

北広島市立双葉小学校

「水泳学習の手引き」

令和7年4月

北広島市立双葉小学校

北広島市立双葉小学校「水泳学習の手引き」 目次

0	はじめに	2
1	安全な水泳学習の進め方～計画から実施までのフロー図～	3
2	水泳学習の体制づくり	4
	（1）水泳学習委員会の設置	4
3	水泳学習の安全管理の徹底	5
	（1）児童の健康管理	5
	（2）授業等における適切な水位での指導	6
	（3）適切な水温・室温管理について	6
	（4）熱中症対策について	7
	（5）授業等における監視について	7
	（6）ビート板の使用上の注意	9
	（7）注意を要する児童に対して	9
	（8）AEDの使用について	9
4	プール施設の安全・衛生管理	9
5	水泳指導計画の作成	10
	（1）水泳指導の目標	10
	（2）年間指導計画の作成	11
	（3）「水泳学習実施要項」の作成	13
6	緊急時対応マニュアルの作成	13
	（1）緊急時対応マニュアルの作成	13
	（2）救急搬送・心肺蘇生について学ぶ	14
7	教職員研修の実施	14
	（1）校内研修の実施	14
	（2）教職員ミーティングの実施	15
8	安全な水泳指導の実施	15
	（1）適切な準備運動の実施	15
	（2）人員点呼、バディシステムについて	15
	（3）水泳時間と休憩の取り方	16
	（4）事故防止にあたっての留意事項	16
	掲載資料（例）	17

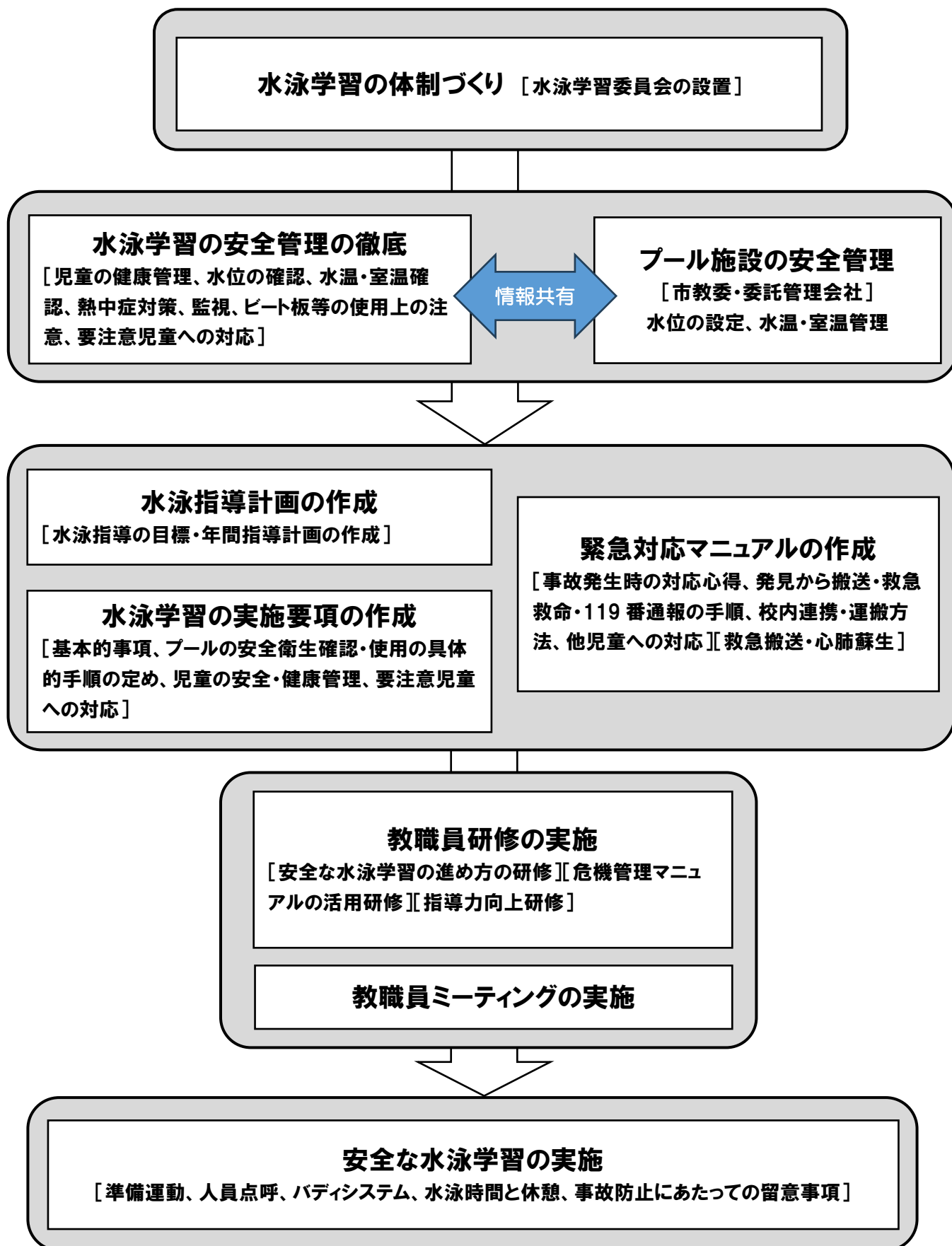
0 はじめに

令和6年8月29日、本市立小学校の水泳学習中に発生した6年生女子児童が救急搬送された事故の重大性をふまえ、子どもたちにとって安全であるべき学校において、二度と事故を発生させることがないように、本市で策定された小学校における水泳学習の安全管理の徹底を図るための手引書「北広島市 水泳学習の手引き～安全管理の徹底～（指針）」をもとに「北広島市立双葉小学校『水泳学習の手引き』」を作成した。

この手引書をもとに、水泳学習のもち方を見直すとともに、すべての子どもたちが安心して水泳学習ができるよう安全管理を計画的・組織的に行う指針となる「マニュアル（水泳学習実施要項）」を作成し、安全な水泳学習の体制づくりを行う。

学校を子どもにとってより一層安全な場所とするために、一人一人の教職員が、日々の実践の中で、子どもたちの生命を守るという使命を深く自覚し、不断に、そして真摯に努力していかねばならない。すべての教職員、学校関係者が、学校において再び子どもが犠牲になる事故を絶対に発生させない強い決意の下、万全の体制で臨んでいく。

1 安全な水泳学習の進め方～計画から実施までのフロー図～



2 水泳学習の体制づくり

教職員が学習計画や指導上の課題などを共有し合い、連携・協力して組織的に取り組むために、学校内に「水泳学習委員会（仮称）」を設けることとする。また、すべての教職員がプール利用に係る配慮事項や、安全管理の重要性を理解した上で、プールを活用できるようにするために、プール管理者との連携・確認も行う。

