

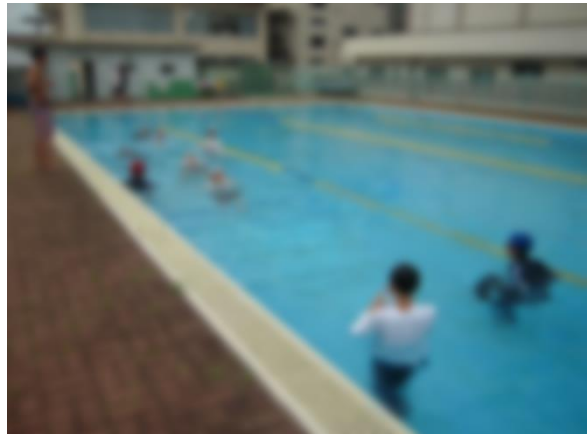
本校の授業 その10

やまなみ 保健体育 駒谷 健

【単元】 水泳

【課題】 着衣水泳を体験しよう

大規模な洪水やゲリラ雷雨、さらに川や海などでの事故など水に関わる事案が多い。山形市は内陸部にあるため水難事故は大丈夫だとは言いきれない昨今の自然の猛威がある。そこで、今回の授業は「着衣水泳」を実施した。川や海、池や沼、湖などでの水難事故を未然に防止するための対処方法を学ぶ機会である。



- 1 いつもどおりのウォーミングアップを終え、本日は運動着をきてプールに入った。
- 2 まずは、運動着を着て歩いてみた。
水に入ったとき、まずは冷静になり、足がつくのか、立っていられるのかなど、今いる場所の情報・状況を知ることが大切である。
- 3 体育着を着たままでも、体を動かせることがわかったら、周りで浮くものを探して、それを使って助かる方法を体験してみた。

- 4 使用したのは、2ℓの空のペットボトルである。空気の入ったペットボトルを腹の上に乗せ、仰向けに浮いてみた。息ができる程度、浮くことが、体験を通してわかった。

水に落ちても、騒がず、まずは落ち着いて、体を浮かす方法を考えて実行してもらいたい。



<指導者の工夫>

- ・本日の授業を迎えるまで、イメージしやすいように、事前指導として動画をみせ、当日の動きを確認したり、授業の流れを丁寧に説明したりして臨んだ。
- ・安全な形で授業に取り組めるように、教員3名で授業を行った。