

平成 1 7 年度

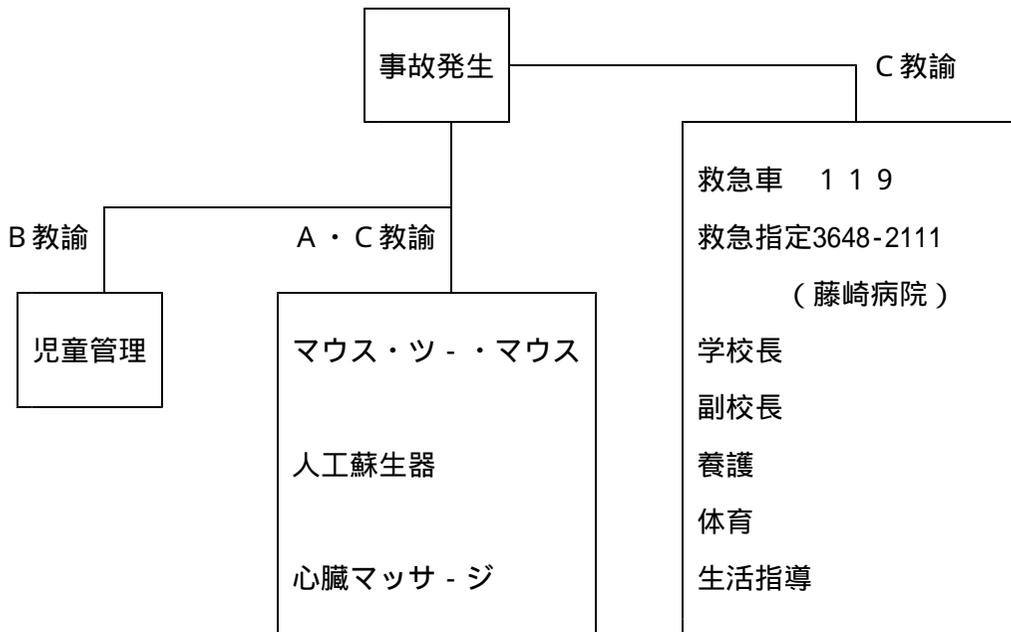
水泳指導実施計画案



【緊急時の連絡先】

救急車	1 1 9
城東消防署東砂出張所	3 6 4 0 - 0 1 1 9
藤崎病院（救急指定）	3 6 4 8 - 2 1 1 1
城東保健所	3 6 3 7 - 6 5 2 1
江東病院	3 6 8 5 - 2 1 6 6
田尻整形外科	3 6 4 8 - 1 6 5 1
砂町耳鼻科	5 6 0 6 - 7 7 2 2
神田眼科	3 6 4 6 - 7 3 7 7
金子クリニック	3 6 4 4 - 2 2 5 0
丹沢歯科	3 6 4 0 - 6 9 7 1

緊急時の対処の仕方



何かの事故で、呼吸や心臓が止まった時は、すぐにその場で、心肺蘇生を行わなければならない。行わなければ、酸素欠乏で死に至る。その限界は4、5分といわれている。

あわてず、冷静に行動する。

一刻も早く、息を吹き込む。

大人 4、5秒に1回

子ども..... 3秒に1回

校内電話

職員室	12	校長室	11	プール指導中は、 電話のふたを 開けておく。
保健室	15	プール	18	

平成 17 年度 水泳指導計画案

1 . ねらい

楽しく水遊びでき、さらに自己の課題をもって、いくつかの泳法の技能を養い、長く続けて泳ぐ能力を身につけさせる。

プールの仕様規則や、水泳を行う際の心得を理解させる。

2 . 各学年のねらい（指導要領解説）

- 1・2年 ・腰ぐらいの深さの水中を歩いたり、走ったりする。
 - ・水に顔をつけたり、水中で目を開けたり、口や鼻から息を吐いたり、水に浮いたりする。
- 3・4年 ・伏し浮きからの立ち上がりやけ伸びをする。
 - ・補助具を使つての泳ぎ等をする。
- 5、6年 ・自己の課題に適した課題を持ち、クロール及び平泳ぎの技能を身に付け、続けて長く泳ぐことが出来るようにする。
 - ・互いに協力して水泳をしたり、水泳プールの決まりや水泳の心得を守って安全に水泳をしたりすることが出来るようにする。
 - ・自己の能力に適した課題を決め、課題の解決の仕方を工夫する

