

着衣泳（水上安全法短期講習）

1. 学習のねらい

着衣泳や身の回りにあるものを浮き具として利用する方法の習得を通じて、自分自身の安全を守り、まわりの人と協力して溺者を助けるためのリーダーシップについて学ぶとともに、自分やまわりを人の命や健康の大切さを振り返る。

2. 学校または児童・生徒に用意していただく資材

水着、ゴーグル、バスタオル等、濡れてもよい清潔な服（長袖、長ズボンが好ましい）、ビニール袋（普通サイズのレジ袋程度の大きさ）、泥を落とした靴、1.5ℓ～2ℓのペットボトル（2人に1本）、ビート板（※ある場合のみ）

3. 講師

赤十字水上安全法指導員（※必ず教職員も現場で安全管理に努めて下さい）

4. 学習内容と時間

学習内容は下記表のとおり。※相談のうえ内容変更可能。

なお、安全管理のため、1単位時間につき1学級の人数（30～40人程度）を上限とします。

5. 申し込み こちらのページからお申し込みください（クリック）

[日本赤十字社大阪府支部「講習会について」のページ](#)

6. その他 実施前には当日の指導者より担当教員あてに連絡し、事前打ち合わせをさせていただきます。

(1) 初級（小学校低学年）1 単位時間（45 分）のコース

学習内容	時間(分)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備体操 ・ 水の事故の現状について ・ 入水の要領 ・ ボビング ・ クラゲ浮き、立ち方 ・ 伏し浮き、立ち方 ・ 仰向け浮き、立ち方 ・ 着衣のままでの水中歩行 ・ 着衣状態での浮身のとり方 	45 (1 単位)

(2) 初級（小学校低学年）2 単位時間（90 分）のコース

学習内容	時間(分)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備体操 ・ 水の事故の現状について ・ 入水の要領 ・ ボビング ・ クラゲ浮き、立ち方 ・ 伏し浮き、立ち方 ・ 仰向け浮き、立ち方 ・ 着衣状態での水中歩行 ・ 着衣状態での浮身のとり方 	45 (1 単位)
<ul style="list-style-type: none"> ・ ペットボトルを使った救助 ・ ペットボトルを抱えて浮身のとり方 ・ ビニール袋を使った浮身のとり方 ・ 着衣状態に適した泳ぎ （エレメンタリー・バックストローク） ・ 学習のまとめ 	45 (1 単位)

- (3) 中級（小学校高学年）1 単位時間（45 分）
及び上級（中学校）1 単位時間（50 分）のコース

学習内容	時間(分)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備体操 ・ 水の事故の現状について ・ 入水の要領 ・ 泳ぐ（クロール、平泳ぎ） ・ 伏し浮き、立ち方 ・ 仰向け浮き、立ち方 ・ 着衣状態での落水体験① ・ 着衣状態での浮身のとり方① ・ 着衣状態で泳ぐ（クロール、平泳ぎ） ・ 着衣状態に適した泳ぎ ・ 着衣状態に適した泳ぎ （エレメンタリー・バックストローク） ・ ペットボトルを使った救助 ・ ペットボトルを抱えて浮身のとり方 ・ ビニール袋を使った浮身のとり方 	4 5 ・ 5 0 (1 単位)

- (4) 中級（小学校高学年）2 単位時間（90 分）
及び上級（中学校）2 単位時間（100 分）のコース

学習内容	時間(分)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備体操 ・ 水の事故の現状について ・ 入水の要領 ・ 泳ぐ（クロール、平泳ぎ） ・ 伏し浮き、立ち方 ・ 仰向け浮き、立ち方 ・ 着衣状態での落水体験① ・ 着衣状態での浮身のとり方① ・ 着衣状態で泳ぐ（クロール、平泳ぎ） ・ 着衣状態に適した泳ぎ ・ 着衣状態に適した泳ぎ （エレメンタリー・バックストローク） ・ ペットボトルを使った救助 ・ ペットボトルを抱えて浮身のとり方 ・ ビニール袋を使った浮身のとり方 	4 5 ・ 5 0 (1 単位)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 着衣状態での落水体験② ・ 着衣状態での浮身のとり方②（衣服の活用） ・ 水中で服を脱ぐ体験 ・ 溺者の救助 ・ 学習のまとめ 	4 5 ・ 5 0 (1 単位)