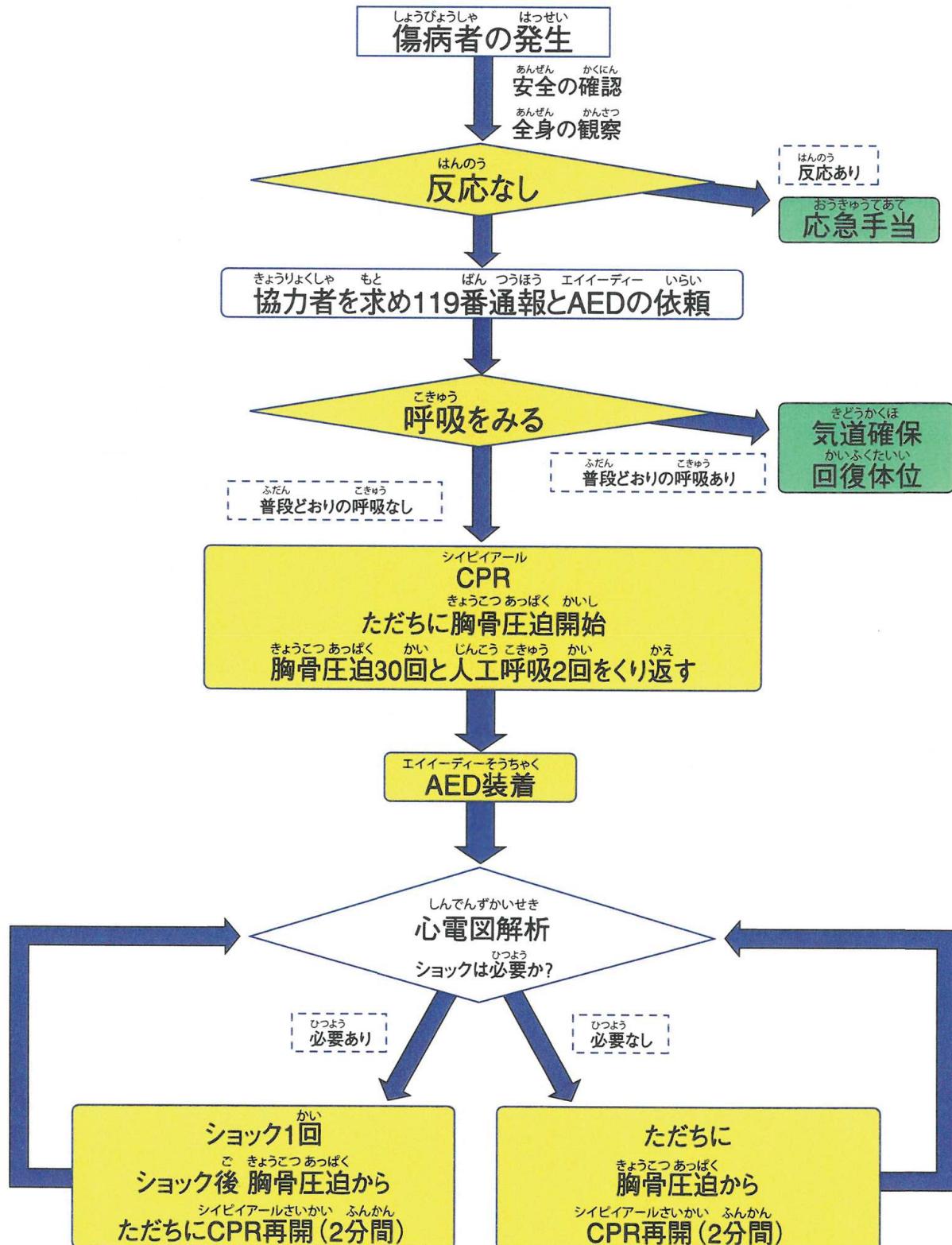


3

AEDを準備する



いちじきゅうめいしょち なが 一次救命処置の流れ



※日本ライフセービング協会認定のBLS（一次救命処置）資格の取得は、
12歳以上（小学生を除く）が対象です。

4

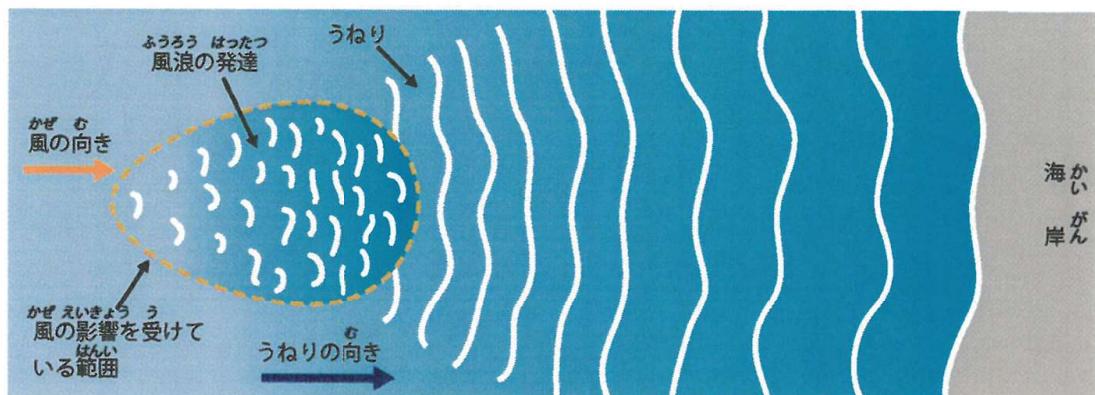
うみ 海のことを知ろう



なみ つく かた
波の作られ方

はっせいげんいん
3つの発生原因

- ①風によって生じる風浪
- ②潮の干満によって起こる潮汐波
- ③地震などによって起こる津波



なみ しゅるい
波の種類

くず なみ
①崩れ波

なみ たの ゆうえいしゃ ぜっこう なみ
波を楽しむ遊泳者にとって絶好の波と
いえるでしょう。

ま なみ
②巻き波

ちから ゆうえいしゃ なみ
すさまじい力でくずれ、遊泳者がまと
ま かんたん かいてい
もに巻かれると簡単に海底にたたきつ
けられて、ケガをすることがあるので
ちゅうい 注意しましょう。

くだ よ なみ
③碎け寄せ波

こ あし ひ こ
子どもが足を引き込まれることもある
ちゅうい ので注意しましょう

くず なみ
①崩れ波

ゆる かいていこうばい
緩やかな海底勾配

ま なみ
②巻き波

きゅう かいていこうばい
急な海底勾配

くだ よ なみ
③碎け寄せ波

きゅう かいていこうばい
とても急な海底勾配

りがんりゅう
離岸流(リップカレント)

