

水難事故防止 & 着衣泳指導 マニュアル



着たままでもあわてることはありません！
コツをつかめば、人は浮くのです！

伊都消防組合消防本部

▪ はじめに

毎年、水のシーズンになると水難事故が発生しており尊い命が失われています。

水難事故は決められたルールを守らず勝手な行動をしたり、ほんのささいな不注意などで起きており、大切な家族を一瞬にして深い悲しみに包んでしまいます。

水難事故件数を見てみると、このところ学校等での水泳教育また各種安全対策の強化等によって減少傾向となっています。つまり、水難事故は比較的防止しやすい事故なのです。

水の『楽しさ』『怖さ』『ルール』を知ることで、事故のないようにしましょう。

▪ 水難事故の起こりやすい条件

環境が適していない。【天候・水温・地形等】

(ア) 天候について

天候が悪い時に、あまり泳ぐ人はいないと思いますが、中には「せっかく来たのだから」「もう少しだけ泳ごう」などと考える人がいます。これは大変危険な行為です。

雨の場合では、泳いでいない時でも雨に濡れ体温を下げてしまい、体力が激しく消耗されます。また河川や海は、気象条件により急激な増水で流れが激しくなったり、また波が高くなったりしますので、絶対に泳がないようにして下さい。

(注) 雷が鳴れば絶対に泳いではいけない。

(イ) 水温について

水温については、入水時にあまり寒さを感じなく身体を緊張させない水温(27以上が適温であるが、最低でも25以上)が良いと考えられており、水温が低い場合には絶対に泳がない。

水温によっては泳ぐ時間また休憩時間を考慮し、休憩時は日陰で休みタオル等でよく水分を拭き取る。

(例) 休憩時間の目安

児童の場合 15分から20分泳ぎ 10分から20分の休憩

成人の場合 30分泳ぎ 10分から15分の休憩

(ウ) 地形等について

【河川や海等】

- ・岩などが飛び出している所での飛び込みなどの危険な行為はしない。
- ・コケなどで転倒しないように注意する。
- ・ガラスや突起物のあるゴミなどに注意する。
- ・足のとどかない深瀬や流れの激しい場所は避ける。

【プール】

- ・遊離残留塩素濃度は0.4mg/以上1.0mg/以下の範囲内にしなけ

- ればならない。(測定は1時間毎にする。)
- ・プールサイドは滑る可能性があるので走らせない。
 - ・飛び込みは指定したコースで行わせる。

体調が悪い。

泳いではいけない人

1. 睡眠不足の人
2. 平熱より熱がある人
3. 疲労を感じてる人
(運動後、発汗が激しい方は十分に休憩をとる。)
4. 食事直後または空腹時の人
(特に食事直後においては、消化のために胃に血液が集まり肺を圧迫することにより、呼吸異常が発生する。そのため食後消化に要する時間は約60分程度あるため、約100分は泳いではいけない。)

遊泳時の心得

(ア) 監視者の心得

1. 常に泳者の行動に気を配り、監視者であることを自覚する。
(泳いている人の大切な命を預かっていることを忘れない。)
2. いつでも救助できる服装で監視する。
(水着で監視するのがベストである。女性においては、スカートでの監視は避けるようにしておく。)
3. 監視区域を決め、監視者の目のとどかない場所をつくらない。
(25mプールでは最低4名必要である。)
4. 勝手に持ち場を離れない。どうしても離れる場合には誰かに離れることを告げる。
5. 救助用資器材(救急箱・救命浮環・竹竿・毛布等)を整え、また開門前には点検すること。
(器具の取り扱い、全員できるようになっておく。)
6. 事故発生に備えて連絡体制・通報体制を整える。
『いつ』『どこで』『誰が』『どうなったか』
(例)
今から2分前に 小学校のプールで小学6年生の男の子が
プールサイドを走っていて転倒し、後頭部を打って2cm切っ

