

安全・安心で楽しい水泳授業のために

小学校における 水泳授業の安全管理マニュアル

Ver1.1

高知市教育委員会

2025年4月

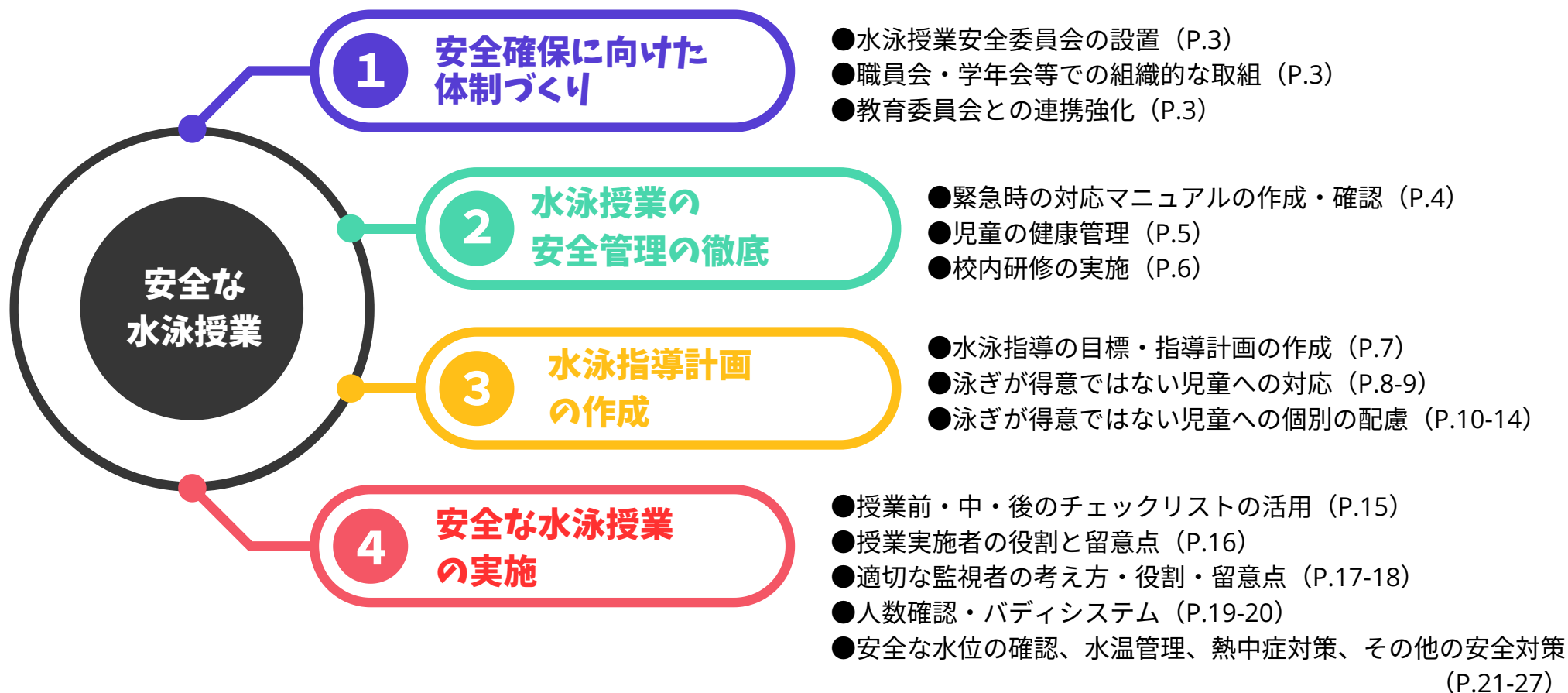
はじめに

令和6年7月、高知市立小学校の水泳授業中に発生した男子児童死亡事故の重大性を踏まえ、今後、同じ事故を二度と発生させないために、安全・安心で楽しい水泳授業を行うため、この「水泳授業の安全管理マニュアル」を策定しました。策定にあたっては、文部科学省が示す「学校体育実技指導資料第4集 水泳指導の手引(三訂版)」を基本的な考え方としています。

各学校におきましては、水泳授業における更なる安全管理を徹底するために、水泳授業を実施する前に、水泳授業に関係する全教職員に、本マニュアルの各事項について十分確認することはもとより、「学校体育実技指導資料第4集 水泳指導の手引(三訂版)」の内容について理解したうえで、各校の実態に応じた「水泳授業安全管理指針」を作成したのち、水泳授業を開始するなど、これまで以上に、安全・安心で楽しい水泳授業の実施に向けて、計画的・組織的に取り組んでください。



安全な水泳授業の進め方 ～計画から水泳授業実施までのフロー図～



1 安全確保に向けた体制づくり ―水泳授業安全委員会の設置―

水泳授業安全委員会の設置と役割

1

委員会の設置

水泳授業安全委員会を校内に設置する。安全指導計画の立案と計画に沿った水泳授業の実施を担当する。

2

水泳授業の安全管理マニュアル・文部科学省指針の活用

「水泳授業の安全管理マニュアル」等に基づいた**水泳授業安全管理指針**を作成し、職員会等において全教職員で共有する。

3

緊急時対応の準備

緊急時対応マニュアルの作成（確認）と校内研修を実施する。AED設置場所や救命具等の確認をする。

4

役割分担の明確化

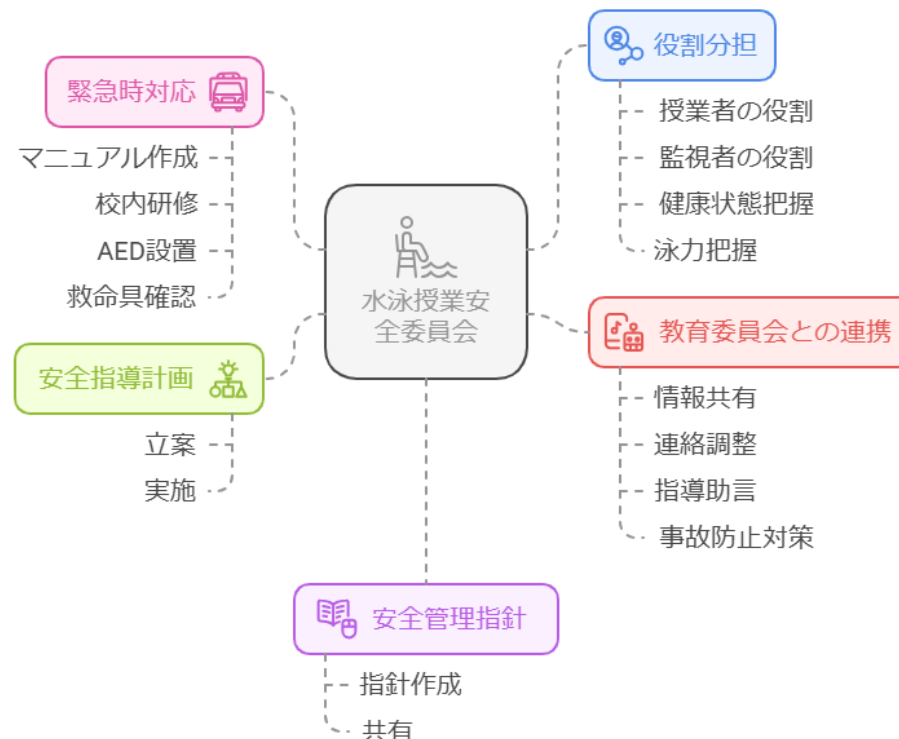
授業実施者と監視者の役割を明確にする。児童の健康状態と泳力の把握方法も統一する。

