

事前学習 プール編「教えて！ライフセーバー」確認シート

プールの特性と水泳運動の心得

「プールってどんなところ？水の中の活動って何をするの？」

プールは学校の先生やし設^{せつ}の人がしっかりと（ ）してくれているので、いつも（ ）で（ ）に活動ができる場所です。屋外プールは、青空の下、キラキラとした太陽が照らす素敵^{すてき}な空間で、心身ともにリフレッシュすることができます。屋内プールであれば、1年を通して（ ）や（ ）が調整されているので、安心して楽しむことができます。



水の中では陸上とはちがう感覚をたくさん得ることができます。例えば…水の中で歩くと、陸上で歩く時と比べてどれくらい歩きづらいか、また、どれくらい自分の体を軽く感じるか、想像できますか？



陸上と水の中とのちがいを思いつくだけ書いてみよう！

これからの活動の中で、水の中を歩いたり、ういたり、もぐったり、けのびをしたり、泳いだり、様々な体験をしましょう。そして安全に活動するための動きを身につけ、水の心地よさや楽しさにふれてほしいと思います。

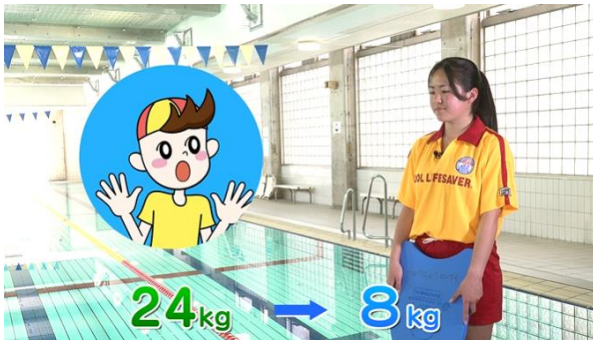
「陸上と水の中では何がちがうの？」

水の中で歩くとき、前に進みづらくなる（ ）を感じると思います。例えば、ビート板でキックの練習をするときに、ビート板をねかせてではなく、立てて水中にしずめてキックをしたことがありますか？



（ ）がとても大変になります。（ ）が広ければ広いほど、その抵抗はふえてしまうからです。だから！水の中で進む時には、歩くよりも体をねかせて泳いだ方が抵抗は（ ）進みやすくなります。

（ ）とは、うく力のことです。この（ ）があるから、陸上にいる時に比べて体が（ ）感じられるようになります。人が胸まで水につかった場合、体重は陸上にいるときの約（ ）となります。例えば、うみくんの体重は 24 キログラムなので、水の中では 8 キログラムになるということです。プールの中では、このふ力のおかげで、体の関節にかかる体重を（ ）してくれます。関節などに痛みをかかえているご高れいの方や、けがをしている人でも、積極的に運動することができる場所なのです。

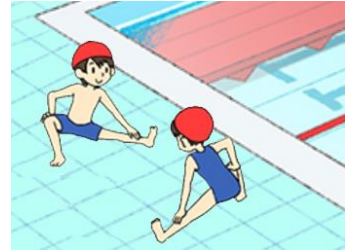


水の中で人は（ ）あるいは（ ）ができません。人間は魚みたいに水の中でずっと生きることはできません。そのため、安全でスムーズな呼吸の（ ）や（ ）を身につけることが大切なのです。続けて長く泳いだり、泳ぐ距離やういていられる時間をのばしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わうことが水泳の魅力でもあります。

「プールに入る前に注意することは何？」

水泳運動の心得^{こころえ}を守って安全に活動することが大切です。プールは（ ）できちんと心得を覚えて実せんしましょう！

「た」・・・（ ）
準備運動や整理運動は形だけではなく、体をしっかりのばす、曲げる、を正しく行いましょう。



「の」・・・（ ）
水の中に飛び込むと、頭や首の骨を折ってしまうなどの大きな事故につながるため、絶対^{ぜったい}にやってはいけません。



「し」・・・（ ）
プール前は清潔^{せいけつ}にするために。そしてプール後はプールの水にふくまれる塩素^{えんそ}を落とすためにしっかり丁寧に浴びましょう。



「い」・・・（ ）
プールの周りは水でぬれていて、すべって転びやすいので、走らずに歩きましょう。



「ば」・・・（ ）
水に入る前と後、水の中においても、お互いの安全を確認し合いましょう。



「し」・・・（ ）
水の中ではしゃぐと周りが見えなくなり、頭と頭が「ごつつんこ」なんてこともあるので注意しましょう。



「よ」・・・（ ）
水の中に入ると、水圧^{すいあつ}や水温のえいきょうから、知らないうちに体力を使っています。体調万全、元気な状態^{じょうたい}でプール活動に取り組めるよう、特に体調には気をつけましょう。



