

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（ 管理 ）してくれているので、いつも（ きれい ）で（ 安全 ）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（ 気温 ）や（ 水温 ）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（^{ていこう}抵抗）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？



（^{前に進むこと}）がとても大変になります。（^{水を受ける部分}）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（^{少なく}）進みやすくなります。

（^{ふ力}）とは、うく力のことです。この（^{ふ力}）があるから、陸上にいる時に比べて体が（^{軽く}）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（ $1/3$ ）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（^{少なく}）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。



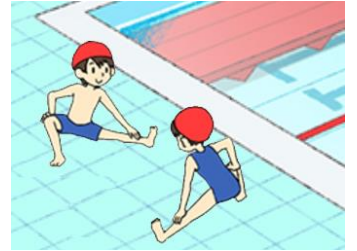
水の中で人は（^{いき}）あるいは（^{こきゅう}呼吸）ができません。人間は魚みたいに水の中でずっと生きることができません。そのため、安全でスムーズな呼吸の（^{タイミング}）や（^{方法}）を身につけることが大切なのです。続けて長く泳いだり、泳ぐ距離やういていられる時間をのぼしたり、記録を達成したりする楽しさや喜びを味わうことが水泳の魅力でもあります。

「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（ 「たのしいばしょ」 ）できちんと心得を覚えて実せんしましょう！

「た」・・・（ たいそう たいせつ まえとあと ）

準備運動や整理運動は形だけではなく、体をしっかりと伸ばす、曲げる、を正しく行いましょう。



「の」・・・（ ノー (NO) です！ ぜったい とびこみは！ ）

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」・・・（ シャワーは しっかり ていねいに ）

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」・・・（ いそいじゃだめ。ゆっくり歩こう プールサイド ）

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」・・・（ バディで おたがい 守り合おう！ ）

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しましょう。



「し」・・・（ しょうとつ注意！ 水の中 ）

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



「よ」・・・（ よくたべ、よくねる、プールの前 ）

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

「水中でする呼吸の方法を教えてください！」

水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（ 落ち着いて ）行いましょう。

コツは、水中で「う〜っ」と声を出しながらゆっくり息を（ はいて ）、水から顔が出た時に「パッ」と声を出し、息を（ 吸って ）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。

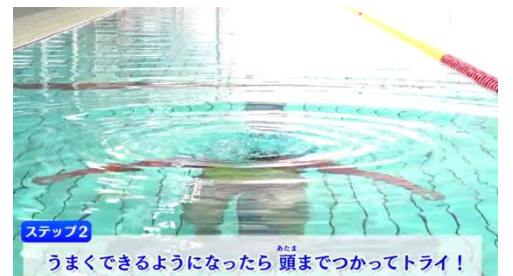
STEP①

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

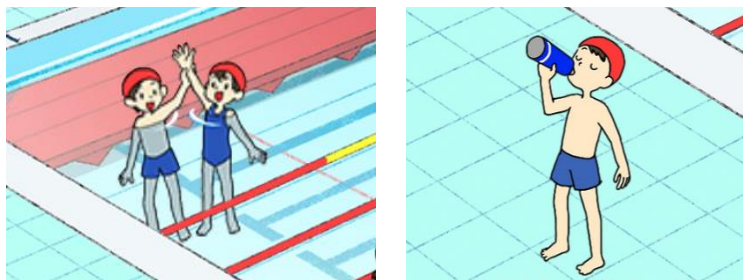
鼻から出せるようになったら、ポビングといって、水中をジャンプしながら進んでみよう！もぐっている間に鼻から息を出して、水面から口と鼻が完全に上がった瞬間「パッ！」と声を出してみよう！うまくできるようになったら連続でトライしてみよう！



「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（ バディ ）を組んで活動しましょう。（ おたがいを守り合う ）のがバディの役目です。「寒すぎてくちびるが真っ青」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（ 気づいてあげられること ）が大切なのです。バディ同士がおたがいに（ 不安 ）や（ 異変 ）を感じたら、水の中に入っている分分かるように（ 大きな声 ）や（ 手を挙げる ）などして早めに先生に伝えましょう。

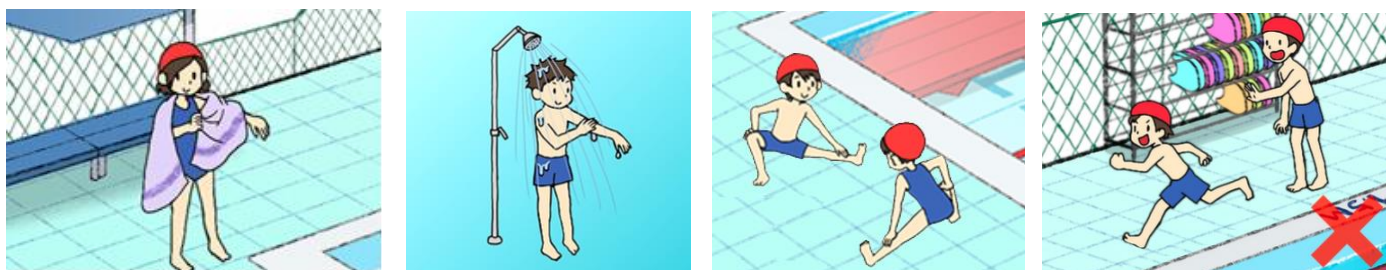
活動前、活動中、活動後に必ずバディでおたがいの（ 安全 ）や元気かどうかを確認して、プールでは楽しく活動できるといいですね。



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（ 汗 ）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（ 水分補給 ）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（ 保温 ）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（ 冷えないよう ）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（ 下げない ）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（ 体を洗う ）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、消毒薬などが混ざっています。プールから上がる際は、体についた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」・・・（ たいそう ）たいせつ まえとあと。

「し」・・・（ シャワー ）はしっかり ていねいに。

「い」・・・いそいじゃだめ。（ ゆっくり歩こう ）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！