5

教育委員会との連携強化

教育委員会と定期的に情報共有や連絡調整を行い、指導助言を受けながら、事故防止対策や緊急時対応の体制をより一層強化する。

水泳授業の安全管理



2 水泳授業の安全管理の徹底

① 緊急時の対応マニュアルの作成（確認）

緊急対応計画

1

マニュアルの作成（確認）

緊急時対応マニュアルを作成（確認）し、全教職員に周知する。具体的な手順と役割分担を明確にする。

2

AEDの確認

AEDの設置場所を全員で確認し、使用法の講習を定期的を実施する。緊急時に迷わず使用できるようにする。

3

連絡体制の確立

事故発生時の連絡体制（学校・保護者・救急機関・教育行政機関等）を明確にし、迅速な情報共有と対応を可能にする。

緊急時対応マニュアルの作成

緊急時の手順と役割を概説するマニュアルを作成します。

事故時の連絡体制を確立

事故発生時の連絡体制を確立し、迅速な情報共有を可能にします。



AEDの設置場所を確認

AEDの設置場所を確認し、定期的な使用法のトレーニングを実施します。

2 水泳授業の安全管理の徹底

② 児童の健康管理

安全な水泳指導のための健康管理

1

定期健康診断の活用

水泳の可否判断に健康診断結果を活用する。必要に応じて学校医と連携する。

定期健康診断

水泳の安全性を決定するための健康診断の結果

2

保護者からの健康情報

問診票や健康カードなどで水泳授業への参加、配慮事項、体温、食欲、睡眠などの情報を収集する。

保護者からの健康情報

保護者から提供された健康データと観察

3

教員による健康観察

日常的な健康観察と保護者との連携が大切となる。養護教諭や学校医に相談する。

養護教諭のガイダンス

養護教諭からの健康管理に関する専門的助言

4

児童相互の健康観察

顔色や動作などの相互観察も重要となる。観察項目を明確に示す。

児童相互観察

児童による仲間同士の健康観察



教員による健康観察

教員による児童の健康状態の把握

2 水泳授業の安全管理の徹底

③ 校内研修の実施

水泳安全研修プログラム

1

実技研修・安全管理技術の共有

毎年、教職員を対象とした水泳指導の実技研修を実施する。最新の安全管理技術や知識、技能指導法等を共有し、全員のスキルアップを図る。



実技研修の実施

教職員を対象とした水泳指導の実技研修を実施します。

2

緊急時対応訓練

実践的な緊急対応訓練を行い、教職員の対応力を強化する。シミュレーションを通じて、実際の緊急時にも冷静に対処できる能力を養う。

最新の安全管理技術や知識を共有します。

安全管理技術の共有



3

振り返り

研修後は必ず振り返りの時間を設け、改善点や疑問点を共有する。これにより、継続的な安全管理の向上を図る。



緊急時対応訓練の実施

緊急時対応訓練を行い、教職員の対応力を強化します。

研修後は振り返りの時間を設け、改善点や疑問点を共有します。

振り返りの時間



3 水泳指導計画の作成

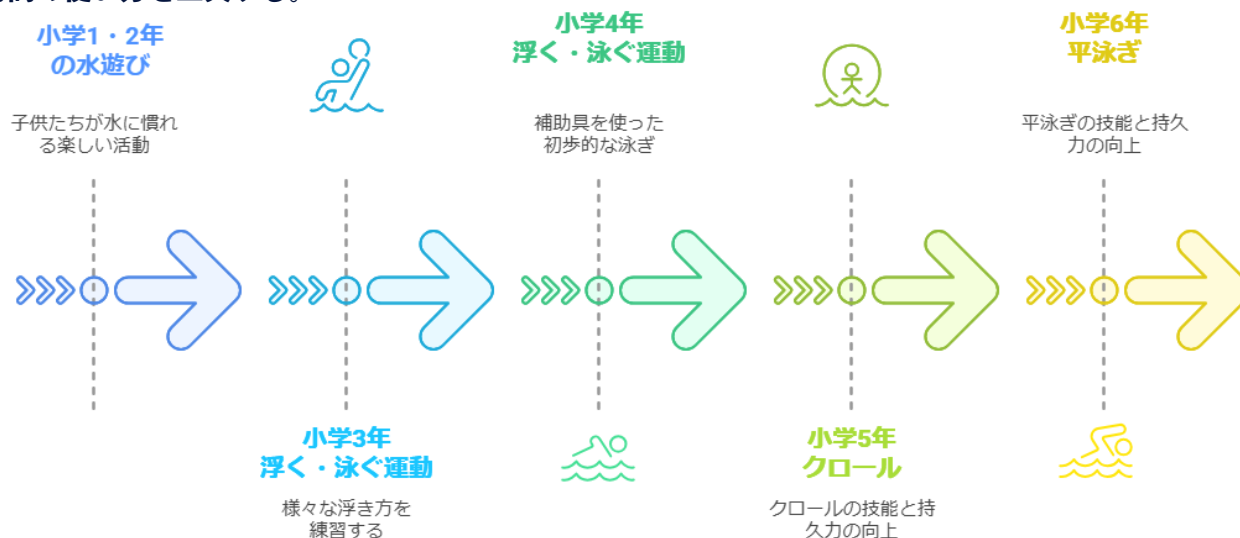
① 水泳指導の目標・指導計画の作成



学習指導要領や文科省、スポーツ庁の体育指導資料、副読本等を活用し、各学校で作成した体育科年間指導計画に基づき、カリキュラム・マネジメントを工夫しながら授業を行う。また、その際ゆとりを持った活動に考慮するなど、時間の使い方を工夫する。



水泳指導の目標（例）



注意事項

自校のプールが使用できず、通常のプール以外を使用する場合は、予め管理職並びに体育主任や授業実施者、高知市教育委員会が、使用するプールの安全性（水深、水質、救護具等の設置状況など）や移動方法等を検討し、通常の学習場所のプールの安全性と変わらないことを確認した上で、職員会議の協議を経た後、保護者への説明、了承を得た上で水泳授業を実施すること。