（1）水泳学習委員会の設置

各学年の指導者や養護教諭、体育担当係などが役割を分担して、児童の実態やプールの状態などをふまえ、主に次のような内容について情報を交換し合い、課題を共有して組織的に水泳学習に取り組むための組織である。

【水泳学習委員会の主な役割の例】

①基本方針に関わる事項	○ 水泳指導の基本方針、重点的な取組内容、留意事項について
②安全管理に関わる事項	○ 水泳指導中の事故防止についての注意事項 ○ 要注意児童についての情報共有、対応内容 ○ 気温・室温や水温、天候状態などの環境条件について ○ AEDの設置場所や使用方法の確認等について
③指導体制に関わる事項	○ 各学年の指導体制、指導者・監視者の役割内容について ○ 教職員等の役割分担、連携方法などについて
④プール利用に関わる事項	○ 水泳学習に向けた準備・点検作業のスケジュールについて ○ 水泳学習日のプール利用の手順、付属設備の使用方法・注意事項について
⑤健康管理に関わる事項	○ 健康チェックカードによる点検、当日の健康観察の方法などについて
⑥指導方法に関わる事項	○ 休憩時間の取り方、時間配分など水泳指導の方法について
⑦緊急時対応に関わる事項	○ 緊急時の対応マニュアルの作成・点検、役割分担の決定などについて
⑧プール管理者との連携・確認	○ 安全対策上の留意点、プールの構造や付属設備の機能、危険箇所・危険物などの状況、水位設定や水質検査状況等についての情報確認・共有。

3 水泳学習の安全管理の徹底

(1) 児童の健康管理

水中での運動は、体力を消耗する全身運動となり、児童の体調によって、呼吸困難やけいれんを引き起こすなど、事故につながる要因が常に潜んでいると考えなければならない。また、水泳学習によって感染症を含む疾病が悪化したり、蔓延したりすることがないように、十分に注意することも必要である。

このため、健康診断や日頃の健康観察を通じて、児童一人一人の健康状態を把握し、必要に応じて学校医や主治医と相談の上、水泳学習の可否や指導上の制約条件など、あらかじめ保護者の判断を確認することも重要である。

その際、保護者・本人に対しても健康状態や運動上の留意点などを正しく理解させるように努めていく。

※また、個人情報の取り扱いについては十分留意すること。

① 定期健康診断の結果の活用

年度当初に実施される健康診断の結果を活用し、病状によっては水泳の可否や配慮事項等を主治医に確認してもらうなど、保護者の協力を得て、受診を勧め、受診結果を把握しておく。

② 学級担任による健康観察

学級担任は、本人の訴えや周囲の指摘、授業中の変調の様子など、児童の健康上の不調を早期に発見し、気になる様子が見られる場合は、養護教諭などと連携し、適切に対応する。

③ 保健室での健康情報の活用

保健室の健康診断票、精密検査結果、保健調査票、けがや病気の記録など、児童の健康に関する資料を活用し、職員会議などで健康に注意が必要な児童の情報を他の教職員に伝え、共通理解を図る。

④ 水泳前の健康管理と指導

水泳指導に参加するために必要な児童の身体の清潔、衛生管理に関わる次のような注意事項について、児童・保護者に正確に伝える。

【注意事項の例】

- 十分な睡眠をとった後、朝は早めに起床し、朝食を食べ、排便してから登校すること。
- 耳垢の掃除と爪切りに気を配り、感染性のある皮膚病は治療すること。
- 水着や水泳帽は身体に合ったものとし、金具などは使用しないこと。

⑤ 「健康チェックカード」の活用

当日の健康状態を正確に把握するための「健康チェックカード」を作成する。水泳学習参加の可否について保護者の同意を得たうえで、水泳学習に参加させることとする。*同意が確認できない場合は基本的に参加させない。

【「健康チェックカード」記載事項例】

- 朝食の有無・時間
- 排便・下痢の有無
- 腹痛・頭痛の有無
- 現在の体調（せき・鼻水・吐き気・めまい・心臓のどきどき・胸の痛み・足のむくみ・手足の痛み など）
- 体温
- 睡眠時間
- 保護者の確認
- 等

⑥ 水泳中の健康観察

水泳中の児童一人一人の様子を注視し、子どもの様子に異変はないか、顔色や唇の色、せきやくしゃみの有無などを確認しながら学習を進める。

- 健康状態の観察は、校内であらかじめ共通ルールを決めておき、連携して取り組む。

○ 健康観察の結果は、そのつど報告・確認し合うように注意する。

○ 万が一の場合の中止や見学などの判断・指示は、迅速に行う。

プール内では、気温（室温）の変化や時間の経過、運動量、水温などによって体調が急に変わる場合があることに留意し、入水直後の変化や、水泳学習中の顔色や動作、唇の色、鳥肌が立っていないか、寒がっていないかなど常に注意する。少しでも不調が感じられた場合は、速やかに水泳学習を中止させ、着替えさせるなど、迅速・適切に措置する。

⑦ 休憩時の注意事項

○ 全身の水を拭き取ること。 ○ 健康観察を実施すること。

○ 気温（室温）が低い場合は、衣類等を着用させ、保温すること。

○ 採暖室がある場合は、適宜使用させること。 ○ 水分補給を行うこと。

⑧ 水泳後の健康観察

○ 頭痛・発熱・悪寒等がないか。 ○ 耳鼻咽喉等に異常がないか。

○ 無力感・脱力感等がないか。 ○ 擦り傷、切り傷等がないか。

（２）授業等における適切な水位での指導

水泳学習にあたっては、教職員の共通理解の下、学年や児童個々の体格・泳力等に応じた適切な水位設定を行い、すべての児童が安全に学べるようにする。

水位が児童の顔が出る状態であっても（いわゆる「背が立つ」状態）、転倒した場合や衝撃を受けた場合等にはパニックに陥り、水が肺に入り、呼吸が困難となる恐れがある。このため、学習させる際の水位は生命に関わる重要な事項であることを全教職員が十分に認識し、主に次の点に留意して水位を判断することが必要である。

【水位設定の基本】※施設管理会社との連携

①組織的な水位管理の徹底

○ 水位は、教職員が情報やルールを共有して、計画的・組織的に確認する。

②水位設定の基準

○ 対象学年・体格・泳力・学習内容などに応じた無理のない水位を使用する。

○ 水位の目安としては、多くの児童のへそから胸の辺りに水面が来るように設定し、児童の両肩が水面から出るラインを上限とするよう工夫する。

【主な留意事項】

①プールをコースロープ等によって区域割りし、身長の高い児童が深い場所へ行かないようにするなど工夫する。

②プールの底面等の構造を教職員は共通理解し、水位差があることなどについて、日頃から児童にも注意を促しておく。

③「水位設定の基本」を基に、あらかじめ低・中・高・学年別などの客観的な水位（cm）を定めておく。

④白樺プールの管理人と情報共有を行い、最深部・最浅部の測定記録をプール日誌に記録する。

⑤水位変更のための給排水は、児童の遊泳中に行くと、最深部にある排水口への身体の吸着や急激な水温変化を引き起こすなど、危険性を伴うものであるため、必ず水泳学習の前後に行っておく。