てます。意識はしっかりしています。

私は監視員の伊都消子です。

処置の仕方が分からない場合は消防署に尋ねてください。

【事故がよく起こる場所】

- ・河川や海等の場合には、岩場付近や流れの激しい所また足の届かない場所等
- ・プールの場合には、プールサイドや排水溝付近、またプールの四隅等

(イ) 水泳前の注意

- ・水泳前には必ず『人数』『泳者の顔色・動作』をチェックする。
(異常が認められれば泳がせない。)
- ・準備体操は入念に行わせる。
(ラジオ体操・各関節及び筋肉の柔軟体操)
- ・入水にあたっては、急には入らず心臓より遠い部分より徐々に水をかけ、足から入水する。
(飛び込みによる入水はさせない。)

(ウ) 水泳中の注意

1. 泳力にあった深さで泳がす。
(泳力に自信のない者は浅い場所で泳がす。)
2. ふざけたまねや危険な行為をした者には注意し、それでもやめない者には泳がせない。

本当に溺れている者が水底にいた場合、水面の揺れにより笑っているように見えるので注意する。

3. プールサイドは走らせない。

(エ) 休憩時の注意

1. 用便を済ませるように促がす。
2. 冷たい物を取らせない。
3. 泳者の健康状態をチェックする。
ひどく寒がったり唇が紫色になっていたら泳がせない。
動作反応が鈍く元気がなく、意識もうろう状態では泳がせない。

(オ) 水泳後の注意

1. 点呼を取る。(人数・健康状態のチェック)

2. 整理体操をさせる。
3. シャワーを浴び、目を洗わせる。
4. 耳の中に入った水は抜き、全身をよく拭き取る。

▪ 溺者の救助

溺水とは、水没して呼吸ができないか、極めて困難な状態を言い、その状態にある人を溺者といいます。

溺水に至る時間には、事故の形態により数秒から数分の開きがあります。一般的には大人より子供の方が早く溺水に至ります。人が水に落ちると水面で数秒から数十秒間もがきますが、体力がなくなるとともに顔が水に沈み始め、その後ふたたび水面下でもがきます。そして溺者は、本能的に水面下でも顔を水面に向け呼吸しようと努力しますが、顔が水面上に出ない限り呼吸と同時に水を誤嚥（ごえん）して、やがて意識を失います。これが溺水の過程であります。

（ア）救助者の心得

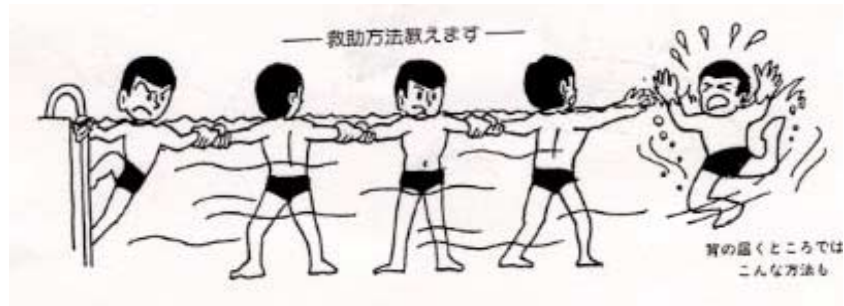
1. 溺者は、常にパニック状態であることを忘れてはいけない。
2. 救助者は、先ず自分の能力と周囲の状況、また溺者の状況等を把握し、早期にどんな方法で救助するか判断し、決して溺者から目を離すことなく、機敏に行動する。
（後先を考えず、溺者を助けに行くと『溺者に抱きつかれる』『体力がもたなかったり』等で、救助者自体が溺者になってしまう事のないようにする。）
3. 周囲に人が居れば協力を求め、必要な指示を与える。
4. 救助者は、自らの安全を考えるとともに、自信のもてる確実な方法で救助する。
5. 身近な資機材を有効に活用し、できるだけ泳がないで救助する方法がベストであるが、どうしてもダメな場合の最後の手段として、泳いで助けに行きます。

（イ）救助法

【泳がないで救助する方法】

- ・ごく近い場所で溺れている場所では、救助者は腹ばいになり片方の手を差し出し助ける。
（腹ばいになることで地面との摩擦を大きくし、溺者に引込まれないようにするため。）
- ・水ぎわに立ち木や石などつかめる物がある場合には、その物につかまって片足を伸ばし、足首につかまらせて助ける。