おき なが
沖へむかう流れ
リップカレント に気をつけよう！
-離岸流-

6.7.8月は「海辺のウォーターセーフティーキャンペーン」



リップカレントの見つけ方

海底の砂が巻き上げられて、海水がにごり、海の色がまわりとちがっている。

波がくだけず、両側で波がくだけている。

波がくだけたあとにできるアワや、ゴミが沖に向かって流れている。

波がおだやかで静かでも、海の表面がザワザワしている。

写真提供 SLSA

もしもリップカレントに流されたら

リップカレント

パニックを
おこさない

落ち着く

考えて
行動する

1秒に2メートル進んでしまうくらい早い流れもあるよ。
オリンピックメダリストもさからって泳ぐことはむずかしいよ。

リップカレントから脱出する方法



①泳ぎが得意な人
浜に向かってななめ45度の角度で泳ぐ

②あまり泳げない人
疲れている人

浜に対して平行に泳いで、波が砕けている
ところまで移動したら、浜に向かって泳ぐ

かんちょう まんちょう し
干潮・満潮を知っておこう！

なが
ビーチボールとサンダルが流されてしまう…



ぎやくせんりゅう
逆潜流

きゅう なみ あし と
『急に波に足を取られてしまう』



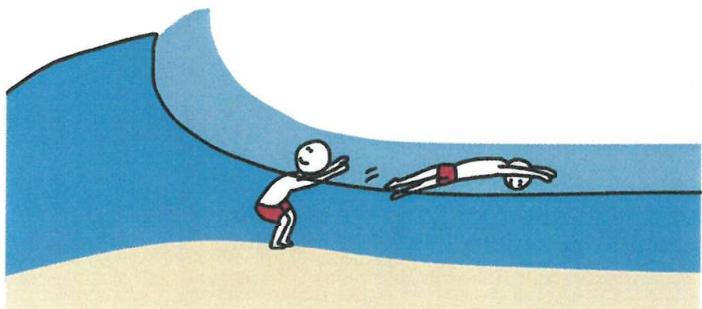
インショアホール

きゅう ふか
『急に深みにはまってしまう』



うみ たの 海で楽しもう

ボディーサーフィン

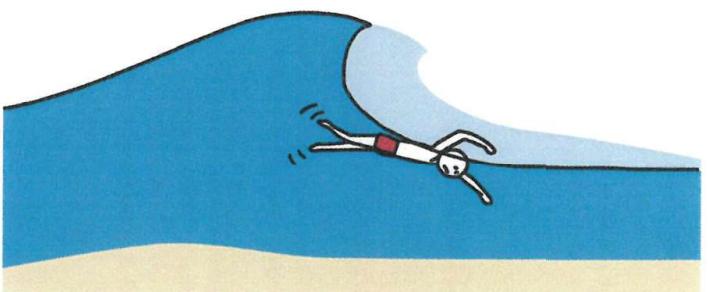