⑥水位を下げるのが難しい場合は、プール台を設置するなど、児童が安全に学習できるようにする。 ※プール台に挟まることがないように十分留意すること。

（３）適切な水温・室温管理について

水泳学習にあたっては、定期的にプールの水温や室温を確認し、日誌やミーティングなどで情報を共有し、水泳学習の実施の可否を判断するための重要な指標として、組織的に管理する。

教職員は、気候の変化等によって水温・室温が変化することにも注意し、水泳学習に適しているかを臨機応変に判断し、適切に対応できるようにしておく。

なお、水温設定については文部科学省によって次のような目安が示されているため、白樺プールの管理人と情報を共有する。

【水温設定の基準】

- 低学年や初心者ほど水温に敏感で、一般的に22℃未満ではあまり学習効果は期待できない。そのため、水温は最低でも23℃以上あることが望ましく、上級者や高学年であっても最低22℃以上の水温が必要であるといえる。
- 水温と気温（室温）の差は、水温が若干低くても気温が高ければ不快感は少なく、反対に水温が高くても気温（室温）が低ければ快適ではない。
- 上記2点のことから、ここに示した水温はあくまで目安であり、プールを使用するかどうかについては、対象者の学年、能力、水温、気温・室温、学習内容などを考慮して判断することが大切である。

（「学校体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引（三訂版）」平成26年3月 文部科学省）

- 市教委で持っている基準を提示する。

（４）熱中症対策について

近年、気候変動などにより、暑熱環境が悪化し、熱中症事故の防止等、児童の安全確保に向けた取組を強化することが必要である。熱中症予防対策の検討については、環境要因、運動要因、主体（人体）要因への対策が必要となるとともに、水中及びプールサイドそれぞれの活動への対策が求められる。

また、水泳学習の運営において、「水泳学習実施要項」を作成する際には、熱中症対策にかかる指針についても記載する。

以下のような留意事項に注意し、安全な水泳学習の実施に努める。

【水中での活動における主な留意事項】

- 水温が中性水温（33℃～34℃）より高い場合は、水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をする。体温を下げるには、プール外の風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たる等が有効。中性水温以下であれば、水が体を冷やしてくれるので、水中運動は陸上運動より体温は上がりにくい。
- 水着での活動であり、また、運動強度が高いという水泳の特性等を考慮する。
- 口腔内が水で濡れ、のどの渇きを感じにくくなるため、適宜適切な水分補給を行う。

（「平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 学校屋外プールにおける熱中症対策」平成31年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター）

【プールサイドでの活動における主な留意事項】

- プールサイドで活動する場合は、気温（室温）やWBGT値（暑さ指数）を考慮し、こまめに日陰で休憩する、活動時間を短くするなど、活動内容を工夫する。
- プールサイドで見学する場合は、帽子や日傘の使用や、見学場所の工夫により、直射日光に当たらないようにする。
- 冷たいタオルや衣服（短パン・Tシャツ）の工夫等により体を冷やす。また、施設床面が高温になるので、注意する。

（「平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 学校屋外プールにおける熱中症対策」平成31年3月 独立行政法人日本スポーツ振興センター）

（５）授業等における監視について

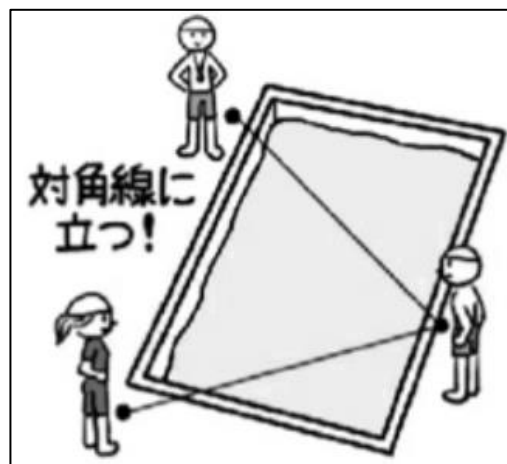
教職員は、プールでの水泳学習には事故の危険性が潜んでいることを常に意識し、児童の健康状態や顔色、身体の動き、危険な行動などを注視し、わずかな異常も見逃すことのないよう、適切な観察に努める。

とくに、注意を要する児童が入水する場合には、教職員を増員するなど、安全管理を徹底する。

【監視の基本】

① 確実な監視のできる方法の選択

- 児童に直接指導する教職員以外に、プール全体を見渡し監視する監視員を複数名配置する。(最低1名は教職員とする。)
- 監視員は、プールすべてを確認できる位置、あるいは巡回しながら、常に水泳中の児童の様子を見渡し、監視を怠らない。
- プール学習においては、個別指導・グループ指導等の方法によって、同時に遊泳する人数を制限するなど、児童一人一人を常時確実に監視できるような方法で実施する。



② 巡回監視、声を出しての安全点検

- 教職員は、適宜プールサイドから巡回監視し、一人一人の様子に常に注意を払い、ボディシステムによる人員点呼や大きな声を出しての点検・確認などを行いながら指導に当たる。
- 教職員は常にホイッスルを携行し、緊急時にホイッスルを吹くことで危険を知らせるなどの対応を行う。拡声器や無線通話機などについても有効に活用する。
- 指導中は、教職員が全員入水して指導することのないようにする。

③ 注意を要する児童の監視

- 常に付き添いの必要な、注意を要する児童(※)が遊泳する場合には、指導を担当する教職員とは別に、当該児童を担当する教職員を決めて、当該児童の傍を離れることなく監視に当たる。(※「注意を要する児童」=障害のある児童や、健康診断によって、心臓病や腎臓病、呼吸器疾患などの病状に応じた運動の質・量が制約される児童など、水泳学習において注意を要する児童。)