- ・身近にある物を使って助ける。
 (救命浮環やロープ等が有れば良いが、長い棒やペットボトルなど浮力のある物を活用して助ける方法もある。)



(ヒューマンチェーンで行う救助方法)

【泳いで救助する方法】

- ・溺者に近づく方法は、なるべく後ろから近づくか、潜水して近づき溺者にしがみつけれないようする。もし抱きつかれて身動きができなくなった場合は、水の底に潜ると溺者は手を離す。
 (速く溺者に近づかなければならないが、溺者の手前で一時止まって溺者の状態を確かめてから慎重に近づく、また十分な余力を残しておく。)

・溺者に近づいた後の搬送方法

1. ヘアーキャリー
2. ヘッドキャリー
3. クロスチェストキャリー
4. チンキャリー

泳ぐ方法

1. ファイヤーマンキャリー
2. サドルバックキャリー
3. バックストラップキャリー

一人法

1. 三本組み手法
2. 四本組み手法

二人法

歩く方法



ファイヤーマンキャリー



サドルバックキャリー



バックストラップキャリー



三本組み手法



四本組み手法

(ウ) 救助活動時の留意事項

- ・必ず1名は、溺者の位置及び状況を監視する。
(現場到着時から行う。)

- ・救助者は救命胴衣が有れば必ず着用する。

▪ 水泳における疾病等

プールや海等で、水泳中や休憩時には様々な事故や感染症等がしばしば発生しております。これからほんの一部の疾病について紹介致しますが、特に注意して頂きたいのは、疾病の処置についてです。

あくまでも応急処置であり、応急処置を行う上で誤った処置をすると、症状を悪化させてしまうことがあるので、最寄りの病院また消防署に連絡し状況を説明して、指示を仰ぐことをお勧めします。

なお、軽症と思われても早期に医師の診断を受けるように致しましょう。

1. 脳貧血

(原因)

脳の血流量が減少しており、満腹、空腹時に激しいスポーツを行うとしばしば起こる。

(症状)

顔面が蒼白になり、冷や汗をかき、時には手足が冷たくなり失神する。

(処置)

涼しいところで頭を低くし、足を上げ寝かせて手足を温める。

2. 日射病

(原因)

長時間、日に照らされて起こる。

(症状)

顔が紅潮し、頭痛、めまい、吐き気、嘔吐、頻脈、ショック、言語障害などが起こる。

(処置)

直射日光及び高温から回避させ、涼しい日陰で休ませ、頭部を冷やして冷水で皮膚を摩擦する。衣類を緩めて汗をぬぐい、意識があればスポーツ飲料水を与える。

(体温は正常のことが多く、毛布で保温。【低体温の場合】)

3. 眼内異物

異物が見えている状態だからと言って、無理をして異物を取ろうとすると、かえって症状が悪化する場合がありますので、異物除去には、細心の注意を払って下さい。

洗顔で取れる場合もありますが、取れない場合にはきれいなハンカチ

等をきれいな水【生理食塩水・滅菌水等】で濡らして、瞳より外に向かって静かに取る。

但し、痛みがひどい場合には、無理はせず異物はそのままにして、早期に医師の診断を受ける。

(病院に行く際は、目かくしをし、眼球の動きを抑制する。)

4．紫外線による眼炎

(症状)

太陽の紫外線の刺激で結膜、角膜等に炎症を起こし、時間が経つにつれて痛みが激しくなる。

(処置)

冷たい湿布や氷のう等で患部に冷たい刺激を与える。

5．急性結膜炎

プールの塩素の刺激によるものは、水泳後の洗顔で予防され、1～2日で治る場合もあるが、しかし病原菌が付着していると、症状が増悪する恐れがあるので、医師の診断を受ける方がよい。

(症状の疑い、また診断されている者は絶対に泳がせない。)

6．外耳炎

(原因)

外耳道に水が入り、ふやけてしまい少しの刺激で傷ができてしまい、そこから病原菌が侵入して起こる。

(処置)