3 . 各学年の具体的な到達目標

学 年	到 達 目 標	各学年の指導内容
仲よし		各個人に合わせて目標を決める
1 年	浮く	だるま浮き、伏し浮き、けのび
2 年	バタ足ができる	バタ足、12m泳ぐ
3 年	横を泳ぐ	面かぶりクロール
4 年	縦25mを泳ぐ	クロール、平泳ぎ
5 年	平泳ぎができる	平泳ぎ、スタート、ターン
6 年	水泳記録会	各個人に合わせて目標を決める

フ . プ - ルの管理

浄化装置

浄化装置の運転は、順序を守って丁寧にやる。(プリント参照)
稼働は最初の学年で行う。

薬品

- 浄化装置 ~ エ - ス 2 号 (バケツ一杯)
- プ - ル ~ ハイライトニュー - エ - ス (2 0 ~ 3 0)
ケ - スに入れて、プ - ルに投入する。
- 腰洗い槽 ~ ハイライトニュー - エ - ス (8)
- 足洗い槽 ~ ハイライトニュー - エ - ス (3)

水質

使用中に、残留塩素を測定し、プ - ル日誌に記入する。
プ - ル内 ~ 0 . 4 P P M 以上 1 . 0 P P M 以下 (0 . 7 以上が望ましい。)
腰洗い槽 ~ 5 0 から 1 0 0 P P M

施設、用具

プ - ルの鍵は、開けたら閉めることを基本とします。(更衣室も閉める)
プ - ル日誌は、学年から学年へきちんと引き継ぐ。
ピ - ト板は、整理棚に片付ける。
輪、浮き島は、使用禁止
コ - スロ - プは、つるしておき、使用するときだけ下ろす。
ハイライト、毛布などは、プ - ルサイドのロッカ - に保管しておく。
指導中は更衣室の鍵を閉めるようにしましょう

プ - ル日誌

記入もれのないように、正確に記入する。
実施できない場合も、気温や水温をはかり、理由を入れ、記録する。
日誌は、最終学年が、担当、又は校長先生の机の上に提出する。

〇 - 157 等の問題もありますので、プールの管理は厳重に
お願いします。水質のチェックは頻繁に行ってください。

8 . 児童管理

水泳指導前

プ - ルカ - ド、連絡帳で家庭と連絡をとり、一人一人の健康について正確に把握しておく。

プ - ルプールカードに、担任が出欠を記録する。

教室で水着に着替え、服を水着袋にいれて、ビ - チサンダルをはいて、更衣室に行く。(靴下は持たない。) プ - ルに行く前に、うがい・鼻かみをしておく。

更衣室に荷物を置き、バスタオルはプ - ルサイドのタオル掛けに掛ける。

バディを組んで、人数の確認を正確に行う。(プール日誌に記入)

プ - ルサイドで準備運動をきちんと行う。

3人ずつ、足洗い、腰洗い(10秒間)シャワ - を浴びて、プ - ルサイドへもどる。

水泳指導中

プ - ルサイドは、走らないようにさせる。

飛び込んだり、人の上に乗ったり、潜って沈めさせないようにさせる。

水に入る時と、出る時の合図は、次のようにする。

<水に入る時> 水慣れを十分した後で入る。(水かけ、バタ足)

『1いち』 白い台の上に立つ。

『2に』 プ - ルの水に背を向けて、オ - バ - フロ - の上にしゃがむ。

『3さん』 静かに足から水に入る。

<水から出る時>

『ピ - ピ - 』 長く2回笛を吹く。

<注意の場合>

『ピッ ピッ ピッ』 短く3回笛を吹く。

水泳指導終了後

バディを組み、人数を確認する。

整理運動をする。

目をよく洗い、シャワ - をあびる。

タオルで体をよく拭いてから、更衣室へ行く。

更衣室で着替えて、教室へもどる。

教室で靴下をはく。

水泳指導後の、児童の様子についてよく観察する。



9 . 準備と片付け

	最初の学年	最後の学年
水温・気温	測定し、黒板に書く。	黒板を消す。
浄化装置	稼働する。	
プール、更衣室 トイレの鍵	開けたら閉める (鍵を引き継ぐ)	開けたら閉める (更衣室の窓の鍵に注意)
腰、足洗い槽	水を入れ、薬を入れる。	水を抜き、掃除をする。
薬品	投入する。	薬剤入れの片付け。