【監視における主な留意事項】

- ①教職員は、全員水着を着用し、常にホイッスルを携行する。
- ②メガフォン・拡声器やAED、携帯電話などの救命助道具・救急用具、バスタオル(AED使用時に体を拭く)などをプールサイドの所定の位置に配置しておく。但し、プールサイドに配置できないものがある場合、また物品によって配置場所の異なるものがある場合は、配置場所を明確にし、教職員全員が情報を共有して、速やかに任にあたる。
- ③教職員は、プール水面の全体及び水中・水底までを見渡し、一人一人の児童のプール内の活動が終了するまで様子を目視して、プールの安全確認を行いながら指導する。
- ④静止した状態の者や水中に潜ったままの者、うつ伏せになったままの者がいないかを常に注意し、少しでも異常を感じた場合は、躊躇することなく速やかにホイッスルで他の教職員に知らせるとともに、当該児童の近くに行き、現状を正確に確認する。
- ⑤異常を発見した場合は、プールサイドを移動して、該当者に最も近いところでプール内に入水する。(水中での移動は時間がかかるため)
- ⑥水面の光の反射や波紋などによって、水中や水底への視野が妨げられる場合は、監視位置を移動するなど、常にプール内の児童一人一人を目視できる位置や視点を確保して監視に当たる。(但し、監視位置は、原則として固定位置を決めておくことが望ましい。)
- ⑦プール底面の傾斜に注意し、低学年や身長の高くない児童が、水深の浅い場所から深い場所に移動する動きや、最深部となる排水口付近の様子なども注視する。
- ⑧プール内にビート板などの補助用具がある場合には、これら用具の下や用具と用具の間、プールサイドと用具のすき間などを注視し、また必要に応じてプールサイドの近くでしゃがんで視線を下げ、異常がないかを確認する。
- ⑨プール内やプールサイドにおいて危険な行為を発見した場合は、速やかに注意・指導を行い、危険行為をすぐに中止させる。

（６）ビート板の使用上の注意

ビート板（ロングビート板・浮き島を含む）などの水泳補助のための様々な用具は、適切に使用することによって、低学年や水に慣れない児童が、水泳学習に楽しさを感じたり、抵抗なく水に入れたりするなど、効果的な学習を進める上で大切な役割を果たすものである。

しかしながら、ビート板は、使用方法を誤ると事故につながる恐れがあり、使用目的・枚数などを明確にして使用するとともに、使用方法には十分な注意が必要である。

【ビート板使用の基本】

- ①ビート板などの補助具は、使用上の注意事項と危険性を教職員間で共通理解しておく。
- ②ビート板の使用枚数は、必要最小限を基本とする。
- ③ビート板の種類によって使用学年を限ることや、子どもたちにビート板の使用上の注意事項と危険性を伝えるなど、安全管理に十分に注意する。

（７）注意を要する児童に対して

障がいのある児童や、健康診断によって心臓病や腎臓病、呼吸器疾患などの病状に応じた運動の質・量が制約される児童など、水泳学習において注意を要する児童については、保護者と相談の上、主に次のような事項について十分に考慮することが必要である。

【基本的な事項】

- ①水泳キャップに目印になるものを付けたりするなど工夫をすることで、指導中の見落としがないように努める。
- ②体格や泳力に応じて水泳用ヘルパーなどの補助具を付けさせるなど、安全に活動できるように注意する。（※補助具の装着方法や使用方法には十分注意する。）
- ③低水位の場所での活動に限定するなど、監視の目が十分に行き届くようにする。
- ④常に付き添いの必要な児童に対しては、全体を指導する教職員、及び監視する教職員とは別に、注意を要する児童を担当する教職員を決めて、教職員がそばを離れることなく指導に当たるようにする。

【主な留意事項】

- ①注意を要する児童に対しては、全教職員が情報を共有し、水泳学習の前に参加状況を確認し、必ず水泳学習の前後、学習中も、しっかりと健康観察を行った上で指導する。
- ②指導に当たっては、保護者、養護教諭、学校医等との連携を密にして対応する。

（８）AEDの使用について

AEDは、機械が心室細動と判断した場合のみ電気ショックを行うので、「意識がない」「呼吸をしていない」「普段している呼吸と違う（死戦期呼吸）」などの場合には、ためらうことなくAEDを使用すること。

４ プール施設の安全・衛生管理

学校・教職員においては、施設管理者と常に情報の共有を図り、施設環境の状態を確認しながら、安全なプール利用に努める。

※プール施設の安全・衛生管理の指針については、別途（市教委・管理会社で）作成済み。

【教職員がプール使用前に行う主な点検・確認事項】

施設管理・点検は主に委託管理会社が行うが、授業前後には「施設管理者との確認事項（プール学習管理日誌に記載）」について施設管理者と確認するとともに、教職員が確実に以下の事項について点検・確認する。

- ①付属設備の点検
 - 更衣室（使用する前後）やシャワー等の衛生状態の点検。
- ②異物の点検
 - プール内の浮遊物や沈下物などの有無の点検（プール内に入水して水中も確認）。

- ③プールサイドの点検
 - プールサイドの破損状況や滑りやすい場所がないかなど、危険性の有無の点検。
- ④排水口付近の点検
 - ネジの緩みなども含め、排水口の蓋の固定状態の点検（目視・触診・打診による）。
- ⑤用具類の管理
 - コースロープの状態の確認やビート板などの用具の確認。
- ⑥プールの水位の確認と記録
 - 水泳学習で使用する場所の水位を確認し、記録するとともに、使用しない場所においても確認し、水位が深い場所については児童に周知し、近づかないよう指導。
- ⑦室温・水温の定期的な確認
 - 室温と水温を定期的に確認し、水泳学習を実施するか否かの判断材料とする。

5 水泳指導計画の作成

（1）水泳指導の目標

小学校学習指導要領（平成29年告示）に示された小学校各学年における水泳指導の目標は、次の学年へのステップアップとして段階的に構成されており、6年間を通じた継続的・発展的な指導の流れを視野に入れて、重点的な指導目標を定めることとする。

第1学年及び第2学年「水遊び」

- （1）知識及び技能
 - 次の運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。
 - ア 水の中を移動する運動遊びでは、水につかって歩いたり走ったりすること。
 - イ もぐる・浮く運動遊びでは、息を止めたり吐いたりしながら、水にもぐったり浮いたりすること。
- （2）思考力、判断力、表現力等
 - 水の中を移動したり、もぐったり浮いたりする簡単な遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
- （3）学びに向かう力、人間性等
 - 運動遊びに進んで取り組み、順番やきまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、水遊びの心得を守って安全に気を付けたりすること。

第3学年及び第4学年「水泳運動」

- （1）知識及び技能
 - 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。
 - ア 浮いて進む運動では、け伸びや初歩的な泳ぎをすること。
 - イ もぐる・浮く運動では、息を止めたり吐いたりしながら、いろいろなもぐり方や浮き方をすること。
- （2）思考力、判断力、表現力等
 - 自己の能力に適した課題を見付け、水の中での動きを身に付けるための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えること。
- （3）学びに向かう力、人間性等
 - 運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を付けたりすること。

第5学年及び第6学年「水泳運動」

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その動きを身に付けること。

ア クロールでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

イ 平泳ぎでは、手や足の動きに呼吸を合わせて続けて長く泳ぐこと。

ウ 安全確保につながる運動では、背浮きや浮き沈みをしながら続けて長く浮くこと。

(2) 思考力、判断力、表現力等

自己の能力に適した課題の解決の仕方や記録への挑戦の仕方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、水泳運動の心得を守って安全に気を配ったりすること。