軽いものは、消毒(オキシドール)で治る場合もある。

7．外耳道異物

(処置)

生きた昆虫が入った場合、耳を明るい方向に向けると出てくることもある。

(ダメな場合は、医師の診断を早く受ける。)

8．こむらがえり

(原因)

冷たい水や気温が低かったり、また過度の練習、準備不足等で起こる。
(恐怖心などで身体が硬くなっていたり、急激に力を入れて起こす場合がある。)

(症状)

患部に筋肉が不随意に急激な収縮をおこして、その状態が持続する。

(処置)

収縮している筋肉を人工的に引き伸ばしてやると、そのケイレンが治まる。しかし、処置後すぐには泳がず、温めたり、またマッサージをしたりする。

9. 頭痛（水泳中に起こる軽いものに限る）

（原因）

冷たい水に入ったことにより、交換神経が刺激されて、脳内の一部の血量に異常が起こった反射的な理由によるものと考えられ、酒を飲んだ後の頭痛に似ている。

（初心者は恐怖心のため、よくなりやすい。）

（処置）

涼しいところで保温する。

10. 腹痛

（原因）

内臓のケイレンで最も多いのは胃ケイレンである。

（食後すぐに泳いだり、空腹時に泳いだり、また冷たい水に長時間入ったりすると起こりやすい。）

（処置）

腹部（みぞおち）の部分を温め、全身の保温が必要である。

11. 鼻痛

鼻粘膜に冷たい水が入ったことで、刺激され起こる。

（しばらく泳ぐのを止めれば治る場合があるが、治まらない場合は医師の診断を早く受ける。）

12. 熱射病

（原因）

異常に暑く、湿度が高いところでの運動で起こり、睡眠不足や飲酒等が原因の場合が多い。

（症状）

激しい発汗があり、口の渇き、脱力感、嘔吐、高熱、紅潮、呼吸困難等。

（処置）

直射日光及び高温から回避させ、涼しい日陰で休ませ、頭部を冷やして冷水で皮膚を摩擦する。衣類を緩めて汗をぬぐい、意識が有れば冷水を与える。

（体温は正常のことが多く、毛布で保温。【低体温の場合】）

13. ノーパニック症候群

（原因）

潜水等を実施しようとする前に深呼吸を何回か繰り返すことにより、体内の二酸化炭素量が不足し、脳における酸素必要摂取命令に異常が生じて、呼吸及び心拍の停止命令が発生し起こる。

（予防）

深呼吸を必要以上に繰り返し行わない。また、長時間の潜水は行わない。

(処置)

心肺蘇生法を実施する。

15. 気管内吸水

(原因)

気管内に少量の水滴等が侵入したことに脳が反応し、呼吸及び心拍の停止命令を発すること。例え呼吸及び心拍が回復した場合でも、その際に肺に水等が浸入し、再び呼吸及び心拍の停止に至る場合が多い。

(処置)

早期に発見し、適切な体位と人工呼吸等を実施する。

▪ 着衣泳の考え方

着衣泳は、水の事故から自分自身の尊い命を守る技術と知識です。

水難事故で亡くなった人は、水泳中では全体の二割程度です。残りのほとんどは、魚釣り、水遊び中、また通行中に誤って、服を着たまの状態で水難事故に遭っており、水泳が上手な人でさえ突然、着衣状態で水に落ちると、全く経験したことのない感覚を覚え、パニック状態に陥ります。このような時のために、着衣泳を覚える必要があるのです。

着衣泳の基本的な考え方は、自分自身や周囲の物の浮力をいかに活用して浮き身が出来るかです。

着衣状態では、体が浮きやすくなる衣類や靴があります。衣類が厚手になるほど浮力が増し、また最近の運動靴にはエアー（空気）が入った物があるのでこれらはかなりの浮力があるので、これらを活用し、まず浮いて救助を待つことが大切です。次に余裕ができたならゆっくりと岸に向かって移動を試みます。

