

# 水泳(プール)指導時の留意事項

京都工芸繊維大学基盤科学系教授  
野村 照夫

プールでの水泳指導は、子どもたちに水の中で活動する楽しさや快適さを与えます。また、体力、泳力・運動能力の向上に加え、水の危険性から身を守る力をつけさせ、多様な環境の下で安全に生きる力を育む大切な活動です。

しかしながら、プールでの活動は、水温や水圧によって普段とは異なる予期できない影響を身体に及ぼし、時にパニックや溺水をもたらすなど、潜在的な危険性と常に隣り合わせの状態にあります。このため、学校のプールでは子どもたちの安全確保のあり方が厳しく問われています。とりわけ、夏季休業期間中の水泳指導は、複数の学年・学級の様々な体格・泳力の児童(生徒)が一斉に遊泳するなど、普段の授業以上に安全管理が求められます。ここでは、プールでの水泳指導を安全に実施する上での留意事項を取り上げます。

## 安全管理対策

安全な水泳指導はチーム・ティーチングです。指導を始める前に、水泳指導の安全管理体制について、外部専門家である学校危機管理官に評価・助言を得て計画や組織を整え、安全の心構えや情報を教員全体で共有しましょう。実際の運用に際しては、プール管理委員会を設け、監視・指導・環境整備・救護などの明確な役割分担を協議しましょう。そして、養護教諭が取りまとめる保健情報や要配慮児童の情報、保護者と担任で作成する健康カードによる健康情報に基づく健康情報、水

泳経験調査やこれまでの泳力検定結果に基づく泳力情報など、子どもたち個々の特性を関係者全体で共有しましょう。要配慮児童については、水泳帽や水着の色で識別しやすくしたうえで担当教員を配置し、当該児童の傍らを常に離れることなく監視に当たります。

指導の内容として、水の危険性から身を守る力を確保することは、安全対策上、大変重要です。浮沈を利用したボビング呼吸や浮漂位から立位への姿勢変換などを内容に組み入れ、不意に顔が水中に浸かっても慌てることなく呼吸を確保する技能、水底に足を着いてから顔を水面上に挙げて立つ動作は、必ず身に着けさせるべきものです。また、学習を進めるにあたり、児童が二人組で互いの安全を確認し合うパディ・システムを採用することで安全性は一層向上します。

複数の監視者が異なる角度からプール全体を見渡し、児童の動静に満遍なく気を配る必要がありますから、監視者を指導者と明確に区別し、役割を交代するときも水面から目を離さないことに留意しましょう。また、大型フロート補助具の利用は、低学年や水に慣れない児童が水泳学習に楽しさを感じ、抵抗なく水に入れるなど効果的な学習を進める上で大切な役割を果たしますが、監視の視界を妨げる可能性があります。利用数や利用目的を明確にし、十分に注意しましょう。

環境整備者は、水質、水深、用具などの管理のみならず、プールサイドの散水やゴミ拾いなども

行うので、水面から一時的に目を離すことにつながります。したがって、役割分担で、いつ・だれが・どこで・何を行うのか、工程表を作成して油断や重複を回避しましょう。

## プールの水深管理対策

標準的な学校のプールには底面に排水用の傾斜が設けられており、水深差が20cm以上ある構造のものが多く、同じプールの中でも場所によって大きな水位差があることを指導者は共通理解し、児童にも注意喚起が必要です。

子どもたちに適正な水位設定の基本を設け、それが確保されているかを確認するために、プール側面に水位表示の見やすい目盛りを設けましょう。多くの子どもの胸あたりが水面から出る水位(小学校低学年80cm、中学年90cm、高学年100cm程度)が目安となります。水位変更のための給排水は、排水口への吸引や急激な水温変化を起こす可能性があるため、指導前に完了してください。ただし、満水でない状態でプールを使用すると浮遊物を排出するオーバーフローが機能しなくなるので、水質管理にいつそう気を配らなければなりません。また、プール周囲に設置された水深表示と実際の水位が異なるため、混乱や危険をもたらす原因となるので、水位変更は計画的に行いましょう。水位変更情報を共有するために、1.5mの物差しで水位を測定し、最深部・最浅部の測定記録をプール日誌に記録し、確実に引き継ぐことも大切です。

満水の状態で利用する場合や低学年から高学年まで混在する場合は、コースロープの使用や教員

が立つなどして境界を設置し、身長の高い児童が深い区域に行かないように周知するのも一つの対策です。さらに、踏み台を敷き詰めて水深を浅くすることも考えられますが、台がずれないように相互に結索し、台の下に入り込めないような防護ネットの設置なども安全対策として見逃してはなりません。

## 緊急時対応対策

緊急時に円滑・迅速に救助・救命を行えるように対応マニュアルを作成し、研修や訓練によって体制を整えておく必要があります。事故者の発見・確保・搬送・心肺蘇生・AED使用方法・119番通報に至る役割分担や、連携の方法・他の児童への対応・保護者への連絡などについて、適切な指示や手順についてマニュアルとして整理しましょう。そして、簡潔な流れ図を図解して、日頃から見やすい場所に掲示してください。

さらに、対応マニュアルに即した研修用映像教材や児童タイプの心肺蘇生訓練用的人形を用いた研修を行い、緊急時の対応のために日頃から備えてください。