そこ ^け底を蹴ってスタート！

足をそろえて
バタ足キック！

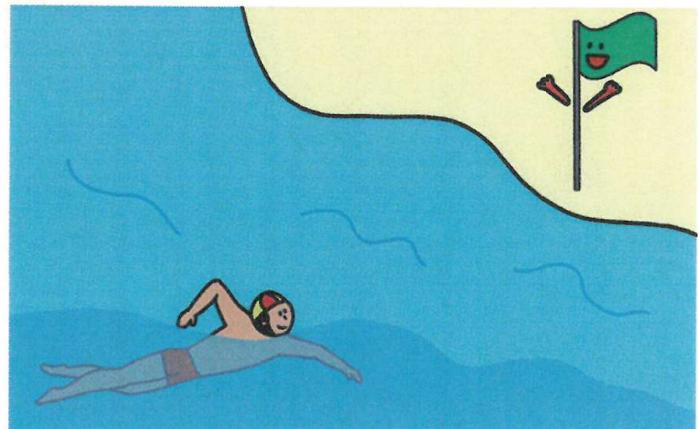


なみ の
波に乗ろう！



サーフスイム

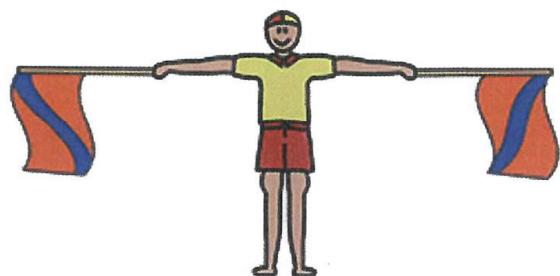
めじるし ^き目印を決めて
それに向かって ^む
およ 泳ごう！



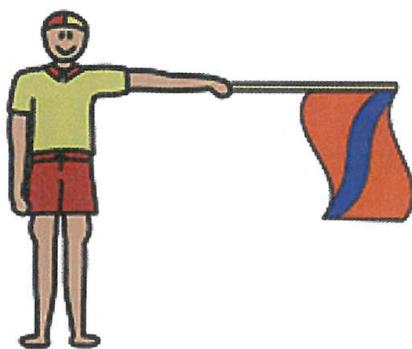
つか ことばを使わないで話そう はな



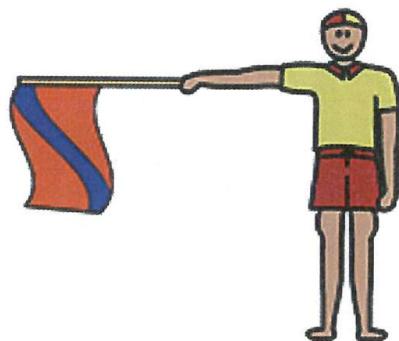
1. 注目してください



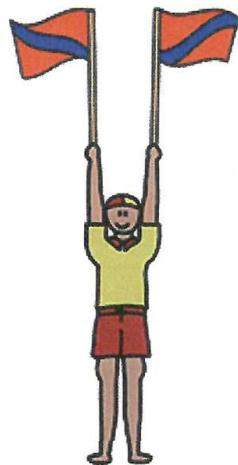
2. 止まってください



3. 右へ進んでください



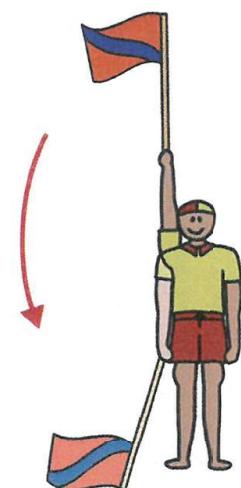
4. 左へ進んでください



5. 向こうへ進んでください



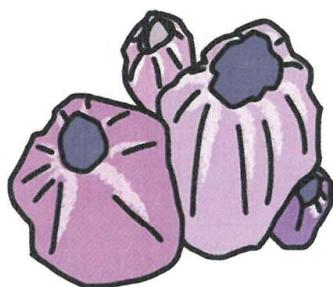
6. こちらへ来てください



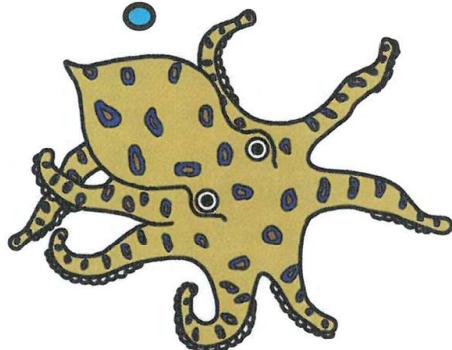
7. わかりました

うみ きけん い もの
海の危険な生き物たち

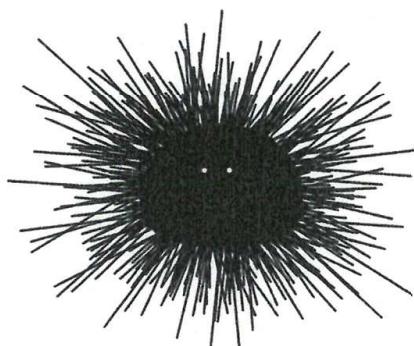
わたし なまえ
私たちの名前、
し 知っていますか？