【注意】

1. 浮き身をとる場合には、仰向き（顔を上に向ける）の体制が良い。
2. 従来では、水に落ちたら靴を脱ぐという指導でありましたが、一概には言えず、靴の素材・種類によっては靴を履いたままの方が良い場合がある。
3. 河川や海などの場合には流れの勢いや波の影響も考えなければならない。
4. 冬場など水温が低い場合には、着衣状態救助を待つ方が良い場合もある。

小学1～3年生向けプログラム（45分用）

目 標

小学1年生では、着衣状態に慣れることが目標です。

小学2・3年生では、着衣状態で背浮きができるようになるのが目標です。

注) 背浮きができないからと言って、自信を無くすようにはしてはいけません。

プログラム（小学1・2年生用）

開始時間（分）	内 容	内 容
0	あいさつ・動機付け	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣	清潔作業・着衣
20	プールサイドからの入水	プールサイドからの入水
25	水中じゃんけん	宝さがし
30	ウエイディング	ビート板背浮き
35		浮き具あり背浮き
40	清潔作業・点呼	清潔作業・点呼
45	終 了	終 了

プログラム（小学2・3年生用）

開始時間（分）	内 容
0	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣
20	プールサイドからの入水
25	浮き具あり背浮き
30	浮き具なし背浮き
35	
40	清潔作業・点呼

45	終了
----	----

小学1～3年生向けプログラム（90分用）

目 標

小学1年生では、着衣状態に慣れることが目標です。

小学2・3年生では、着衣状態で背浮きをできるようになるのが目標です。

注) 背浮きができないからと言って、自信を無くすようにはしてはいけません。

プログラム

開始時間(分)	内 容	内 容
0	あいさつ・動機付け	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣	清潔作業・着衣
20	プールサイドからの入水	プールサイドからの入水
25	水中じゃんけん	宝さがし
30	ウエイディング	ビート板背浮き
35		
40	かけっこ	浮き具あり背浮き
45		
50	鬼ごっこ	浮き具なし背浮き
55		
60	宝さがし	浮き具なし背浮き
65		
70	ビート板背浮き	フィニング
75		
80		
85	清潔作業・点呼	清潔作業・点呼
90	終了	終了

内容・・・小学校1・2年生用（休憩は【かけっこ】終了後15分）

内容・・・小学校2・3年生用（休憩は【浮き具あり背浮き】終了後15分）

小学4～6年生向けプログラム（45分用）

目 標

着衣状態で背浮きが確実にできることが目標です。

注）背浮きができないからと言って、自信を無くすようにはしてはいけない。

プログラム

開始時間（分）	内 容	内 容
0	あいさつ・動機付け	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣	清潔作業・着衣
20	プールサイドからの入水	転 落
25	ペットボトル背浮き	ペットボトル背浮き
30	浮き具なし背浮き	浮き具なし背浮き
35		フィニング
40	清潔作業・点呼	清潔作業・点呼
45	終 了	終 了

プログラム

開始時間(分)	内 容
0	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣
20	ドミノ入水
25	浮き具なし背浮き
30	転落から岸に戻る
35	
40	清潔作業・点呼
45	終 了

内容 . . . 4年生
 内容 . . . 5年生
 内容 . . . 6年生

小学4～6年生向けプログラム(90分用)

目 標

小学1年生では、着衣状態に慣れることが目標です。

小学2・3年生では、着衣状態で背浮きをできるようになるのが目標です。

注) 背浮きができないからと言って、自信を無くすようにはしてはいけません。

プログラム

開始時間(分)	内 容	内 容
0	あいさつ・動機付け	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣	清潔作業・着衣
20	プールサイドからの入水	プールサイドからの入水
25	水中じゃんけん	宝さがし
30	ウエイディング	ビート板背浮き
35		
40	かけっこ	
45		

50	鬼ごっこ	
55		
60	宝さがし	浮き具なし背浮き
65		
70	ビート板背浮き	フィニング
75		
80		
85	清潔作業・点呼	清潔作業・点呼
90	終了	終了