【目標設定に当たっての留意事項】

- このような段階的な指導は、水に対する抵抗や恐怖感を克服し、水中の運動に慣れさせ、児童の心身の発達に応じて、水泳の特性に触れる喜びを学ばせ、自ら進んで水泳の楽しさを求める力を育てようとする趣旨である。
- 指導者は、各学年や泳力の実態などに応じた指導計画に沿って、すべての児童にとって安全な指導に取り組まなければならない。
- 第5学年及び第6学年においては、着衣のまま水に落ちた場合の対処の仕方について、安全確保につながる運動との関連を図り、「着衣泳授業」の実施を検討すること。

(2) 年間指導計画の作成

学習指導要領や北広島市教育委員会「水泳学習の手引き～安全管理の徹底～(指針)」を踏まえ、水泳学習の指導の目標、内容、授業時数などについての基本的な考え方、方針を定め、これに基づく指導計画を作成する。

【「指導計画」作成の主な手順】

① 指導目標の設定

- 水泳学習の指導の方向を明確にし、学年毎の重点となる目標が明確となるような具体的な指導目標の作成。

② 学習内容の構成

- 指導目標の達成に向けて、水泳の特性や児童の実態に応じた具体的な学習内容を絞り込み、一人一人の児童の学習効果を高めるような学習内容の構成。

③ 授業時数の確保

- 水泳指導の目標の下、学習内容や学年、学級の規模、プールの大きさなどの条件を考慮し、指導目標の達成に必要な授業時間の決定。

【学習内容の構成についての留意事項】

指導計画に基づく具体的な学習は、児童の興味・関心や水慣れの状況、体格や泳力、水泳に関する知識などの実態をふまえて、水泳指導の目標を実現するための個々の内容を時間割に応じて編成する。

① 各時間の目標の作成

- 児童にどのような技能を身に付けさせ、そのためにどのような練習をさせるか計画を立て、見通しをもち、児童自身にも分かるように明らかにしておく。
- 各時間に、何を目標として指導するのかを、時間割に応じて段階を経てステップアップしていくように、無理なく設定しておく。

② 学習内容の具体化

- どのような内容をどの程度まで達成しようとするのか、児童の習熟度に応じた個々の課題の設定や、具体的な練習内容・方法などを組み立てる。

③ 学習指導の展開

- 学習指導の導入から、展開・まとめまでの、各時間における指導の流れを見通し、次の学習につながるようにしていく。

④ 学習過程の工夫

- 重要なポイントとして、一人一人の児童の力量に応じた、学習意欲を高めるための効果的な学習指導上の工夫を取り入れていく。
- 水泳の楽しさに触れることができるような組み立て方の工夫や、水慣れの程度や泳力に応じたグループ編成による指導など、創意工夫を取り入れていく。

【時間配分に当たっての留意事項～2時間単位の学習を想定】

- 本校の水泳学習では、2時間続きを1クールの授業として計画を立て、実施している。その場合、水泳学習に要する実質的な時間は、教室からプールまでの往復の移動時間や更衣の時間、シャワーの時間などを差し引くと、90分のうちの45分程度の時間となり、いかに時間を配分するかが重要である。
- 危険箇所や水泳授業における事故について児童への事前の指導、共有をする。
- プールへの入水後は、徐々に心肺機能を高めるよう、緩やかな運動から始める。
- プール内での学習時間は、児童の体温低下等を考え、休憩をはさんで前半よりも後半の時間を短くすることが望ましい。

<45分の場合の時間配分の例>

★教職員で施設点検・指導内容等の確認

- 7分 … シャワー・準備運動・人員点呼
- 3分 … 水泳指導の説明・健康観察
- 15分 … プール内での指導（前半）
- 3分 … 休憩と人員点呼・健康観察
- 12分 … プール内での指導（後半）
- 5分 … 人員点呼・まとめ・健康観察

【入水時の指導内容と注意事項】

<シャワーの使い方>

- 足に当ててから、次いで下半身から上半身へ水を十分に注ぐように浴びる。
- 手先から肩、さらに頭まで十分に浴びる。
- 最後に全身に水が当たるように浴びる。

<プールへの入水時>

- 入水前に準備運動・ストレッチを入念に行うこと。
- 身体を水に慣らすための時間（水慣れ）を取ること。
※入水後は急に激しい運動をしないようにさせ、徐々に心肺機能を高める緩やかな運動を行わせること。
- 最初の入水の際には、体の端のほうから徐々に中心部分へ向かって濡らしていく。
※「両脚 → 両腕 → 背中 → 腹 → 胸 → 顔・頭」の順で水に慣らしていく。
- 全身が水に濡れたところで、水に背を向け、足先からゆっくりプールに入る。
- 最後に一度、顔を含めて、全身を水に沈める。（児童の実態に応じて）

(3) 「水泳学習実施要項」の作成

年間指導計画に従って水泳学習を進めるために、水泳学習開始前に、水泳学習の目的や実施期間・対象、児童の健康観察、プール使用の手順、教職員の役割分担などをまとめた、「水泳学習実施要項」を作成し、職員会議等で教職員の共通理解を図っておく。

【「水泳学習実施要項」に定める主な事項】

- | |
|--|
| ① 水泳学習の基本的事項 |
| ○ 水泳学習の目的・ねらい、実施期間・対象など。 |
| ② プールの安全・衛生管理に関わる事項 |
| ○ プール施設・設備の点検項目・内容、プール管理・指導日誌の様式（掲載資料参照） |
| ○ プール内での役割、監視用具・救急用具の配置など。 |
| ③ プール使用の具体的な手順の定め |
| ○ プールの活動場所、入水・退水の経路、シャワー・準備運動・学習等の流れなど。 |
| ④ 児童の安全・健康管理に関わる事項 |
| ○ 名簿作成、水泳の心得、児童に対する諸注意、健康チェックカードなど。 |
| ⑤ 要注意児童への対応 |
| ○ 水泳禁止・制限者の定め・スイミングキャップの色分け、担当者の役割など。 |

以上のような要項をふまえ、指導計画を実践するために、日程・対象学年、具体的な時間割、指導内容・目標、緊急時の対応手順を掲示したり、教職員の具体的な割り当て表、救急救命研修の計画などを作成したりする。

【プール指導・管理日誌に定める主な事項】

- | |
|---|
| ① プール施設・設備の管理に関する事項（施設管理者以外の学校教職員が行うべき事項） |
| ○ 施設管理者との情報共有（施設の管理状況等）で確認した事項。 |
| ○ 更衣室・トイレ・シャワー、足洗い等の付属設備の点検結果。 |
| ② プール使用環境に関する事項 |
| ○ 水温・気温・室温の測定結果・測定時刻確認。 |
| ③ 安全管理に関する事項 |
| ○ AED・担架・毛布などの救急救命用具の配置点検の結果。 |
| ○ プール内・プールサイドの異物・危険物・破損状況、滑りやすい場所の確認。 |
| ④ 水位設定に関する事項 |
| ○ 水位計測の結果・測定時刻 |
| ⑤ 水質管理に関する事項・・・施設管理者が行う。 |
| ○ 水質点検結果（遊離残留塩素濃度・透明度・水素イオン濃度を測定）・測定時刻。 |
| ○ 薬剤投入の時刻・薬品名・投入量、投入数分後の再度の測定結果。 |
| ⑥ 水泳学習内容に関する事項 |
| ○ 水泳人数・見学者人数、指導者名・監視者名、点検者名、学習内容等。 |