10 . 水着について

販売は、業者に委託する。

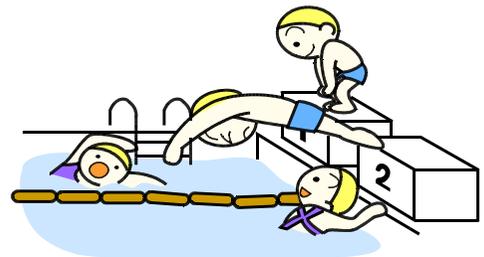
保護者向けの手紙がきたら配ります。(業者のため3時～4時)

・ 帽子の色

1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年
黄	緑	紺	橙	赤	ピンク

・ 帽子は、メッシュのものとする。

・ 級は、マジックテープで貼り付ける。



・ ゴーグルの使用については昨年同様、申し出があれば許可する。

(水慣れの時はなるべく使わないようにする 顔を水につける練習)

使用する場合は、「貸し借りの禁止」と「粗悪品を使用しない」ことを確認して下さい。

プ - ル 準 備 計 画

1 . 日 時

6 月 1 4 日 (火) 3 : 0 0 ~

(企 画 が あ り ま す)

2 . 内 容

内 容	分 担
トイレ清掃	
更衣室清掃 (男子)	
更衣室清掃 (女子)	
プール黒板準備	
ロッカ - (毛布・水質計・薬品入れ ・救急箱・時計・水温計	
ビ - ト板 (棚・ビ - ト板)・輪 ・デッキブラシの用意	
浄化装置の部屋の掃除	
日よけの屋根	
プ - ル用品のセットをかごの中へ (テ - プ・カ - ド等) 備品の準備	(プールサイド掲示物 時計 検定)

はじめにコ - スロ - プをプ - ルサイドに持っていきます。

その後、各分担の場所の清掃をお願いします。

自分の場所が終了したら、終了していないところを手伝って下さい。

短時間ですが、協力して作業を進めてください。

ある程度までは、体育委員会で準備を進めておきます。

プ - ル片付け計画

1 . 日時 保護者会のため 9月 14日(水) 3:00 ~
(企画があります)

2 . 内容

内 容	仕 事	
トイレ整頓	トイレトーパーなど	低 学 年
更衣室清掃(男子)	カーテンを外す すのこ干す	
更衣室清掃(女子)	カーテンを外す すのこ干す	
プールサイド	時計・水温計・ホース 男子更衣室まで	
ロッカ - (毛布・水質計・薬品入れ ・ごいし・救急箱・時計・水温計)	男子更衣室まで	
ビ - ト板(棚・ビ - ト板) 浮島・輪・デッキブラシの用意	男子更衣室まで	高 学 年
浄化装置の部屋の掃除	清掃	
プールロボット	男子更衣室 水で流す	
プ - ル用品のセットをかごの中へ (テ - プ・カ - ド等) 備品の準備	男子更衣室まで はんこ集め (プールサイド掲示物 時計 検定)	

コ - スロ - プを男子更衣室に持っていきます。

プールの水に浸かっているものは水で洗う。

短時間ですが、協力して作業を進めてください。

ある程度までは、体育委員会で準備を進めておきます。

プール開き計画

1. 日時 平成15年6月20日(月)
8:35~8:45(全校朝会后)
2. 対象学年 全学年
3. 場所 校庭(雨天時:体育館)
4. ねらい 今年度の水泳学習に対する意欲を高めるとともに、安全に対する心構えを養う。
5. 内容 司会:主幹(行事扱い)

(全校朝会)

校長先生のお話

P T A会長さんのお話

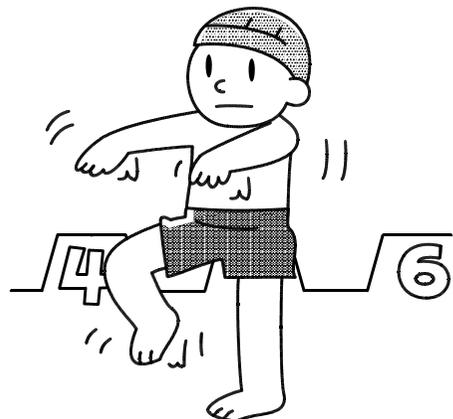
プールについての諸注意

児童代表の言葉 1・6年

(1年生・6年生準備よろしくお願ひします)