内容・・・小学校1・2年生用（休憩は【かけっこ】終了後15分）

内容・・・小学校2・3年生用（休憩は【浮き具あり背浮き】終了後15分）

成人向けプログラム（90分用）

目 標

着衣状態でさまざまな浮き方ができ、また浮き身を5分程度できることが目標です。

対象者

中学生以上を対象とする。

プログラム

【浅いプール】

【深いプール】

開始時間（分）	内 容	内 容
0	あいさつ・動機付け	あいさつ・動機付け
5	準備体操・点呼	準備体操・点呼
10	清潔作業・着衣	清潔作業・着衣
20	ウエイディング	フロアウエイディング
30	プールサイドからの入水	高所からの入水
40	ペットボトル浮き	ペットボトル浮き
50	浮き具なし背浮き	浮き具なし背浮き
60	転落	フィニング

70	ドミノ入水	立ち泳ぎ
90	清潔作業・点呼・終了	清潔作業・点呼・終了

【プログラムの指導内容】

動機付け

水難事故に遭遇した際に、慌てずその場の状況を正しく判断し、適切な行動ができるようにすること。また誤って水の中に落ちた場合、そのことによってパニックとなり、思うように泳ぐことができなくなると言う水難事故を少しでも減らすために『着衣泳の経験』をすること。

点呼

プールサイドに集合したら、まずバデイを組ませる。二人一組で体力、体の大きさ、泳力はほぼ同じであること。

【指導者が人数確認をするとき】

バ
デ
イ
シ
ス
テ
ム

1. バデイと叫ぶ。(指導者)
2. バデイの確認ができれば手をつなく
3. 手をつないだ状態で上に挙げ、先頭者から「1・2・3・・・最終」と言う。
4. 指導者は、挙げた手を数え人数を確認する。

泳者が多い場合には、2バデイシステム(四人一組)を取ると良い。

(2バデイシステムの中でリーダーをあらかじめ決めておく。)

【指導者が人数確認をするとき】

2
バ
デ
イ
シ
ス
テ
ム

1. バデイと叫ぶ。(指導者)
2. バデイの確認ができれば手をつなく
3. 手をつないだ状態で、先頭者から上に挙げる。
4. リーダーは、4人そろっているのを確認した後、リーダーだけが手を挙げ続け、他の人は手を下ろす。

5. 指導者は、挙げた手を数え人数を確認する。

指導者自身もこっそりと人数を数える（事故防止のため）

プールサイドからの入水手順

1. 先ずプールサイドに座る。
2. 足 手 胸 頭の順に水をかける。
3. プールサイドのオーバーフロー部分から入水する場合には、先ずプールのへりを持ち、背中をプール内に向け、足から深さを確かめながら徐々に入る。
(プールで起こる溺水事故のほとんどが、この入水で防ぐことができる。)

ウエイディング

着衣状態でのアップと考えてもらうと良いでしょう。

泳力に合わせて、足の届く所で歩いてもらう。(100m位)

(小学校低学年にとっては、怖さがあるのでオーバーフローの部分を持たせて行うと良い。)

水中じゃんけん

先ず目的としては、着衣状態で水中にもぐって、どんな感覚があるかを体験してもらう。(ゲーム感覚で楽しくする。)

やり方は、先ず二人一組になり握手しながら相手を離さないようにしてから水中でじゃんけんを行う。

宝さがし

水中じゃんけんと同様に着衣状態で水中にもぐって、どんな感覚があるかを体験してもらう。(ゲーム感覚で楽しくする。)

やり方は、水中に宝(単に石を拾うよりも、子供達が拾う気になるような物)を入れて、もぐって拾う。

かけっこ

着衣状態で、前向き、後ろ向き、横向きなどいろんな体位で走り、方向と水圧の関係を体験してもらう。

・ ・ ついては、楽しく遊び感覚で行って、着衣状態がどのような影響があるかを体験してもらう。

(小学校高学年になると、少し物足りなく感じるので、鬼ごっこなどいろんなバリエーションをすると良い。)

フロアウエイディング

長い椅子を水中に間隔(50cm~1m)を空けて沈める。

(自然水域を人工的につくる)

