

# 「泳ぐ」より「うく」

**題材のねらい** 水に浮くときに役立つ身近なものについて考え、浮いて助かる技術を身につける。

**教科等との関連** 体育D 浮く・泳ぐ運動

**展開例**

	学習活動	指導上の留意点
導入	着衣水泳をする意味を知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>服を着たまま助けを待つ場面を想定させ、本時のめあてを知らせる。</li> </ul>
展開	<p>服を着たまま浮く練習をする。</p> <p>服を着たまま泳ぐ練習をする。</p> <p>楽に浮く練習をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>視線は空に向けて、大の字で仰向けの姿勢で、体の力を抜くと、自然と水に浮くことを知らせる。</li> <li>泳ぐことは体力を消耗することを理解させ、助けが来るまで浮いて待つことをおさえる。</li> <li>着ている服や靴は脱がずに浮くことや、服の中に空気を含ませることなど、楽に浮く方法を知らせる。</li> </ul>
まとめ	生活上で気をつけることをまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもだけで池や川で遊ばないことや、池などにはまっている人を見つけたときは、助けを呼ぶことを知らせる。</li> </ul>

## 「泳ぐ」より「うく」

夏休みなどに、池や川の近くで遊ぶのはたいへんきけんなのでやめましょう。ここでは、服を着たまま水に落ちてしまったときのため、「着衣泳」について学びます。

### ういて助けを待とう

む理に泳ごうとせず、ういて助けを待つことが大切です。



**A** うきつづけて待つポイント

- 大の字であおむけのしせいになり、体の力をぬく
- 服やくつはぬがない
- 手をふって助けをよばない
- 大きな声を出さない

## 自分の身は自分で守る

### 「泳ぐ」より「浮く」

東日本大震災では、つ波に流されながらあおむけになって力をぬき、ういていることで、助かった人がいます。

**B** 池や川に落ちた人を見つけたら、まわりの助けをよびましょう。



助けをよぶと同時に、うくものを投げこむといいんだね。

2011年7月6日 神戸新聞副刊 (神戸新聞社)

- A** 「うきつづけて待つポイント」に添って、水に浮く技術を身につけさせる。
- B** 2次災害を避けるため、直接助けようとするこいはいしない。大声で助けを呼び、できればその場に残る人と助けを呼びに行く人とに分かれる。