6 緊急時対応マニュアルの作成

安全管理計画においては、万が一の事故発生時に、円滑・迅速に児童の救助・救命を行えるよう、「危機管理マニュアル」「緊急時の対応マニュアル」を作成する。また、吐嗟の場合に、教職員一人一人が正しく迅速に行動できるよう、対応手順をまとめた簡潔なフローチャート図などを、日頃から見やすい場所に掲示しておくことが望まれる。

(1) 緊急時対応マニュアルの作成

事故の発生を想定した「緊急時の対応マニュアル」を作成し、毎年、水泳学習の始まる前に、校内研修などを通じて、全ての教職員に周知・徹底し、共通理解を図るとともに、少なくとも年1回の実地訓練を行い、いざという場合に有効に機能する校内体制を、常に確保しておく。

「緊急時の対応マニュアル」には、主に次の事項を明記し、内容について年度当初に見直しを行うとともに、随時更新していく。

【緊急時の対応マニュアルへの主な明記事項】

① 事故発生時の対応心得

- プール事故の特性をふまえ、突発的な緊急事態が発生した場合に、教職員が協力し合い、冷静・迅速な対応を取れるようにするための、教職員としての基本的な心得について

② 発見から搬送・救急救命・119番通報等の手順・役割分担、校内の連携・連絡方法

- 事故者の発見・確保・搬送の方法、心肺蘇生・AED使用の方法、119番通報に至る役割分担・連携の方法などについて

③ 他の児童への対応内容・役割分担

- 事故者以外の児童を迅速に安全な場所に誘導し、適切な指示を与える手順について

④ 心肺蘇生法・AED使用の手順・内容

- 胸骨圧迫による心臓マッサージ、人工呼吸、AED解析・電気ショックの手順と方法について（※AEDの電極パッドを装着する前には、必ず上胸の水分を拭き取ることに注意を喚起すること。）

⑤ 保護者等への緊急連絡の方法・手順

- 事故者の保護者への緊急連絡、事故者以外の他の保護者全体への連絡内容・方法について

⑥ 対応手順の全体をまとめた簡潔なフローチャート図

（２）救急搬送・心肺蘇生について学ぶ

万が一の事故発生に応じて、事故者の発見直後に必要な行動や、事故場所から安全な場所への搬送方法、心肺蘇生・AED使用の方法などについて、消防署などの専門家や専門的な講習修了者などから、全ての教職員が実地講習を受講しておくことが重要である。

救急搬送・心肺蘇生について、教職員が受講しておかなければならない内容は、主に次の通りである。

【救急搬送・心肺蘇生について】

- ①事故者への迅速な接近方法、水中での事故者救助・確保の方法、事故者の顔の水面上への引き上げ方法など、発見直後に必要な対応者の動き。
- ②プール内での事故者の運び方や、プールサイドへの引き上げ方、安全な場所への移動方法など、心肺蘇生までに必要な動き。
- ③呼吸や心拍など事故者の状態の観察・確認から、胸骨圧迫と人工呼吸の手順・方法、AEDの使用方法など心肺蘇生の具体的な方法。
- ④水泳事故者の症状の特徴や注意事項など。

7 教職員研修の実施

（１）校内研修の実施

水泳学習が始まるまでに、水泳学習の目的に対する理解を深め、指導計画の内容、緊急時の対応方法や教職員の役割分担などについて学び、組織的・計画的な水泳学習を実践していくための、校内研修を実施する。

【校内研修の主な内容例】

- ①安全な水泳学習の進め方についての研修
 - プール施設、附属設備の安全・衛生管理、日常的な確認・保守について
 - 健康診断結果、健康チェックカードの活用、学校医と連携した児童の健康管理について
 - プール監視者の用務内容、監視の心得、監視方法や注意事項などについて
 - 水位の設定、プールの区分け、水温・気温・室温の確認などについて
 - バディシステムの理解と指導方法などについて

②危機管理マニュアルを活用した実地研修

- 事故発生を想定した、緊急時の教職員の役割分担、連絡・連携の流れについて
- ヒヤリハット事例を通じた危険性の点検、事故を未然に防止する方法について
- 心肺蘇生法やAEDなど救命器具の使用法、救助法・搬送法など救急救命について

③指導力向上のための研修

- 指導者の泳力・実技指導力の向上を図るための水泳実技について
- 低学年や泳げない児童、注意を要する児童に対する指導内容、指導方法について

(2) 教職員ミーティングの実施

校内研修によって教職員間での共通理解を図るとともに、日頃から教職員が活発なコミュニケーションを図っておく。

教職員が連携・協力し合って、プール活用上の注意点や分担・連携の方法、注意を要する児童の様子などを話し合い、円滑に協力し合えるようにしておくとともに、水泳学習の当日、参加児童名簿が確定した時点で、速やかに再確認を行う。

8 安全な水泳指導の実施

(1) 適切な準備運動の実施

水泳学習の前に、適切な準備運動を行うことは、全身運動である水泳のために筋肉や関節を動きやすくするとともに、未然に事故を防ぐためにも重要であり、主に次の要領で、全身の筋肉をほぐし、関節を柔軟にする準備運動を必ず行うこととする。

【準備運動の基本】

① 準備運動の場所・条件について

- プールへの入水前に、プールサイドなどにおいて、準備運動を行うこと。
- 気温（室温）が低く、体温の拡散を防ぐ必要がある場合は、着衣のままで行うことが望ましい。

② 準備運動の内容について

- 全身の関節の可動域を広げ、筋肉をほぐすストレッチ運動を十分に行うこと。
- 腕や脚部の運動から、体幹部分へと移り、再び腕・脚部の運動で終わること。
- 平泳ぎの腕や脚の動き、クロールの脚の動きを取り入れるなど工夫すること。
- 入水後は、徐々に心肺機能を高めていくための、緩やかな運動から始めること。

③ 運動メニューの作成について

- 学年に応じた時間・量・内容の準備運動のメニューを作成しておくことが望ましい。

④ 準備運動中の健康観察について

- 準備運動中の児童の動きを観察することによって、健康観察の一助とする。

(2) 人員点呼、バディシステムについて

安全な水泳学習のためには、入水前から、水泳の途中、休憩時間、退水後に、人員点呼による人数確認、安全確認を行う。このため、二人一組の組を作らせ、相互に安全確認を行う、「バディシステム」の手法を活用する。