3 水泳指導計画の作成

② 泳ぎが得意ではない児童への対応 1

1

事前の把握

予め児童の泳力について把握し、泳ぎが得意ではない児童等については、授業実施者及び監視者の間で情報共有をする。

2

アンケートの活用

水泳授業が始まる前までに、児童やその保護者へアンケート等を行い、児童の泳力や留意事項等についての回答を受け、個別の支援方法について教職員間で情報を共有する。

3

申し送り

授業実施者等が、次年度に向けて児童の泳力等について申し送りをするシステムを構築する。

安全な水泳指導のための準備

次年度に申し送りをする

次年度のために児童の泳力について申し送りを行う。



情報を共有する

個別の支援方法について教職員間で情報を共有する。



児童の泳力を把握する

児童の泳ぎの得意不得意を把握する。
(単元の1時間目には必ず行う)



アンケートを実施する

保護者から情報を集めるためにアンケートを行う。



3 水泳指導計画の作成

② 泳ぎが得意ではない児童への対応 2

4

個別指導

泳力の低い児童に対しては、個別指導を行う。一人一人の不安や苦手な点を把握し、それに応じた指導方法を採用する。ゆっくりとしたペースで基本動作から丁寧に教え、自信をつけさせる。

5

補助具の活用

浮き具やビート板などの補助具を活用し、水に慣れる段階から安全に練習できるようにする。補助具の使用を徐々に減らしていくことで、自立的な泳ぎへと導く。

6

心理的サポート

水への恐怖心をもつ児童には、心理的なサポートも重要となる。励ましの言葉かけや、小さな成功体験を積み重ねることで、水泳に対する前向きな態度を育てる。

泳ぎが得意でない児童を支援する

心理的サポート

励ましと成功体験で前向きな態度を育む

個別指導

児童一人一人のニーズに合わせた指導

補助具の活用

浮き具を使って安全に水に慣れる



3 水泳指導計画の作成

③ 泳ぎが得意ではない児童への個別の配慮（低学年）



小学校学習指導要領解説体育編に示された「苦手な児童への配慮の例」を参考にし、個別最適な学びを保証する。

○低学年

＜苦手な児童への配慮の例＞

- もぐる遊びで、水に顔をつけることが苦手な児童には、少しずつ顔に水がかかるようにシャワーを浴びたり、顎→口→鼻→目へと徐々に水につける部分を増やしたりするなどの配慮をする。
- もぐる遊びで、水の浮力を受け、輪をくぐることに苦手な児童には、輪の深さや数を変えたり、二人組でつくった手のトンネルをくぐったりするなどの配慮をする。
- 浮く遊びで、足が沈み、伏し浮きをすることが苦手な児童には、息を大きく吸って止めたり、顎を引いて頭を水の中につけたり、無駄な力を抜いて体を真っ直ぐにしたりすることを助言するなどの配慮をする。
- バブリングで、水中で息を吐くことが苦手な児童には、手の平にすくった水を吹き飛ばしたり、水面に浮いたものを吐いた息で移動させたりするなど、顔を付けずに息をまとめて強く吐くことのできる遊びをするなどの配慮をする。
- ボビングで、呼吸のリズムを合わせることが苦手な児童には、友達と手をつないで一緒にボビングをするなどの場を設定したり、「プクプクプク（弱く吐く）、ブハッ！（水面を出たら大きく強くまとめて吐く）、スー（すぐに吸う）」などの呼吸のリズムのイメージができる言葉を助言したりするなどの配慮をする。

（小学校学習指導要領解説 体育編より抜粋）



水を少しずつつける

水に触れる回数を増やしていくこと。

輪の深さを変えたり、友だちの手で作ったトンネルをくぐったりすること。

輪などをくぐること



浮くための支援

大きく息を吸って胸を膨らませるなど。浮くための技術を助言すること。

水中での呼吸を練習する楽しい活動。

呼吸ゲーム



リズムの調整

動きと呼吸を同期させる活動。

3 水泳指導計画の作成

③ 泳ぎが得意ではない児童への個別の配慮（中学年）



小学校学習指導要領解説体育編に示された「苦手な児童への配慮の例」を参考にし、個別最適な学びを保証する。

< 苦手な児童への配慮の例 >

- プールの底にタッチをする際、浮力の影響でもぐることが苦手な児童には、息を吐きながらもぐることや手や足を大きく使うことを助言したり、水深が浅い場を設定したりするなどの配慮をする。
- いろいろなもぐり方をする際、もぐり方を変えることが苦手な児童には、友達ともぐり方の真似をし合う場を設定したり、陸上でできる動きを水の中でできないかを助言したりするなどの配慮をする。
- だるま浮きで、体を小さく縮めることが苦手な児童には、両膝を抱え込まずに持つ程度にした簡単な方法に挑戦することや膝を抱えると一度は沈むがゆっくりと浮いてくることを助言するなどの配慮をする。
- 背浮きで、腰が沈まないようにして浮くことが苦手な児童には、補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言したり、友達に背中や腰を支えてもらう場を設定したりするなどの配慮をする。
- 変身浮きで、浮き方を変えることが苦手な児童には、一つの浮き方で浮いている時間を延ばしたり、「つぼみがだんだん開いて、またしぼんでいく」などお話づくりで変身していくイメージをもって挑戦したりする場を設定するなどの配慮をする。
- 連続したボビングが苦手な児童には、低学年で扱った呼吸のリズムを再度確認したり、友達と手をつないでボビングをしたりする場を設定するなどの配慮をする。

（小学校学習指導要領解説 体育編より抜粋）



プールの底にタッチ

息を吐きながらもぐる、手や足を大きく使うなどの助言。

もぐり方を変えるのが苦手な子供へのヒント。

いろいろなもぐり方



だるま浮き

浮いているときに体を縮めるのが苦手な子供への指導。

補助具が体から離れないようにしっかり抱えて浮くように助言。

背浮き



変身浮き

浮き方を変えるのが苦手な子供へお話づくりで変身。

ボビング運動のリズムを友達や先生と一緒にやってみる。

連続したボビング

3 水泳指導計画の作成

③ 泳ぎが得意ではない児童への個別の配慮（高学年①）



小学校学習指導要領解説体育編に示された「苦手な児童への配慮の例」を参考にし、個別最適な学びを保証する。

< 苦手な児童への配慮の例 >

①クロール

- 前方に伸ばした手が下がり、手のかきに呼吸を合わせることが苦手な児童には、両手を必ず前方で揃えてから片手ずつかくための練習をする場や仲間に手を引っ張ってもらい、より前方に手を伸ばす練習をする場を設定したり、補助具をおさえる手に力を入れすぎないように助言したりするなどの配慮をする。
- 頭が前方に上がり、横向きの息継ぎが苦手な児童には、歩きながら息継ぎの練習をする場を設定したり、へそを見るようにして顎を引き、耳まで浸かって息継ぎをするように助言したりするなどの配慮をする。
- 手や足をゆっくりと動かすことが苦手な児童には、一定の距離を少ないストローク数で泳ぐ場や決められたストローク数で泳ぐ距離を仲間と競い合う場を設定するなどの配慮をする。