沈めた椅子のフロアの上を、ゆっくりとバランスを取りながら慎重に歩く。

浮き具あり背浮き

着衣状態で、浮き具を使って背浮きを体験する。

【練習用浮き具】

- | | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. ビート板背浮き | 2. ペットボトル | 3. ランドセル |
| 5. 買い物用のポリ袋 | 4. ボール | 6. ズボン など |

浮き具を使っただけの背浮きで沈むパターンはだいたい決まっています。先ず足がゆっくりと沈む場合には、浮き具の位置がへそより上側に移動していないかチェックしましょう。また、バランスが取れずに体がゆらゆら揺れて背浮きがしっかりとできない場合は、腰が曲がっていないかチェックしましょう。

腰が曲がるのは、浮き具と体が離れている場合が多いので、密着させるようにしましょう。

浮き具を使用する時には、先ず浮き具が浮くことを見せる。

小学校低学年では、指導者がきっちりと保持しましょう。

(浮き具を使って行う前に、先ず伏し浮きとくらのげ浮きをさせるのも良い方法です。)

【伏し浮きとくらのげ浮き】

深呼吸をして空気を肺にためた状態で、あごを引き両手をまっすぐ前方にして、うつ伏せになります。その後自然に足が沈んできます。

足が沈み始めたら、体を腰から曲げるようにして、さらに腕の力をを抜きます。この状態がくらのげ浮きです。

浮き具なし背浮き

浮き具なしの背浮きは、着衣の最終目標です。手を頭の上方にバンザイのように伸ばし、仰向けで水面に浮くのが背浮きです。

背浮きができれば口と鼻が水面に出るまで呼吸を確保でき「自分は溺れない」という意識が生まれてきます。

背浮きがうまくできない場合のパターンはだいたい決まっています。一番の原因は、緊張して体に力が入っていることです。いろんな方法で緊張を取り除くことが必要です。

足がゆっくりと沈んでしまう場合には、つま先に緊張していないか、バンザイした手が横を向いていないか、チェックしましょう。

小学校低学年では、指導者がきっちりと保持しましょう。その他の高学年の者は、バディでお互いに保持しましょう。

(保持の仕方は、腰のあたりを軽く手を添えてあげて、その後ゆっくりと離す。)

転落

転落は、突然入水してしまった場合に対処するための練習で、プールサイドより、バディに押しってもらっているような体位で入水しましょう。

落ちるときは、出来るだけ顔が没しない形をとるように指導する。

着水したら、しばらくはじっとして、体が水面に浮くのを待ちます。

ドミノ入水（入水を楽しくさせるため）

プールサイドに横一列に並ぶ。前向きでも後ろ向きでもよい。両手間隔より7割方狭く。次に隣同士で手をつなぐ。お互いの手首を握りあうヒュ・マンチエーンが望ましい。端より水に倒れるようにして入水する。あとは隣が引っ張られてそのまま落ちていく。入水するグループとギャラリーと2組を作って相互鑑賞するとよい。

（後ろ向きの入水では、入水時に腰を曲げない。）

フィニング

背浮きをしたままで、一定位置にとどまったり、ゆっくり移動したりする技術です。足は使いません。

（移動速度は、遅いが体力の消耗を最小限に抑えられ、長く浮いてることができる。）

立ち泳ぎ

浮き身による自己保全の究極が立ち泳ぎなのです。立ち泳ぎは、体位が水面に対して垂直になります。したがって、顔は水平方向に向きますから周囲の状況を確認することができます。しかし、足の運動を伴うため体力の消耗が激しい。

【足の動かし方】

足の動かし方は、巻き足と踏み足があり、巻き足はあまり体力の消耗しない方法で、左右のひざから下を内側に向かって、左右互い違いに回転させる方法です。

踏み足は、左右の足を順番に突っ張る方法です。

転落してから背浮きの複合練習

転落の要領（転落）を行い、10秒程度背浮きのままで浮き、その後バディからペットボトルを投げてもらい、背浮きする。

転落してから岸に戻るまでの複合練習

転落の要領（転落）を行い、10秒程度背浮きのままで浮き、その後足を抱きかかえるような感じで体を方向転換してから、平泳ぎかエレメンタリーバックストロークで岸（プールサイド）まで泳ぐ。