雨天時は ~ を体育館で行う。

各学年のプール開きは、その学年の最初の授業の時に進行。



プール納め計画

1. 日時 平成17年9月12日(月)
8:35~8:50(全校朝会后) 行事3M
2. 対象学年 全学年
3. 場所 体育館
4. ねらい 水泳練習の成果を発表し合い、来年度のめあてを持たせる。
安全に対する心構えを養う。
- 司会：主幹
放送：放送委員会

5. 内容

(全校朝会)

始めの言葉

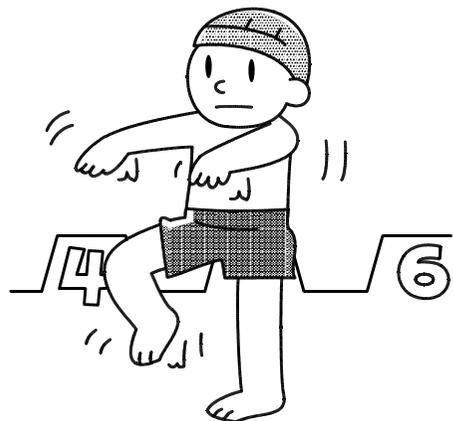
校長先生のお話

P T A会長さんのお話(副校長先生より依頼)

児童代表の言葉 3・4年

(3年生・4年生準備よろしくお願ひします)

終わりの言葉



プール固定時間割

	月	火	水	木	金
稼働	5	6	3	4	2
1					
2	4・5	2・3	6	F	1 (仲)
3	6	1 (仲)	4・5	F	2・3
4				F	
5	F	F		6	F

- ・当日授業を行わないときは、朝の内に、補教係にその旨を知らせる。
- ・各学年 4 時間ずつ割り当て。
- ・基本的には、学年で相談して 4 時間のうち 3 時間実施。
- ・校庭、体育館優先使用は、プール時間割に準ずる。

着衣泳指導計画

< 7月 4・5・6年児童対象 >

7月に実施 4・5・6年生対象

7月19日(火) 午前～

実施後水を換える

3 実技

水慣れ

着衣のまま歩く

- ・腕の動作への影響を感じる。

伏し浮きから立つ

背浮きから立つ。

着衣のまま泳ぐ。

- ・どんな泳ぎ方がいいのか自分で感じとる。

犬かき

クロール～スピードは出るがマイナス面多い。腕の抵抗

平泳ぎ

水の中で衣服を脱ぐ。

- ・基本的には体力の消耗、保温を考えて脱がない。

(スカートは足にまとわりつくので、脱いだ方がいい。

簡単に脱げる靴も脱ぐ。平泳ぎは靴を履いていても泳げる。)

安全救助の方法について知る。

- ・落ちた方～大きな声で助けを呼ぶ。

浮いていることに重点を置く。

- ・助ける方～人が落ちていることを大きな声で人に知らせ、陸上から浮く

ものを投げる。

準備運動・補助運動（例）

- 1．手首、足首を回す。
- 2．長座して足裏を握り、足を屈伸する。
- 3．安座して、膝を曲げて、脚裏を合わせ、両膝を手で押す。
- 4．腕立て伏せで膝をつき、体を後方に引いて、肩関節を伸ばす。
- 5．長座となって、腕を後ろにつき、腰を前方に出して、肩関節を伸ばす。
- 6．腕立て伏せとなり、脚を屈伸して、体を前後に曲げる。
- 7．足先を側方に向けて開脚し、腰を落として、股関節を伸ばす。
- 8．両脚を横に開き、そのまま腰を床につける。
- 9．仰臥や、伏臥となって、バタ足をする。



水泳の整理運動

- 1．全身運動をする（両足、片足）。
- 2．腕を前横に振って、体側をたたく。
- 3．腕を、前後回旋する。
- 4．頭を回す。
- 5．片手を振り上げて、体を横に曲げる。
- 6．両腕を横に振り、体を横に曲げる。
- 7．腕を前から上に挙げ、深呼吸する。

濾過機の運転について

【運転方法】

- 1．原水バルブを全開にする。
- 2．始動スイッチを押す。
 - ・スラリータンクに珪藻土を入れる。（2 kg...バケツ一杯分）
 - ・五方コックを「洗淨」にしスラリーコックの開閉をくり返し、水量の調節をしながら、水の濁りがなくなるまでくり返す。
 - ・五方コックを「濾過」にする。
 - 時計と反対回りで矢印を「濾過」にする。
 - ハンドルを閉めてから回さないと壊れるので注意のこと。