（小学校学習指導要領解説体育編より抜粋）



クロール練習

クロール練習方法や補助具を使った練習方法を提案。

水泳中の呼吸を改善するためのヒント。

呼吸技術



動きのエクササイズ

ストロークの動きの効率を高めるための練習方法を提案。

3 水泳指導計画の作成

③ 泳ぎが得意ではない児童への個別の配慮（高学年②）



小学校学習指導要領解説体育編に示された「苦手な児童への配慮の例」を参考にし、個別最適な学びを保証する。

< 苦手な児童への配慮の例 >

② 平泳ぎ

- かえる足の動きが苦手な児童には、プールサイドに腰かけて足の内側で水を挟む動きだけを練習したり、壁や補助具につかまって仲間に足を支えてもらい練習したりする場を設定するなどの配慮をする。
- 手や足の動きと呼吸のタイミングを合わせることが苦手な児童には、陸上で動きの確認をする場を設定したり、水中を歩きながら仲間が息継ぎのタイミングを助言したりするなどの配慮をする。
- キックの後にすぐ手をかいてしまい、伸びることが苦手な児童には、け伸びをしてから「かいて、蹴る」動きを繰り返すことを仲間と確かめ合ったり、「かいて、蹴って、伸びる」の一連の動作をしたら一度立つように助言し、少ないストローク数で泳ぐ距離を伸ばす場を設定したりするなどの配慮をする。

（小学校学習指導要領解説体育編より抜粋）



課題を見つける

平泳ぎのどこに課題があるかを認識する

手を前方で揃えたり、伸ばすための練習をする

手の動きの練習



呼吸の練習

へそを見るようにして顎を引き、耳まで浸かって息継ぎをするように助言

ストロークのスムーズさを改善することを練習する

ストロークの練習



距離を伸ばす

続けて長く泳げるようにチャレンジしてみる

友達と競争する楽しさを味わう

競争に参加する



3 水泳指導計画の作成

③ 泳ぎが得意ではない児童への個別の配慮（高学年③）



小学校学習指導要領解説体育編に示された「苦手な児童への配慮の例」を参考にし、個別最適な学びを保証する。

< 苦手な児童への配慮の例 >

③安全確保につながる運動

- 背浮きの姿勢での呼吸を続けることが苦手な児童には、浅い場所で背浮きになる姿勢の練習をしたり、補助具を胸に抱えたり、仲間に頭や腰を支えてもらったりして続けて浮く練習をしたりするなどの配慮をする。
- 浮き沈みの動きに合わせた呼吸をすることが苦手な児童には、体が自然に浮いてくるまで待つから息継ぎをすることや、頭を大きく上げるのではなく首をゆっくりと動かし呼吸することを助言するなどの配慮をする。

（小学校学習指導要領解説体育編より抜粋）

水泳の高学年の学習内容に「安全確保につながる運動」が新設された理由は、背浮きや浮き沈みを通じて呼吸や手足の動きをタイミングよく行い、長時間浮くことができるようにすることを目指しています。これは高学年の指導を「クロール」と「平泳ぎ」に限定せず、水の特性を楽しむ機会を提供し、浮くことが生命の安全確保に有効であることを考慮しています。また、水難事故の増加にも対応する内容です。指導方法としては、背浮きや浮き沈みを行い、安全に浮く練習をすることが求められ、学校の状況や児童の実態に応じた指導計画の作成が重要です。併せて、系統性を意識して、低学年からの指導内容とも関連づけることも大切となります。



浅い水域での練習

子供たちは浅い水域で背浮きを練習します。

子供たちは補助具を使って安心感を得ます。

補助具を使った練習



ペア練習

子供たちはペアで支えながら練習します。

子供たちは自然に浮くのを待ちます。

自然な浮力を待つ



首を使った呼吸法

子供たちは首を使って呼吸することを学びます。

子供たちは水中でリラックスした呼吸を練習します。

リラックスした呼吸法



4 安全な水泳授業の実施

① 授業前・中・後のチェックリストの活用

1

チェックリストの作成

授業前後に確認すべき項目をまとめたチェックリストを作成する。安全設備、水深、水質、児童の健康状態など、重要な点を漏れなく記載する。

2

確認

監視者、授業実施者が安全確認を徹底する。チェックリストを用いて、各項目を確実に確認し、問題がないことを互いに確認する。

3

記録

チェック結果を記録し、問題があった場合は対応策を記載する。これにより、継続的な安全管理と改善が可能となる。なお、問題があった場合は、管理職に報告するとともに、職員会等を通して積極的に情報共有する。

4

見直し

定期的にチェックリストの内容を見直し、必要に応じて更新する。新たな安全基準や過去の経験を反映させ、常に最適な安全管理を目指す。

安全な水泳のためのチェックリストの実装

4

定期的な見直し

新しい安全基準を反映させるためにチェックリストを定期的に見直し、更新します。

3

結果の記録

確認結果と対応策を記録します。

2

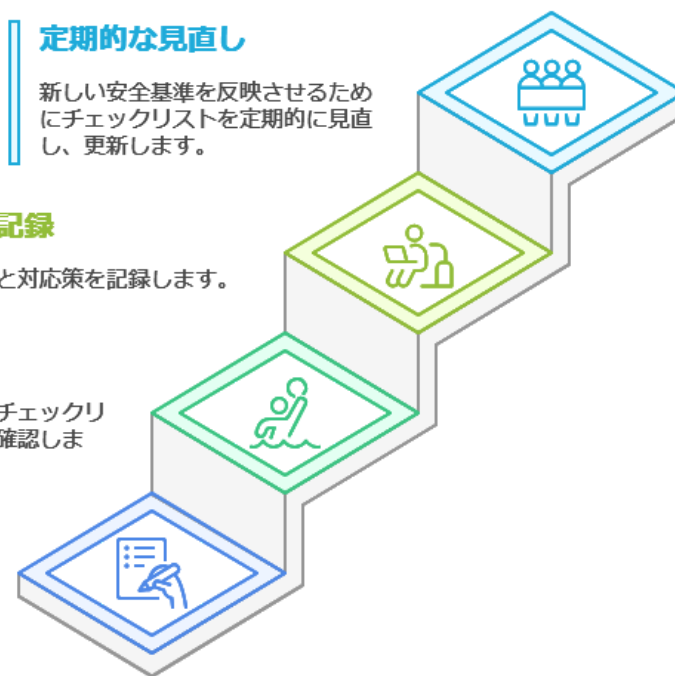
確認

監視員と授業実施者がチェックリストを使用して安全を確認します。

1

チェックリストの作成

安全確認のための項目をまとめたチェックリストを作成します。



4 安全な水泳授業の実施

② 授業実施者の役割と留意点

水泳授業における授業実施者の役割は、単に技術指導を行うだけでなく、児童の安全を確保しながら水泳の楽しさや技能を身に付けさせることとなる。そのため、以下の点を意識することが重要となる。

