

ウォーターセーフティープログラム⑤ 『ペットボトル浮きと水に入らない救助法（スロー）』

前回まで、浮き具や着衣の有無など、様々な状況の中で水中で自分の命を守る術を学んできた。今回は自分の命を守ることに加え、水に入らない救助方法として、「トーク」「リーチ」「スロー」の3つの救助方法を学ぶ。救助をする上で最も大切なことは、「救助者自身の安全確保」ということを念頭に「スロー」を通して、実際に救助する体験や救助される体験をし、お互いに気づきにつなげる。またペットボトルや色々な浮き具を使用して浮くことで、身近な物で自分の命を守ることができることを再認識する。

	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 入水、水慣れ	・本時はペットボトルなどの身近な浮き具を用いての浮き方や水に入らない救助方法を学ぶ。	・ペットボトルなどの身近な浮き具を用意。 使用する際の注意事項（投げたり、叩いたり、ぶついたりしないよう）を伝える。 ・安全に入水するよう留意する。 ・水慣れ後に一人一本ずつ配る。
	10	ペットボトルを使って浮いてみよう！ ・安定した浮き方を確認しよう！ ビニール袋、サンダル、バケツ、ボールなど身近な浮き具でも浮いてみよう！ 	・ペットボトルや身近な浮き具をどのように持つことが正しく浮くことに繋がるか考える。 ・安全に長時間、呼吸が十分に確保できるような姿勢（胸の前に浮き具を抱えて仰向けに浮く浮き方）を実践する。 ・身近な浮き具を使って、安全に浮くことができるか試してみる。	・安全に行われているか確認する。 ・胸の前にペットボトルや身近な浮き具を抱え、水面に顔を出し、力を抜いて浮くというポイントを伝える。
展 開	5	水に入らない救助方法について説明 ① トーク  ② リーチ 	・見本を見て、トーク、リーチを学ぶ。 ・トーク…「落ち着いて！」「身体を水平にして！」など、 励ましたり、移動方法や動作の指示を出したり する。 ・リーチ…救助者は腹ばいになる、あるいは固定されたものに捕まるなどして、 水中に落ちないように 溺れている人に棒など捕まれるものを差し出す。	・人を救助する場合、最も大切なことは、「 救助者自身の安全確保 」ということを伝える。 ・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。 ・時間があれば取り組んで良いとは思いますが、今回はスローの救助方法をメインに考えたため見本を見るだけとした。
	15	③ スロー 	・スローの見本を見たあと、「助ける方」「助けられる方」に分かれ活動する。 ・ペットボトルに少し水を入れ、飛びやすいようにする。 溺れている人の手に届くように投げ入れる。 ・ビニール袋、サンダル、バケツ、ボールなど、身近な浮き具でも同じように活動する。 ・どのように使用すれば、上手く投げ入れることができるか、浮くことができるか考えて行う。	・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。 ・「助ける方」も「助けられる方」も真剣に行うよう伝える。 ・「助ける方」は自分自身に危険が及ばないように救助するよう心掛けさせる。 ・「助ける方」は溺れている人の前にペットボトルを投げるようにし、「助けられる方」は投げられたペットボトルを胸の前に抱え、仰向けに浮くよう意識させる。 ・身近な浮き具で体験をすることで気づきにつなげる。
ま と め	5	退水、整理体操 本時のまとめ、挨拶、シャワー	・ペットボトルや身近な浮き具を使用して安定して浮くことができたか振り返る。 ・水に入らない救助方法について振り返り、「助ける方」、「助けられる方」の気づきについて共有する。 ・事故防止の精神と万一の際の安全確保について振り返る。	・安全な退水、片付けができるよう留意する。 ・ペットボトルや身近な浮き具を使用して安定して浮くためにはどんなことに気を付ける必要があるか振り返りを行う。 ・人を救助する場合に大切なことは「救助者自身の安全確保」であるということをもう一度、確認し、手段についても振り返りを行う。