【停止方法】

- 1．五方コックを「洗淨」にする。
- 2．排水管の水がきれいになるまで待つ。
- 3．スイッチを切る。
- 4．原水バルブを閉じる。電気を消し、施錠する。



【注意】

- ・非常時以外は、常に「濾過」の状態。スイッチは切らない。
- ・水泳指導期間中、稼働する際は（朝）、～の作業のみ行う。
- ・プールの排水は、排水バルブを全開しないで行う。
全開すると、水が、浄化槽やシャワー、受水槽などに逆流する。
- ・排水バルブは、完全に止まるまでバルブを回してしめる。
少しでも開いていると、排水されてしまう。

夏季休業中の水泳指導について(案)

保健体育部

1. 期間 前期 7月21日(木)～8月5日(金)
後期 8月22日(月)～8月31日(水)
《合計20日間・土、日曜日は指導なし》

2. 指導時間とグループ

回	登校時間	指導時間	前期(学年別)	後期(能力別)
1	8:40～8:55	9:00～10:00	5・6年	Aグループ
2	9:55～10:10	10:15～11:15	1・2年・仲	Bグループ
3	11:10～11:25	11:30～12:30	3・4年	Cグループ
4	13:10～13:25	13:30～15:00		6年生全員 8/29,30,31の3日間

Aグループ 3級～特3級

Bグループ 1・2年・仲

Cグループ 15級～4級



4回目の指導に関して

- ・これを行う期間は8月29、30、31日の3日間のみとする。
- ・9月6日の水泳記録会を目指して、6年生児童全員を対象に指導を行う。

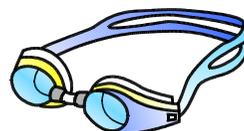
夏季休業中プール実施計画案

第五砂町小学校

月	日	曜	指 導 員 氏 名			行 事	日 直
7	21	木				夏季プールの(前)開始	
	22	金					
	25	月				林間学校(23 24)	
	26	火					
	27	水					
	28	木					
	29	金					
8	1	月					
	2	火					
	3	水					
	4	木					
	5	金				前期終了	
	16	火					
	17	水					
	18	木					
	19	金					
	22	月				後期開始	
	23	火					
	24	水					
	25	木					
	26	金					
	29	月					
30	火						
31	水				後期終了		

6年・特別練習(午後13:10~15:00)

8	29	月			
	30	火			
	31	水			



夏季プール指導内容

前半（7月21日～8月5日）

《学年別指導》



1. 指導の流れ

全体指導（準備運動、シャワー、パディ）..... 15分

学年別指導..... 30分

自由時間（パディ、整理運動など含む）..... 15分

自由時間の中に、指導員4人の内の1人が、次のグループの集合を行う。

2. 指導内容

1・2年 仲よし	水遊び	水中歩き 水中走り 電車ごっこ 鬼遊び 水かけっこ 水中じゃんけん 石ひろい だるま浮き 伏し浮き 輪くぐり ならめっこ
3年	浮く 泳ぐ運動	伏し浮き 伏し浮きからの立ち上がり けのび ばた足泳ぎ かえる足泳ぎ
4・5・ 6年	水泳	クロール（腕のかき、ばた足、呼吸練習） 平泳ぎ（手、足、呼吸の動作の調和）

後半（8月22日～31日）

《級別グループ指導》

1. 指導の流れ

全体指導（準備体操、シャワー、バディ）..... 15分

グループ別指導..... 30分

自由時間（バディ、整理体操など含む）..... 15分

自由時間の中に、指導員4人の内の1人が、次のグループの集合を行う。

2. 指導内容

15級～4級 （Aグループ）	面かぶりクロール 息つき 息つきクロール 腕のかき スタート クロール 25m
1・2年・仲よし （Bグループ）	水遊び 伏し浮き けのび ばた足 けのびばた足 面かぶりクロール （低学年向きの楽しい内容を考える。）
3級～特3級 （Cグループ）	クロール 平泳ぎ スタート ターン 50m 100m 記録への挑戦

プール当番の仕事

1. プールの準備 浄化装置の運転 薬の投入 残留塩素の測定
2. プールカードのチェック
3. プール指導 **毎週金曜日は検定日**
4. 下校指導
5. 引き継ぎノートの記入、後片付け