授業実施者の役割

1

ガイダンスの実施

- ・「水泳の心得」を軸とした学びやルール
- ・「バディシステム」の行い方の確認

2

適切な技術指導

- ・泳力に応じた段階的な指導を行う。
 - ・安心して活動できる環境（場）をつくる。
- ※ 無理な練習を強要しない。

3

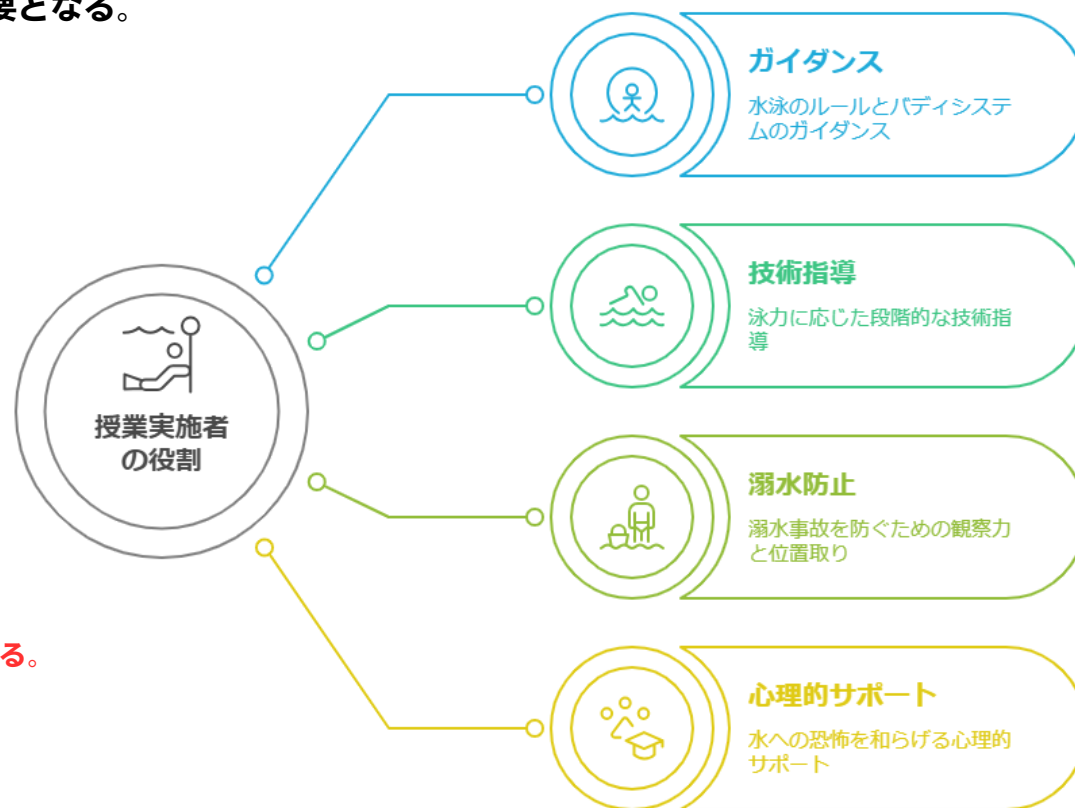
溺水事故の防止（安全対策）

- ・児童の異変に気付く観察力をもつ。
- ・すぐ助けられる位置取りを心がける。
- ・指導中はゴーグルを付け、頻繁に水中を確認する。

4

心理的サポート

- ・水への恐怖心を和らげる声かけをする。
- ・小さな進歩も褒めて自信をもたせる。
- ・楽しさを感じられる活動を取り入れる。



4 安全な水泳授業の実施

③ 適切な監視者の考え方

1

監視者の人数

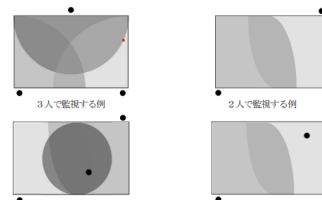
授業実施者とは別にプールサイドからプール全体を監視する監視者を1名以上必ず配置することが大切となる。より安全な水泳授業を実施するためには、監視者を複数名配置することが望ましい。基本的には、大プールでは、最低3名以上、小プールでは最低2名以上の指導者（授業実施者+監視者）の配置を行う。

2

監視者の位置

監視者は「死角」をなくすることが不可欠となる。

<複数監視者による監視の位置の例>



3

安全を確保するための留意点

- ①予見 事故が発生しそうな状況を予見することが必要となる。
- ②早期発見 事故者をいち早く発見し、救命可能な時間内に救助する。
- ③通報体制 すぐに連絡・通報できる体制を整える。

水泳安全のための重要な要素



4 安全な水泳授業の実施

④ 監視者の役割 & 留意点

1

監視者の業務

監視者は児童の安全を確保し、事故を防止するために重要な役割を果たす。監視者の主な業務には以下が含まれる。

- ・水面を中心にプール全域の監視。
- ・事故発生時の救助、連絡、プール内整理。
- ・利用者の年齢や体格に応じた安全に関する指導。
- ・禁止事項や注意事項の安全に関する指導。

監視者の業務



2

監視者の配置

監視者の配置は施設の規模や参加者数に応じて適切に決定され、監視台がある場合はプール全体を見渡せる位置に設置されることが望ましい。また、監視者変わっても、誰もができるようにスキルを高める必要がある。

3

監視者の格好

監視者は水着、笛を着用、監視業務に集中し、危険行為や危険人物には毅然とした注意を促すことが求められる。監視中はサングラス（偏光）の着用を認めるが、救助時には外して活動を行う。

