

## Q-10 着衣泳の進め方を教えてください。

A

水から自己の生命を守ることは、水泳指導の大きなねらいの一つです。現実に水の事故は、海、川、湖などの自然環境において着衣のまま発生することが多い状況です。着衣での水泳指導の目的は水の事故を未然に防ぐため、プール等での水着での泳ぎと違う泳ぎの難しさを身をもって体験させ、そこから不慮の事故に出会ったときの落ち着いた対応の仕方を学ばせることにあります。

学習指導要領解説では、着衣のまま水に落ちた場合の対処については、次のように明記しています。

### 「小学校第5・6学年 各学校の実態に応じて取り扱うこと。」

このため、学校の諸条件が整えば、児童に着衣したままでの水泳を体験させることは有意義です。しかし、本来の水中で自己の安全を確保する内容が、誤って取り扱われていることがあります。着衣のままでの水泳では、以下の点を大切にします。

○体力を温存したり、体温を保持したりしながら、長く浮いたり泳いだりすること

○早く泳ぐことを強調することは危険であり、長い間浮くこと（浮き身）の練習が大切であることを認識させること

～浮き身～

A: エレメンタリーバックストローク  
(30秒～1分間を3回)

B: ビート板、ペットボトル、バケツ、  
長靴、ビニール袋などを利用  
(1～3分間を1～2回)

※難しい場合は、少し泳ぎながら  
浮いているようにします。

※足が着いた場合は、その回数を  
記録します。



○他者との比較は意味を持たないことを理解させ、自分自身の能力を客観的に知らせること

○練習には危険をとまなうことを認識させ、十分に注意を促すこと

外部の関係機関（海上保安庁、日本赤十字社、各スイミングスクール等）に指導を依頼することもできます。

### ～指導上の留意点～

- プール水を汚さないため、着衣等は十分に洗濯したものや清潔な物を各自に用意させます。なお、プール使用の最終日や水の入れ替え直前などに実施するのも一つの方法です。
- 水泳の技能が十分に身につけていない児童を対象とする時は、浮力体の補助具を使用すると効果的です。