【エレメンタリーバックストローク】

簡単に言えば平泳ぎをひっくり返して背浮き状態で泳ぐ方法です。

・手は肩の上でバンザイした状態から、水平に水をかく。

・足はひざから下を曲げ、水面方向に蹴り上げる。

プール洗濯機

プールの中で10人以上で列を組み、一団となって同じ方向に駆け足で始めると、2, 3周程度回ったら、プールの中に流れが起こります。

プール洗濯機で出来た流水を利用して、浮き身を取ったり、逆方向に進んだりする。

(かなりの流水が出来るので、指導者はしっかりと監視する。)

以上が指導プログラムです。

指導者はいろんな方法を考え、みんなが楽しく着衣泳法を

マスター出来るように努めて下さい。

あわてなくても人は必ず浮きます! しっかり着衣泳を身に着けましょう!

最後に、この着衣泳のマニュアルの作成にあたりまして、[長岡技術科学大学 助教授 齋藤秀俊](#)【着衣泳研究会会長】 / 著 『命を守る着衣泳』 救急医療情報研究会 着衣泳研究部会/監修 新潟日報事業社出版 の図書を参考に致しております。

1. 動機付け

人は不意に水に落ちるとパニックに陥ります。

着衣状態では、動きずらくなります。そのため少しでも繰り返し着衣泳を経験することで、もし不意に落ちた場合でも対処できるようになってもらうために必要と考えます。

指導者は少しでも興味をわくことを言ってあげると良いと思います。

2. 点呼

プールサイドに集合したら、まずバディを組ませる。二人一組で体力、体の大きさ、泳力はほぼ同じであること。

【指導者が人数確認をするとき】

- バディシステム
1. バディと叫ぶ。(指導者)
 2. バディの確認ができれば手をつなぐ
 3. 手をつないだ状態で上に挙げ、先頭者から「1・2・3・・・最終」と言う。
 4. 指導者は、挙げた手を数え人数を確認する。

泳者が多い場合には、2バディシステム(四人一組)を取ると良い。

(2バディシステムの中でリーダーをあらかじめ決めておく。)

【指導者が人数確認をするとき】

- 2バディシステム
1. バディと叫ぶ。(指導者)
 2. バディの確認ができれば手をつなぐ

3. 手をつないだ状態で、先頭者から上に挙げる。
4. リーダーは、4人そろっているのを確認した後、リーダーだけが手を挙げ続け、他の人は手を下ろす。
5. 指導者は、挙げた手を数え人数を確認する。

3. 入水の仕方

(プールで起こる溺水事故のほとんどが、水の深さを確認せず飛び込んだために起きています。)

プールサイドからの入水手順

1. 先ずプールサイドに座る。
2. 足 手 胸 頭の順に水をかける。
3. プールサイドのオーバーフロー部分から入水する場合には、先ずプールのへりを持ち、背中をプール内に向け、足から深さを確かめながら徐々に入る。

3. ウエイディング

着衣状態でのアップと考えてもらうと良いでしょう。

足の届く所で歩いてもらう。(100m位)

(小学校低学年にとっては、怖さがあるのでオーバーフローの部分を持たせて行くと良い。徐々にてを離せて行う。)

水中じんけんとか宝さがし・かけっこなどで楽しくさせてあげることが大切です。

4. 浮き具あり背浮き

低学年ではバランスを取らずだけでも良いと思います。

先ず人間は浮くことを意識付けることが必要で伏し浮きやくらげ浮きをさしてあげる。

低学年

ボール・ビート板等でさしてあげる

高学年

先ずペットボトルから次に背浮きにうつる。

6. 浮き具なし背浮き

7. 転落

転落は、突然入水してしまった場合に対処するための練習で、プールサイドより、バディに押しもらっているような体位で入水しましょう。

落ちるときは、出来るだけ顔が没しない形をとるように指導する。

着水したら、しばらくはじっとして、体が水面に浮くのを待ちます。

8. 転落してから背浮きの複合練習（ペットボトル使用）

9. 転落してから岸に戻るまでの複合練習

10. ドミノ入水

11. フィニッシュ