教職員による観察を補完するものであり、バディシステムだけで安全性を確保できるものではないが、児童に安全確保の意識をもたせ、学習効果を高めるための手法である。

バディシステムが役立つようにするために、日頃から万が一の場合の伝達などの動きを全員に練習させておくことが大切である。

バディシステムとは、泳者を二人ずつの組に編成して、安全の確保と指導の能率を上げることを主眼にした指導法である。

- 二人組になった者はいつも離れずに近くにいて、相互に監視し合い、助け合って練習し、相手の異常の発見に努めさせる。
- 水中、陸上に限らず、二人手をつないで高く上げさせるなどして人員点呼を行い、安全を確保する。人員の確認は、必要に応じて行う。



【バディシステム活用の留意事項】

- バディを組む相手は、体格や体力・泳力が同じくらいの者とする。
- 児童が助け合い、人間関係を深めることもねらいとした組とする。
- 教え合い、確かめ合い、喜び合う学習効果を高める工夫をする。
- バディ同士は、常に離れることなく、お互いを観察し合い、助け合うよう指導する。
- 相手の顔色などから異常を見つけたら、すぐに片手を大きく振りながら、声を出して指導者に伝えるように指示しておく。
- 指導者の合図と「バディ」のかけ声によって、組ごとに手をつないで高く上げさせ、点呼を取り、組数を把握すると同時に、バディの相手の顔や動作を観察させ、異常がないかを返答させる。
- 入水のたびごとに、繰り返しバディによる人員点呼を行う。

（３）水泳時間と休憩の取り方

気温（室温）・天候や児童の健康状態、泳力などに応じて、無理のない練習時間と休憩の組み合わせが必要である。

また、休憩中の体温変化や休憩直後の入水時における急な体温低下をはじめ、児童の体調に応じて水泳時間を変えるなど、水泳時間と休憩時間の設定・運用には十分に注意を払わなければならない。

【水泳時間・休憩時間の設定の基本】

- ① プール内での遊泳時間は、1回あたり20分以内とすることが好ましい。
※低学年や初心者を対象とするときは、より短い時間設定を心がけることが望ましい。
- ② 児童の疲労度や顔色などを見て、必要に応じて遊泳時間を短縮し、プールサイドでの説明などを臨機応変に行うことが望まれる。
- ③ 休憩中の一人一人の児童の体調・様子に十分に目を配り、健康観察を行うこと。

【泳力判定基準表の活用】

水泳学習の効果をより高めるためには、それぞれの児童の課題と次の目標を分かりやすくするために、独自の「泳力判定」を行うための基準を作成することが効果的である。

また、複数の学級や学年を同時に指導する場合には、泳力に応じたグループ編成を行い、児童の泳力レベルに合わせた指導を行った方が、より学習効果が高くなり、さらに目の行き届く一斉指導も行いやすく、無理のない範囲での指導も可能となると考えられる。

（４）事故防止にあたっての留意事項

プール事故では、プール底面へ頭部を衝突させることも考えられるため、指導をする際には、泳法の指導に合わせ、け伸びから泳ぎにつなげる水中からのスタートを指導することとする。

また、長い時間息を止める練習や潜水（素潜り）を繰り返して行うことは、意識喪失や溺水に至る事故にもつながるため、禁止とする。

【意識喪失】

潜水（素潜り）時の事故の原因の一つ。血液が高度の酸素不足なのに、息苦しさを感ずることなく意識を失ってしまう状態。潜水前に深呼吸を必要以上に繰り返すことにより、血液中の二酸化炭素が減少し過ぎて起こる。