4

監視者の留意点

監視者の教育・訓練も重要であり、プールの構造や事故防止対策、緊急時の対応方法について十分な知識をもつことが必要である。

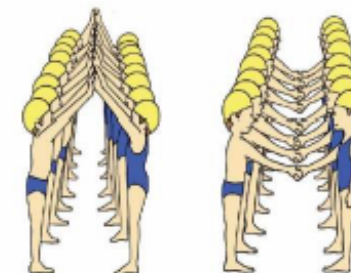
4 安全な水泳授業の実施

⑤ 人数確認（バディシステム含む）



人数確認

入水前、指導の展開の途中、退水後のそれぞれにおいて敏速かつ正確な人数確認を実施する必要がある。



人数確認の重要性

1

留意点 1

授業実施者は、授業前、授業中、授業後に児童の人数確認と健康観察を必ず実施すること。



授業前確認

授業前に児童の人数と健康を確認する。



授業中確認

授業中に児童の様子を注意深く観察する。



退水時確認

退水時に全員の人数と健康状態を確認する。



バディシステム

児童同士で安全を確認し合うことが重要。

2

留意点 2

監視者は、児童入水中は一人一人の様子に特に注意を払い、児童の安全確認をすること。

3

留意点 3

退水時に全員の人数確認を行い、健康状態をチェックする。体調不良者がいないか、慎重に確認すること。

4

留意点 4

バディシステムを活用し、児童同士で互いの安全を確かめさせること。

4 安全な水泳授業の実施

⑥ バディシステムの実践方法と効果

1

基本の仕組み

体力や体格が同程度の二人一組のペアを作り、互いの安全を確認する。

2

実施手順

笛の合図と「バディ」の掛け声で、片手をつなぎ点呼をとる。

3

確認内容

人数確認だけでなく、相手の表情や健康状態も観察する。

4

実施頻度

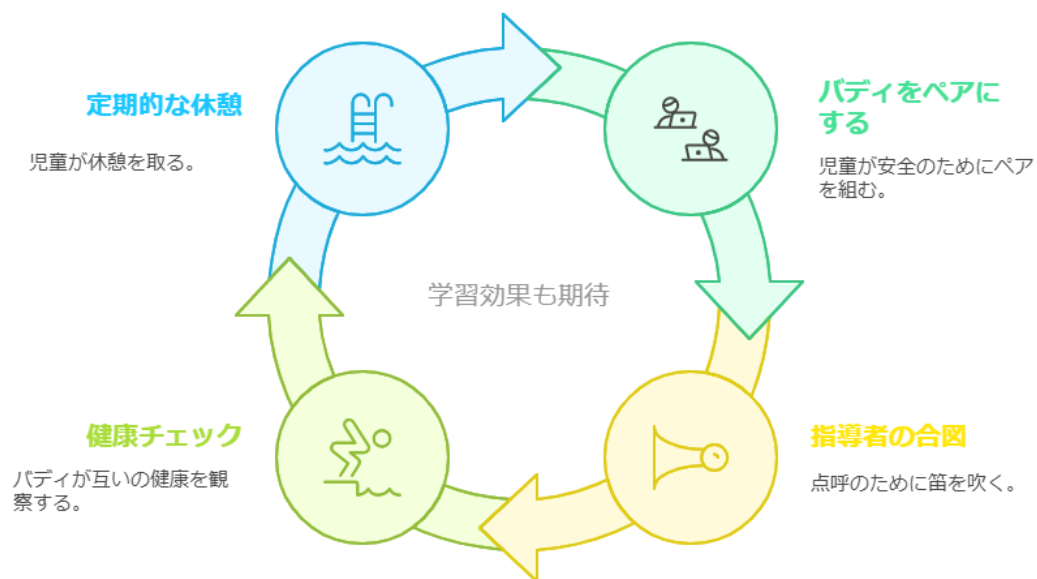
10～20分に一度行くと、児童の休息にもなる。

5

学習効果

バディシステムは、一つ一つの学習活動開始時に行うと学習効果を高めるための手段としても有効である。

バディシステムのサイクル



4 安全な水泳授業の実施

⑦ 安全な水位の設定

各学校で学習効果が上がり、事故回避につながるよう、対象学年・体格・泳力・学習内容などに応じた適切な水位を設定する必要がある。

1

留意点 1

能力差や体格差のある児童が、効果的・効率的な水泳学習をするために、プールの形状を考慮して浅い場所を選んだり、プールフロアを利用したりして適切な水位設定を行うなどの工夫をすること。

2

留意点 2

水位は、多くの児童のへそから胸あたりを基本とし、すべての児童の両肩が水面から出るラインを目安とすること。

3

留意点 3

水を抜いたり、増やしたりする方法で水位を調整する場合は、授業の前後で担当教職員と引き継ぎをして水位を確認すること。また、当日の水位が分かるようにプールサイドに水位を提示するなどの工夫をすること。

4

留意点 4

期間や曜日、時間割を工夫して、同じ学年をまとめて行うなどの工夫を行うこと。

5

留意点 5

プールの形状がすり鉢型で水深が違う場合は、水深が変わらない横方向での移動を活用するなど、プールでの活動方法を工夫すること。

適切な水位設定



設定基準

様々な要因に基づく適切な水位のガイドライン。



考慮事項

効果的な水泳授業と安全のための重要な要因。



調整

授業の前後で水位を調整する手順。



スケジュールリング

学年ごとに水泳セッションを整理するための戦略。



水位は、多くの児童のへそから胸あたりを基本とし、すべての児童の両肩が水面から出るラインを目安とする。また、授業の際は、毎時間、入水時に水位を確認すること。

4 安全な水泳授業の実施

⑧ 水泳の授業を行う前に

1

天候の判断

児童の安全を確保するために、事前に天気予報を確認するとともに、天気の急変などの場合には躊躇することなく計画の変更・中断・中止等の適切な措置を講ずること。また、落雷の予報にも注意が必要となる。

2

安全上の対策

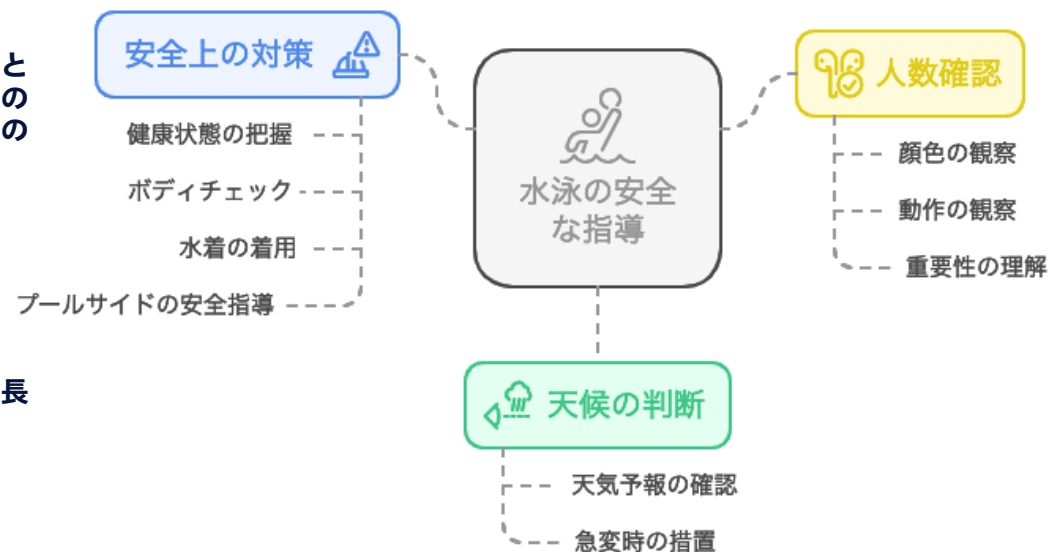
- 児童の健康状態の把握
- ボディチェック：耳垢とり、爪、用便を済ませる、髪の毛の長い児童はゴムでまとめる
- 水中で動きやすい水着の着用
- プールサイドを走らない等の安全上の指導

