

着衣水泳 指導プログラム

三朝町立東小オリジナル

個人準備 洗濯した長そで服と長ズボン、ビニール袋かペットボトル、きれいな靴

主催準備 ペットボトル ビニール袋 棒 バスタオル 縄跳び クーラー ロープ
買い物袋 トートバッグ 綿パン ベルト バケツ などなど

DATA 毎年多くの人々が、溺死。
そのうちの約80%が、着衣のまま死んでいる。
だからこそ、着衣泳が大切。

1 泳がないで救助する方法（救助）

- 1 大声をあげる（幼稚園児でも救助できる）
- 2 用具を使う（棒、服、タオル、縄跳び、クーラー、ペットボトル等）
*落水方法を設定（ボール、横、背面）
*プールサイドへの上げ方
- 3 自分の着衣（上着、ベルトなど）
- 4 自分の身体を使う（足、ヒューマンチェーン等）
- 5 泳ぐのは、最後の手段

泳がず救助

- ・大声をあげる
- ・用具を使う
- ・自分の着衣を使う
- ・自分の身体を使う
- ・泳ぐのは最後の手段

2 流れのおそろしさ（自己保全）

- 1 小プールでうずを作る
- 2 流れに向かう（流れのおそろしさ）
- 3 流れを横切る
- 4 流れに乗る

流れがあるとき

- ・ひざ上は無理
- ・横切るときはやや下へ
- ・離岸流はそのまま浮く
- ・離岸流は岸と平行で脱出

3 着衣水泳（自己保全）

- 1 泳がずにプールを横断（落ちたら目を開ける）（底をける）
- 2 泳ぐんだったら平泳ぎ（脱力と呼吸の大切さ）
- 3 クロール又は、バタフライの苦しさを体験
- 4 浮力体なしの浮き身1分（泳ぐんだったら浮き身）
*ここで、ズボンのライフジャケットを紹介
- 5 浮力体（ペットボトル）を持った浮き身3分
- 6 大型浮力体の活用
- 7 泳ぎやすい泳法（泳ぐんだったら平泳ぎ）
- 8 まとめ

自己保全

- ・落水したら、目を開ける
- ・基本海に落ちたら泳がない
- ・浮力体を探す・作る
- ・浮いて救助を待つ浮き身
- ・泳ぐんだったら平泳ぎ
- ・服は脱がない