安全な水遊び、水泳運動のために

「水の中での呼吸の方法を教えてください！」

水の中で息を吸おうとすると、鼻がツーンと痛くなったり、水を飲んで苦しくなってしまうたりするので、息を吸う時は、顔が水の上に出てから（ ）行いましょう。

コツは、水の中で「う～っ」と声を出しながらゆっくり息を（ ）、水から顔が出た時に「パッ」と声を出し、息を（ ）みましょう。

まずは、水中で少しずつ息をはく練習をしてみましょう！慣れてきたら息をとめることを練習してみてください。

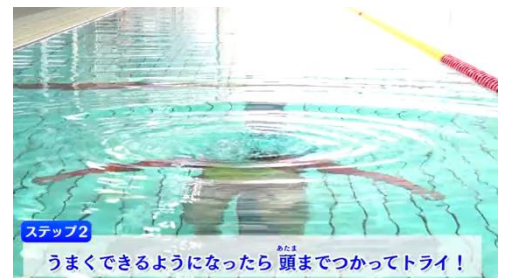
STEP①

水面に口を少しつけてみて「う～っ」と息を出してあわをつくってみよう！



STEP②

① ができるようになったら、鼻までつかって今度は鼻から息をはいてみよう！うまくできるようになったら頭までもぐってトライしよう！



STEP③

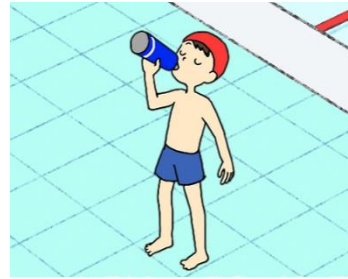
鼻から出せるようになったら、ポビングといって、水中をジャンプしながら進んでみよう！もぐっている間に鼻から息を出して、水面から口と鼻が完全にあがったら「パッ！」と声を出してみよう！うまくできるようになったら連続でトライしてみよう！



「水の中に入って活動するとき、どんなことに気をつけたらいいの？」

プール活動では（ ）を組んで活動しましょう。（ ）のがバディの役目です。「寒すぎてくちびるが^ま真^きっ^お青」とか、「つかれたのか、様子がおかしいなあ」などの体調変化、水に対する不安やきょうふ感など、バディがいち早く（ ）が大切なのです。バディ^{どうし}同士がおたがいに（ ）や（ ）を感じたら、水の中に入っている分るように（ ）や（ ）などして早めに先生に伝えましょう。

活動前、活動中、活動後に必ずバディでおたがいの（ ）や元気かどうかを確認して、プールでは楽しく活動できるといいですね。



それから！プールの中でも、活動をしていると実はたくさんの（ ）をかいています。のどがかわいてからだと遅いので、活動前、そして活動中にも（ ）を心がけましょう。

「プールから上がったときに気をつければいいことってある？」

まずは体を（ ）しましょう。気温が高い低いに関わらず、水の中にいた体は予想以上に冷えて、体力を消もうしています。プールから上がったら、体が（ ）タオルでふいたり、そのタオルを体にまいたりして体温を（ ）ようにしましょう。



プールから上がったあとは、シャワーで（ ）ことも忘れてはいけません。プールは水をきれいに保つため、^{しょうどくやく}消毒薬などが^ま混ざっています。プールから上がる際は、体についた^{えんそ}塩素などを取り除くため、水道水のシャワーで全身をきれいに^{あら}洗いましょう。

プールから上がった時に気をつけることは、「たのしいばしょ」の「たと「し」と「い」です。

「た」・・・（ ）たいせつ まえとあと。

「し」・・・（ ）はしっかり ていねいに。

「い」・・・いそいじゃだめ。（ ）プールサイド。

「教えて！ライフセーバー」で学んだことをいかして、安全に楽しくプールで活動しましょう！