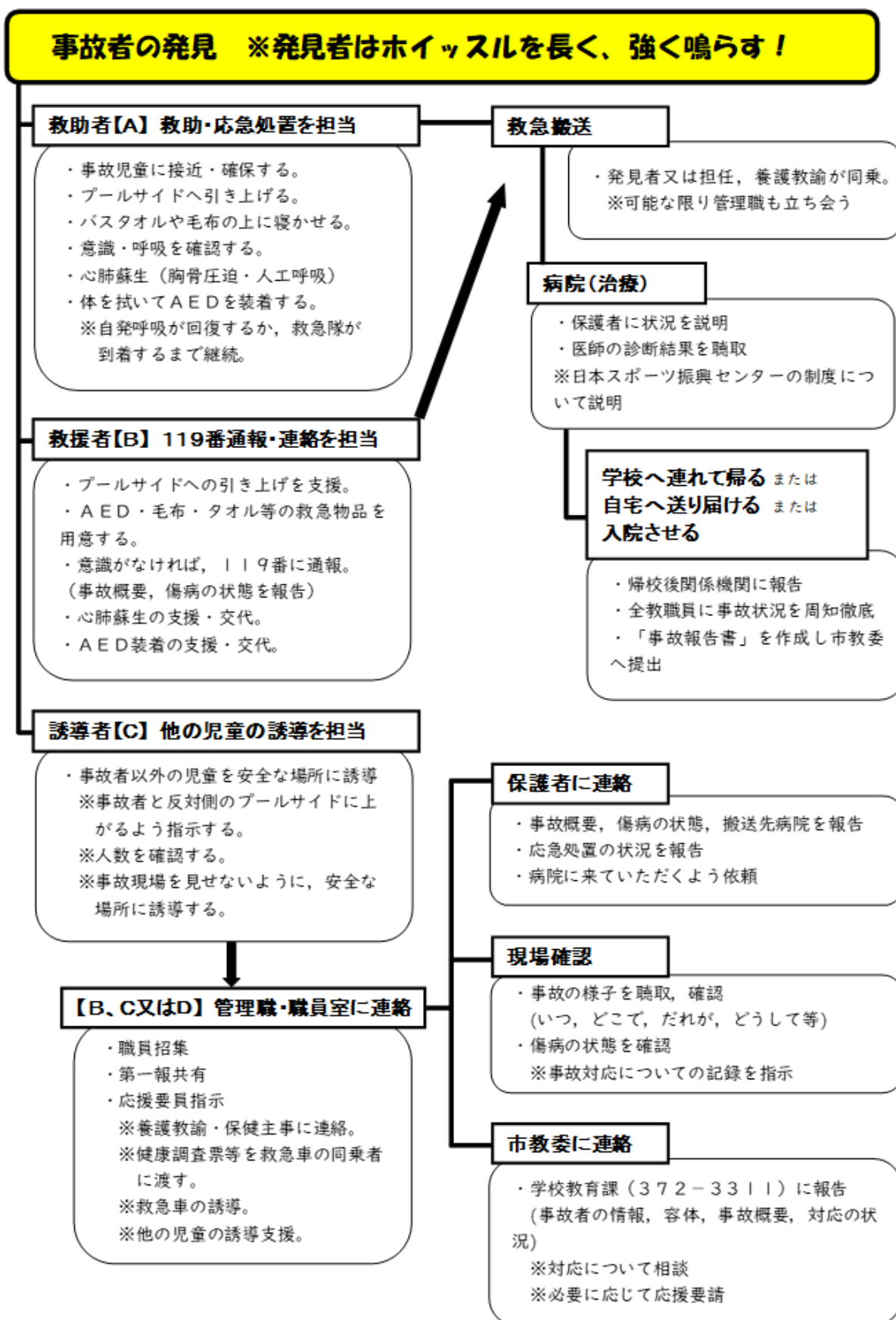
掲載資料（例）

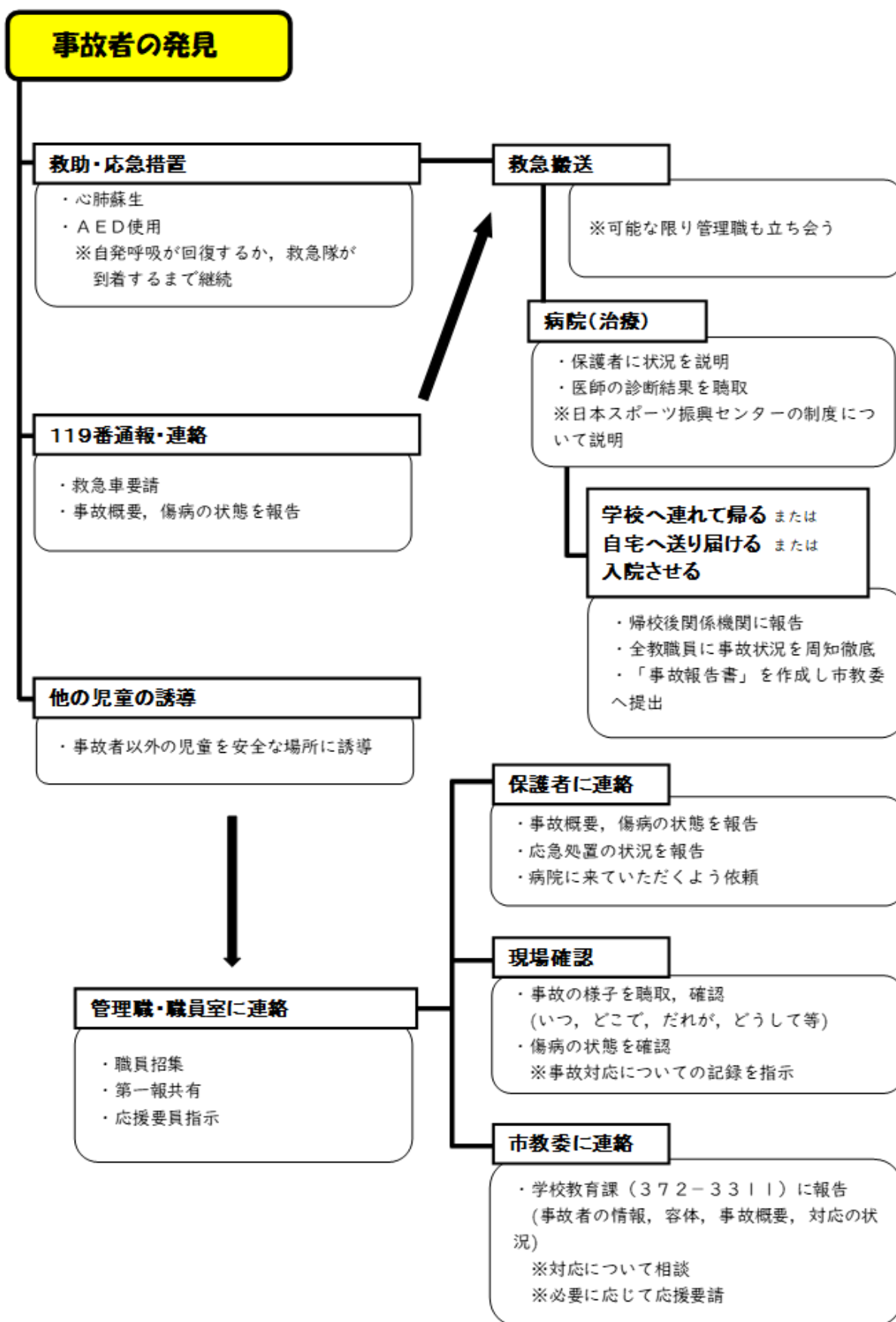
【プール学習・管理日誌の様式例】

プール学習 管理日誌

（ ） 小学校

実施年月日	令和 年 月 日（ ） 時 分 ～ 時 分 (休憩時間 時 分 ～ 時 分)	天候	
学年・学級・人数	年 組（ ）名	欠席（ ）名	見学（ ）名
	年 組（ ）名	欠席（ ）名	見学（ ）名
	年 組（ ）名	欠席（ ）名	見学（ ）名
	年 組（ ）名	欠席（ ）名	見学（ ）名
指導・監視体制	指導者（ ）名 監視員（ ）名 （保護者などボランティア 名） *指導者：児童を直接指導する者 *監視員：指導はせず、プールサイド(陸上)で監視のみをする者		
施設管理者との確認	<input type="checkbox"/> 異常なし ・ <input type="checkbox"/> 異常あり *確認内容：更衣室・トイレ・シャワー・足洗・水道など付属設備の状態、プールサイドの異物・危険・破損・滑りやすい箇所の点検結果、プール内の異物・危険物の有無、排水口及び循環水出口の安全、用具類（コースロープの状態・ビート板など）の管理、プールの水質・水位・水温・室温 他		
水位	・（ ） cm ・（ ） cm ・（ ） cm *使用箇所それぞれの水位を記入		
水温	時 分（ °C） 時 分（ °C）	室温	時 分（ °C） 時 分（ °C）
AED等救急救命用具等の設置	AED・担架・毛布・バスタオル・救急箱等の救急救命用具を、 プールサイドの指定場所（すぐに対応できる場所）に設置したか <input type="checkbox"/> 設置した ・ <input type="checkbox"/> 設置していない		
水泳学習後の児童の様子	<input type="checkbox"/> 異常なし ・ <input type="checkbox"/> 異常あり *詳細（ ）		





【参考資料】

- 「学校の体育実技指導資料 第4集 水泳指導の手引(三訂版)」 文部科学省
- 「学校における水泳事故防止必携(2018年改訂版)」 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 「平成30年度スポーツ庁委託事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 学校屋外プールにおける熱中症対策」 独立行政法人日本スポーツ振興センター
- 「小学校における水泳指導の手引～安全管理を徹底するために～」 京都市教育委員会
- 「水泳等の事故防止について(令和5年4月27日)」 スポーツ庁通知
- 「小学校学習指導要領(平成29年告示)」 文部科学省
- 「小学校学習指導要領解説(平成29年3月)」 文部科学省