3

人数確認

人数確認は授業実施者が必ず行い、顔色、動作などから健康状態をしっかりと観察し、児童にも人数確認の重要性をしっかりと理解させることが大切である。

水泳の授業を行う前に



4 安全な水泳授業の実施

⑨ 効果的な準備運動

準備運動は、事故を防止する上で不可欠なものです。準備運動の必要性、重要性を児童に理解させ、自主的・主体的に実施できるように指導することが必要となる。

1

準備運動の運動量

準備運動の量は、児童の身体の状態をよく観察し、気象条件を考慮しながら適宜運動量を変える必要がある。長時間、激しい運動をさせることは好ましくない。

2

準備運動の内容

身体のすべての部分の屈伸、回旋、ねん転などを取り入れた運動を行うことが大切となる。主運動と関連した動きを入れることも可能である。心臓に遠い部分の運動から始めたり、簡単なものから複雑なものへ、最後は心肺に刺激を与える運動で終えたりという手順が一般的とされている。

効果的な準備運動の理解



運動量

児童の状態と天候に基づいた調整



運動内容

すべての体の部分を含む動きの組み合わせ



安全の重要性

事故を防ぐために不可欠

4 安全な水泳授業の実施

⑩ プールの管理と施設点検

1

プールサイドの清潔

プールサイドは準備運動や移動など多目的に使用されるため、常に清潔な環境を保つために清掃活動を行う。

2

整理整頓の徹底

コースロープや補助具などがつまずきの原因にならないよう、使用後は所定の位置に戻し、整理整頓を徹底する。安全な動線を確保することで事故防止につながる。

3

施設のセキュリティ確保

プールを使用しない際は施錠し、金網の点検も定期的に行う。不審者の侵入や無断使用による事故を防止するための重要な対策となる。

4

排水口等の安全点検

排水口の蓋の固定状況を目視・触診・打診で確認する。ネジやボルトの緩み、腐食、変形、欠落、破損がないか点検し、吸い込み防止金具の状態も確認する。

プールの管理と施設点検サイクル

安全点検の実施

排水口の安全を含む施設の定期点検。

セキュリティの確保

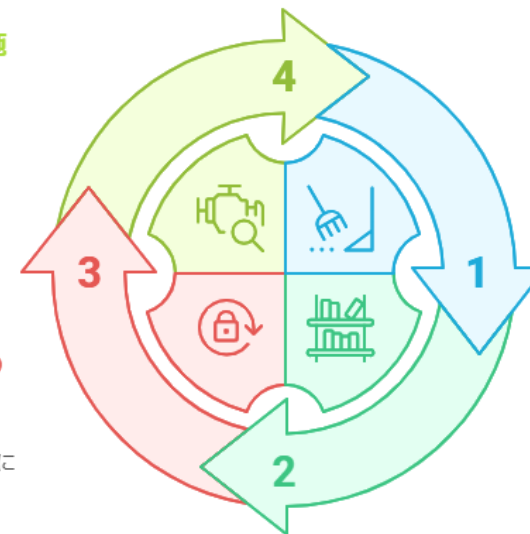
不正使用を防ぐためにプールを施錠する。

プールサイドの清掃

プールエリアを清潔に保つための定期的な清掃。

整理整頓を徹底

安全のため設備を整理整頓された状態に保つ。



4 安全な水泳授業の実施

⑪ 水温管理の目安と判断基準

1

水温の適正值

初心者や低学年は23℃以上が望ましい。上級者や高学年でも22℃以上を維持する。

水泳授業に適した水温



2

気温との関係

水温と気温の差も快適性に影響する。気温が高ければ水温が若干低くても不快感は少なくなる。

3

総合的な判断

学年、能力、水温、気温、学習内容を総合的に考慮して判断することが大切である。

4 安全な水泳授業の実施

⑫ 水質検査



児童が安全に水泳を行うためには、適切な水質管理が必要であり、「学校環境衛生基準」の定めを守り、安全な水質管理に努めなければならない。検査項目（１）～（６）については使用日の積算が30日ごとに1回、（７）については使用期間中に1回以上、（８）については毎学年1回定期的に学校薬剤師に相談のうえ、検査を実施することが望ましい。

また、低水位で水泳授業を継続して行う場合、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ため、頻繁に浮遊物を取るなど、水質管理に最大限、配慮しなければならない。

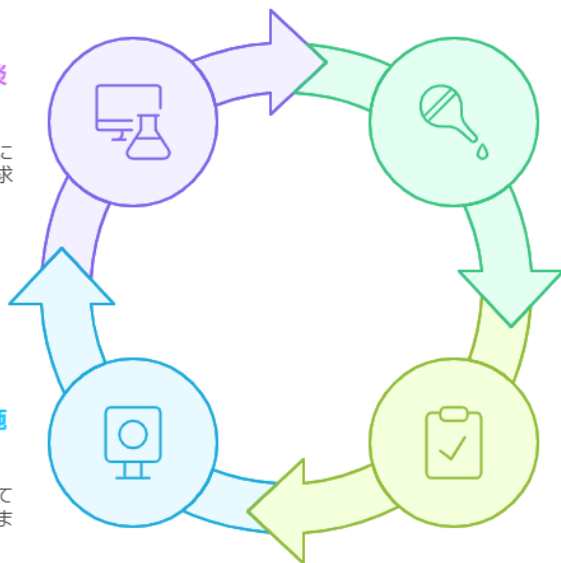
学校プール水質管理サイクル

学校薬剤師と相談する

水質検査の計画と実施について専門家の助言を求めます。

追加の検査を実施する

指定された基準に従って追加の水質検査を行います。



基準に従う

水質が学校衛生基準に準拠していることを確認します。

項目を毎月検査する

使用の累積日数ごとに主要な水質項目を検査します。

【学校環境衛生の基準（文部科学省通知、平成21年3月改訂）】

プールの原水	飲料水の基準に適合するものであることが望ましい。
（１）遊離残留塩素	遊離残留塩素濃度は、プールの対角線上におけるほぼ等間隔の位置3か所以上の水面下20cm及び循環ろ過装置の取水口付近の水について測定し、すべての点で0.4mg/ℓ以上であること。また、1.0mg/ℓ以下であることが望ましい。
（２）PH値（水素イオン濃度）	水素イオン濃度は、5.8以上8.6以下であること。
（３）大腸菌	検出されないこと。
（４）一般細菌	1mℓ中200コロニー以下であること。
（５）有機物等	過マンガン酸カリウム消費量として、12mg/ℓ以下であること。
（６）濁度	2度以下であること。
（７）総トリハロメタン	0.2mg/ℓ以下であることが望ましい。
（８）循環ろ過装置の処理水	循環ろ過装置の出口における濁度は、0.5度以下であること。また、0.1度以下であることが望ましい。