1

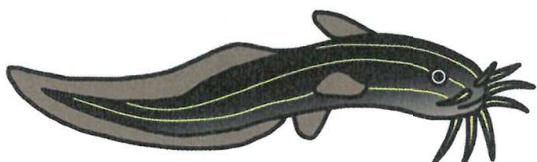
○○○ボ

2

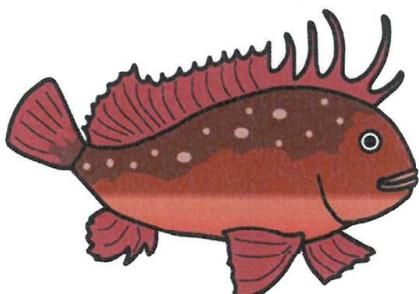
○ヨ○○○ダ○

3

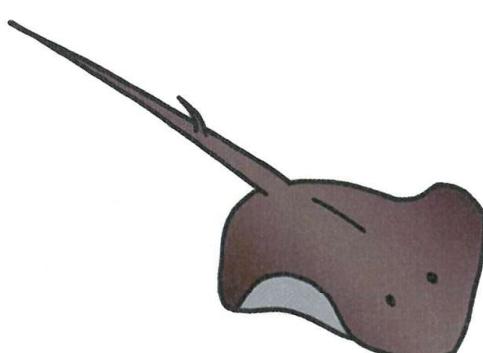
○○ガ○

4

○ン○○

5

オ○○

6

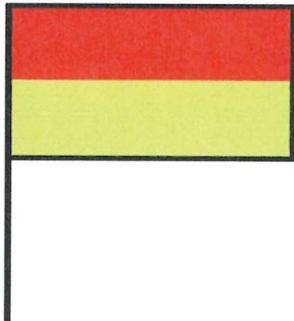
○○エ○



19ページのクイズの答え

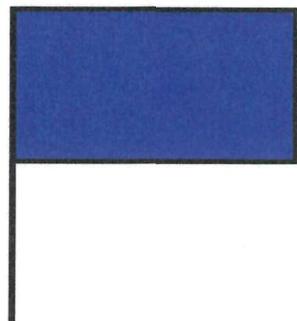
1. **フジツボ** 磯や桟橋にいるよ。うっかり触れてしまわないように注意。
2. **ヒヨウモンダコ** 岩場などにいるよ。強い毒を持っているから、捕まえて噛まれないように注意。
3. **ガンガゼ** 昼間は岩のくぼみに潜み、夜間は岩や砂の上を動き回るよ。
長いトゲには毒があり折れやすく、体に残ってしまうので病院で取り除いてもらうように。
4. **ゴンズイ** 海岸近くの岩場などにいるよ。体長20センチほどで見た目はかわいいが…ヒレに強い毒を持っているので注意。
5. **オコゼ** 海藻が生えているところや潮溜まりにいるよ。体長が11センチほどできれいだが…背ビレに14本もの毒トゲがあるので注意。
6. **アカエイ** 海岸から少し離れたあたりで砂に埋もれて隠れているよ。
長細い部分にノコギリのように鋭くて長い毒トゲがあるので注意。

