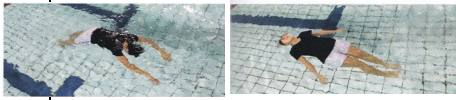
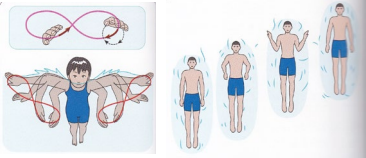



ウォーターセーフティープログラム③ 『浮き方とライフセービングバックストローク』

ビート板、ライフジャケットといった浮き具を用いた学習を積んだ上で、今回は自分の身一つでの浮き方、水中での身のこなしを学習する。浮き身の姿勢では、浮き具のない中で自分の命を守る術を学ぶ。ボディローテーションでは、水のつかみ方や扱い方等、水中での身のこなしを学ぶことで、万が一の時でも落ち着いて対応できる力を培う。児童によっては水に恐怖心をもっていることも考えられるが、スモールステップで挑戦をしていくことが大切である。

	分	実施項目	内容	留意点
導入	10	挨拶、準備体操、シャワー、本時の説明	<ul style="list-style-type: none"> 本時は浮き具のない状態で、水に浮く方法や水の中での身のこなしを学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> 浮き具を持たない活動になるので、プール学習に苦手意識がある児童には十分注意しながら行う。
展開	10	入水 安定した浮き身の姿勢を覚えよう！ ・ 仰向け姿勢で浮く ・ うつ伏せ姿勢で浮く 浮いてみよう！30秒チャレンジ！	<ul style="list-style-type: none"> 息をたくさん吸って、力を抜いて浮く。 自分の浮きやすい姿勢を見つける。 30秒間を目標に持続して浮く。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全に行われているか確認する。 仰向け姿勢…身体全体を浮かせることが目的ではなく、あくまでも水面に口と鼻が出て呼吸が楽にできる姿勢を保つことが重要ということを伝える。 うつ伏せ姿勢…呼吸は時々、水面に顔を出して行うよう伝える。
	5	スカーリングとフィニング 	<ul style="list-style-type: none"> スカーリングの確認。外→内→外→内…と横8の字を書くように水をかく。 フィニングの確認。手のひらや前腕で水を、押ししたり抑えたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 動きの確認をしたあと、見本を見せる。見本は児童が見やすいよう、分かりやすいよう、ゆっくり大きな動作で行う。
	10	ボディローテーション ・ 水平姿勢（背浮き、伏し浮き）からの横回転  ・ 垂直姿勢（水面と垂直）からの横回転  ・ タックポジションからの横回転 	<ul style="list-style-type: none"> 潜った時、鼻に水が入り痛くならないよう、息を吐きながら行う。自分で経験していくことで、いざという時にパニックにならず落ち着いて対応できる力を身に付ける。 仰向けまたはうつ伏せ姿勢からスカーリング、フィニングやキックを使って頭を軸に横回転する。 膝、腰を曲げた姿勢をとり、回転する。 	<ul style="list-style-type: none"> 見本では、スカーリング、フィニング、キックの動きが分かりやすいよう大きくゆっくり行う。 
		・ 縦回転 （でんぐり返し／前回りと後ろ回り）	<ul style="list-style-type: none"> うつ伏せ姿勢から頭を前に下げて前回りをする。 仰向けの姿勢から頭を後ろに下げて後ろ回りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 浮き身の姿勢から行うことが難しい場合は、足を床に着けて立った状態から行うようにする。その際、頭を水底に打たないように注意する。
	5	ライフセービングバックストロークに挑戦 	<ul style="list-style-type: none"> 仰向けで平泳ぎのような動かし方で両手の平は頭まで挙げず、肩のあたりからかき始め、足は平泳ぎと同じ要領で動かす。 どうしても難しい場合はビート板を胸の前に抱え、足の動きで進む。 	<ul style="list-style-type: none"> 見本では身体の動かし方が分かりやすいよう大きくゆっくり行う。 あくまでも体力を消耗せず移動するための動きであるため、動作をゆっくりと行い、安定した呼吸ができるようにすることが大切ということを伝える。
まとめ	5	退水、整理体操 本時のまとめ、挨拶、シャワー	<ul style="list-style-type: none"> 退水、片付け、整理体操等を行う。 浮き具を身に付けていなくても浮き身の姿勢やバックストロークで浮くことができたか振り返る。 ボディローテーションを行う中で水中でも落ち着いて対応ができたか振り返る。 事故防止の精神と万が一の際の安全確保について振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> 安全な退水、片付けができるよう留意する。 浮き具がなくても自分の身を守る手段を身に付けることができたか振り返りを行う。 ボディローテーションの体験を通して、水中での身のこなし方が実践できたか、落ち着いてきたか振り返りを行う。 いざという時に水中で落ち着いて対応できることの大切さ、助かる方法を身に付けることで自分の命は自分で守ることを伝える。