なお、プール指導・管理日誌を作成し、教職員で共通理解し授業者で引き継ぐなど、日誌を記入しておくことが大切。

4 安全な水泳授業の実施

⑬ 熱中症対策

1

水中での活動

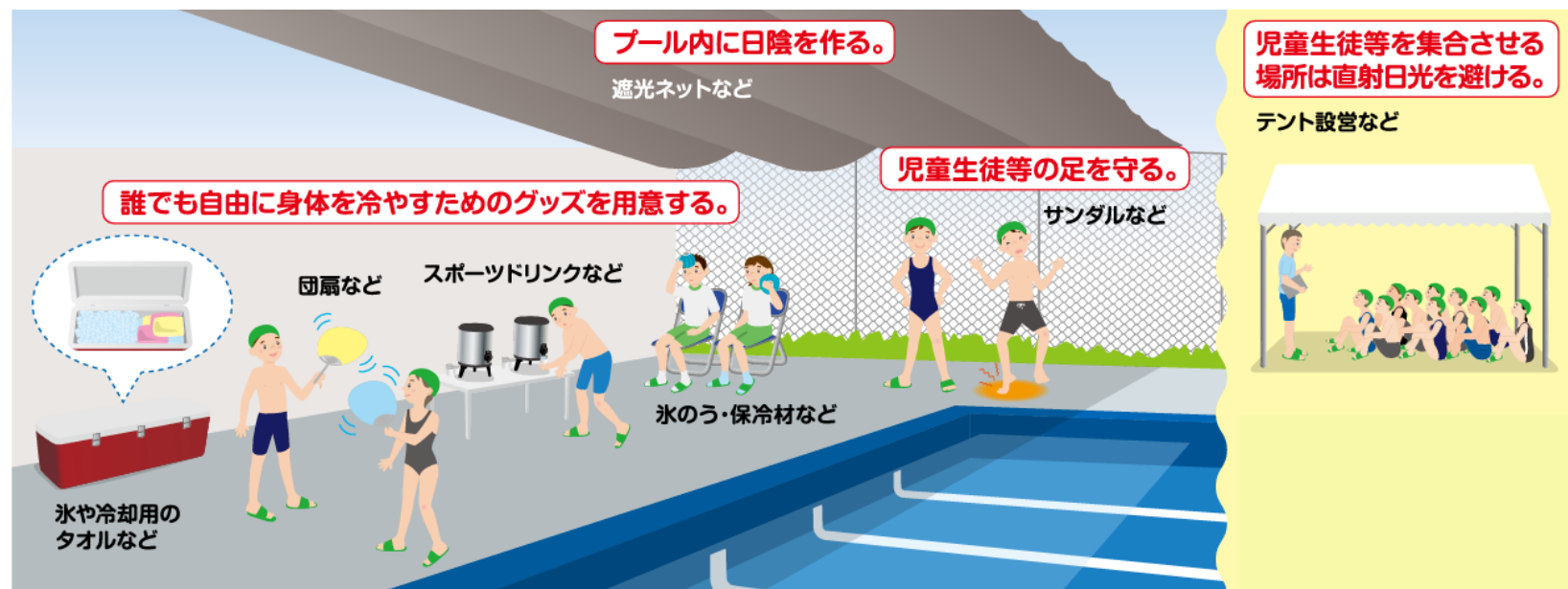
水温が中性水温（33℃～34℃）より高い場合は、体温を下げる工夫をする。プール外の風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たるなどが有効である。

2

プールサイドでの活動

気温やWBGT値（暑さ指数）を考慮し、こまめに日陰で休憩する、活動時間を短くするなど、活動内容を工夫する。帽子や日傘の使用、見学場所の工夫により直射日光に当たらないようにする。

参考例：「学校屋外プールにおける熱中症対策」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）



水泳授業の安全確保に向けた今後のスケジュール

目標達成のための行動計画

01

各学校が「水泳授業安全管理指針」を作成

各学校が作成した「水泳授業安全管理指針」を水泳授業開始（指定された期日）までに市教委に提出してください。



02

学校安全指導者研修会の実施

市教委主催の指導者研修会を毎年5月に開催し、悉皆にて研修を実施します。



03

市教委担当者による学校訪問

水泳授業が開始されるまでに市教委担当者が各学校を訪問し、指導・助言等を行います。



04

市教委担当者による水泳授業の参観

水泳授業の実施状況について市教委担当者が各学校を訪問し、指導・助言等を行います。

参考資料「溺死に至るプロセスと溺者の特徴」

1

呼吸の試み

溺者は水中で息を吸おうとするが、気道に水が入り込む。この時点で強い咳反射が起こり、体は気道への水の侵入を防ごうとする。

2

水の侵入と空気の喪失

呼吸は水中に出るものの、吸気の際には水を飲み込む現象が発生する。反射運動により、一部の水は気道ではなく食道へ流れるが、肺内の空気は徐々に失われていく。

疲労

声は出せても、水面で溺れた仕草をしていない

3

酸素欠乏と意識喪失

脳への酸素供給が断たれ、事故発生から30秒～2分の間に意識を失う。その後、自発呼吸が停止し、仮死状態に陥る。

心臓発作/脳卒中
/強いパニック

手足が動かせなくなり、
すぐに水に沈む

4

心停止

酸素不足の状態が続くと、最終的に心臓も停止し、完全な臨床的死に至る。

溺者の状態



潜水中、呼吸を止めて
いられる限界を越える

浮上できずに溺れる

水を飲んで呼吸に
失敗

声が出ず、しばらく水面でも
がいている

連絡先情報

問い合わせ窓口

水泳指導に関するさらなる質問や相談があれば、
以下の連絡先にご連絡ください。

また、体育に関する校内研修の講師等の依頼につ
いても気軽にご相談ください。

学校教育課
学校体育・安全支援チーム
担当： 山本（チーム長）・濱田

 088-832-4497





参考文献等一覧

- 「学校体育実技指導資料第4集 水泳指導の手引き（三訂版）」文部科学省 平成26年3月
- 「プールの安全標準指針」文部科学省 平成19年3月
- 「小学校学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編」文部科学省
- 「学校における水泳事故防止必携（新訂二版）」独立行政法人日本スポーツ振興センター 平成18年6月30日
- 学校における体育活動での事故防止対策推進事業「学校屋外プールにおける熱中症対策」独立行政法人日本スポーツ振興センター
平成31年3月
- 「学校における水泳プールの保健衛生管理（平成28年度改訂）」公益財団法人日本学校保健会
- 「小学校体育（運動領域）指導の手引き～楽しく身に付く体育の授業～」スポーツ庁
- 雨雲の動き・雷活動度・竜巻発生確度（ナウキャスト）－気象庁－
- 「ルールを守ってたのしい水泳・水遊び－ウォーターセーフティハンドブッカー」日本赤十字社 平成29年5月
- 「小学校における水泳指導の手引き－安全管理を徹底するために－」京都市教育委員会 令和2年3月
- 「北広島市水泳学習の手引き～安全管理の徹底～（指針）について」北広島市教育委員会 令和6年12月
- 「赤十字水上安全法講習教本（12版）」日本赤十字社