はた あいだ
旗の間の
エリアで
あそ
遊ぼう



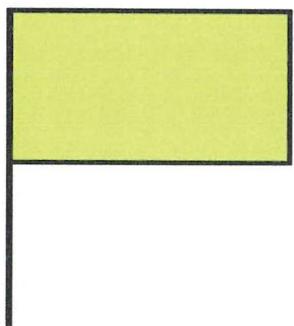
ゆうえい くいき あか きいろ
遊泳できる区域は、赤と黄色の
はた あいだ おき うちがわ
旗の間、沖ブイより内側です。

あそ
遊ぶことが
できます



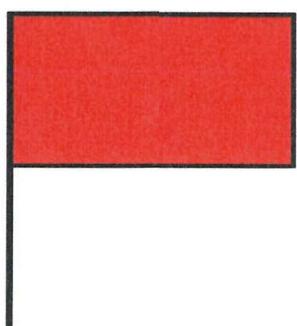
うみ ひかくてきあんぜん じょうたい
海は比較的安全な状態です。
かんし
ライフセーバーの監視が
い とど ばしょ あそ
行き届く場所で遊びましょう。

き
気をつけて
あそ
遊ぼう



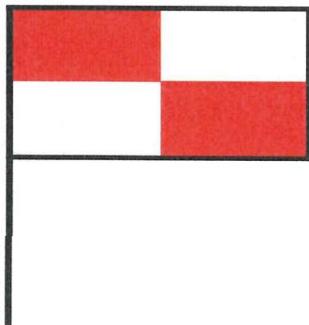
うみ あ きけん じょうたい
海は荒れ、危険な状態です。
し じ
ライフセーバーの指示に従って、
じ こ
事故のないよう十分に注意してください。

あそ
遊ぶことが
できません



うみ もっと きけん じょうたい
海は最も危険な状態です。
ゆうえい
遊泳することはできませんので、
うみ はい くだ
海に入らないで下さい。

いそ ひなん
急いで避難
してください



つなみ はっせい ばあい はた
津波が発生した場合、この旗が
かか
掲げられます。ただちに安全な
たかだい ひなん
高台へ避難しましょう。
ちいき ちが はた かか
地域によっては、違う旗を掲げる
ばあい 場合があります。

見たことあるかな、こんな標識

可能標識 (□型、青地に白で表示)



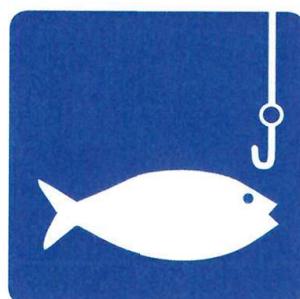
ゆうえいかのう
遊泳可能



かのう
サーフィン可能



かのう
ダイビング可能



さかなつりかのう
魚釣可能

禁止標識 (○型、白地に赤と黒で表示)



ゆうえいきんし
遊泳禁止



きんし
サーフィン禁止



きんし
ダイビング禁止



さかなつりきんし
魚釣禁止

注意標識 (◇型、黄色地に黒で表示)



きゅうしんちゅうい
急深注意



ぎやくせんりゅうちゅうい
逆潜流注意



すいしんちゅうい
水深注意



ちゅうい
クラゲ注意

あつかふせいたやわおうきゅうしょちほうほうおぼ
ケガの悪化を防ぎ、痛みを和らげる応急処置の方法を覚えましょう。

Rest (レスト)

あんせい
安静にする



Ice (アイス)

ひ
冷やす



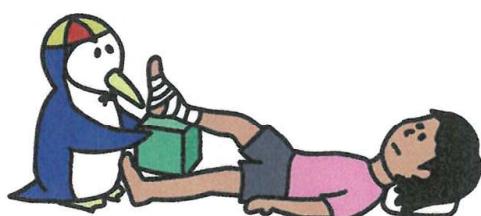
Compression (コンプレッション)

あっぱく
圧迫する



Elevation (エレベーション)

たか
高く挙げる



ねっちゅうしょうよぼう

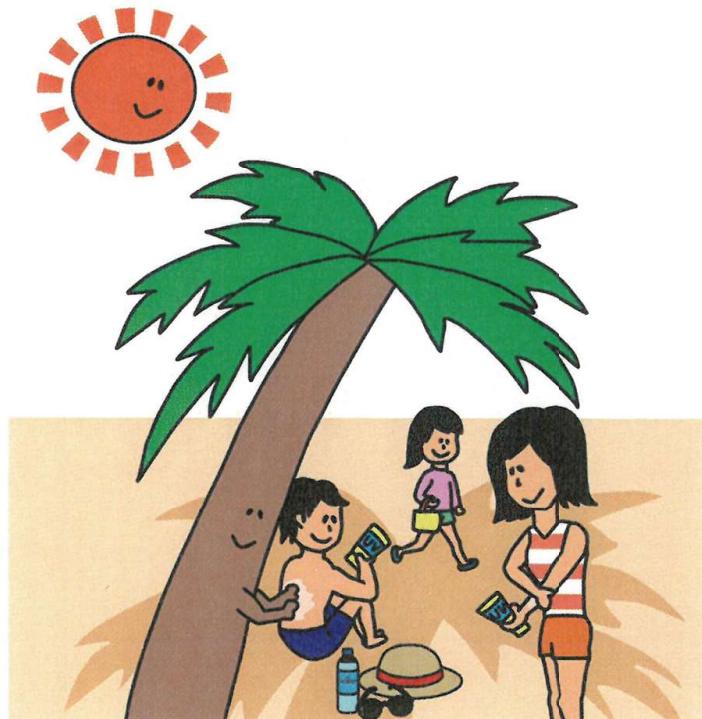
熱中症予防、クラゲに刺されたときの対処法

さ

たいしょぼう

ねっちゅうしょう

熱中症にならないためには…！



ひかけで休もう
やす

ぼうし
かぶ
帽子を被ろう

すいぶんほきゅう
水分補給をしよう

クラゲに刺されてしまったら…

うみ あそ とき さ
海で遊んでいる時、クラゲに刺されてしまっ
た場合は速やかに次の処置を行いましょう。

- ① ピンセットなどで触手を取り除く。
- ② (①で取れないときは) 海水で流す。
水道水は×
- ③ 温める (冷やすこともある)。
- ④ 病院で診てもらう。



6

ライフセーバーへの道のり

12歳以上

ウォーターセーフティ

12歳以上

ビイエルエス シイピィアール エイイーディー
BLS (CPR+AED)

15歳以上

ベーシック
サーフライフセーバー

プールライフガード

ライフセーバー
になろう！



執筆者紹介

●監修/執筆

松本 貴行（日本ライフセービング協会 ライフセービング教育本部長）
深谷 徳香（日本ライフセービング協会 ジュニアエデュケーション委員長）

●執筆

石原 早織（日本ライフセービング協会 ジュニアエデュケーション委員）
今井 恵子（日本ライフセービング協会 ジュニアエデュケーション委員）
藤井 正弘（日本ライフセービング協会 ジュニアエデュケーション委員）
内田 直人（日本ライフセービング協会 防災対策室長）
谷川真莉菜（日本ライフセービング協会 防災対策室委員）

●編集・協力

佐藤洋二郎（日本ライフセービング協会 事務局）

●イラスト：毛利 芽維

MEMO

MEMO

これからも日本ライフセービング協会は、水辺における安全知識と技能を広め、誰もが安全に楽しむことのできる社会を目指して参ります。

2004年 初版発行
2007年 第2版発行
2008年 7月10日第3版発行
2009年 6月20日第4版発行
2010年 6月30日第5版発行
2011年 7月10日第6版発行
2012年 7月20日第7版発行
2013年 6月30日第8版発行
2014年 6月30日第9版発行
2015年 7月 1 日第10版発行
2016年 7月 1 日第11版発行
2017年 8月 1 日第12版発行
2018年 8月 1 日第13版発行
2019年 8月 1 日第14版発行

【編集】
公益財団法人 日本ライフセービング協会

【発行】
公益財団法人 日本ライフセービング協会
〒105-0013 東京都港区浜松町2-1-18 トップスビル
TEL 03-3459-1445
FAX 03-3459-1446
<https://jla-lifesaving.or.jp>

Swim & Survive

<https://jla-lifesaving.or.jp>

Supported by



THE NIPPON
FOUNDATION

なまえ
名前



水辺の事故ゼロをめざして
日本ライフセービング協会