

令和5年度

水泳授業（プール水泳）について

丹波篠山市立西紀中学校 保健体育科

1. 服装と持ち物

(1) 水泳中の服装

◇水着・・・学校指定のものはありません。

※一括購入しているもので、かまいません。

※中学生の授業で着用しますので、水着の面積が小さすぎるものは遠慮してください。

◇水泳帽子・・・色の指定はありません。

髪の毛が全て隠れるようにしてください。（事故防止の観点より）

◇ゴーグル（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

◇ラッシュガード（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

◇ビーチサンダル（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

※更衣後のプールサイドを移動する際に、必要な人は準備してもかまいません。

※プールサイドは素足でも移動できます。

(2) 持ち物

◇水着 ◇水泳帽子 ◇タオルやバスタオル ◇ティッシュ ◇水着入れ

（必要な人は…）◇ゴーグル ◇ラッシュガード ◇ビーチサンダル

自分の持ち物には必ず名前を書く！

名前を書く位置は、

水着…内側のラベル等 水泳帽子…内側の書けるところ

※今後も使用するので、大きく書く必要はありません。

※紛失したときに、手元に戻るように対策しましょう。

2. その他

(1) プールの水質悪化につながるため、日焼け止め等は必ず洗い流してから入水してください。

(2) 詳しい説明は、保健体育の授業時間内に説明します。

令和5年度

プールの使用のきまり

授業配付用

水泳は水の圧力（水圧）・浮力・抵抗などを利用して泳ぎ、記録に挑戦したり、相手と競争したりして楽しむスポーツである。また、体力の向上、健康の保持増進に役立つスポーツでもある。水に親しむことを楽しむ運動です。

しかし、きまりを守らないと命の危険を伴うことがあります。

次にあげるルールやマナーを厳守し、安全に留意しながら楽しくプールを使用しましょう。

1. 水泳ができない場合

※見学申請用紙に欠席理由と保護者のサインをもらい、担当に提出する

- (1) 医者や保護者から水泳を禁止されている場合
- (2) 全身運動に支障がある場合
- (3) 病気中の人（特に循環器系に支障のある人）
- (4) 熱がある時や、非常に疲れを感じている時
- (5) その他
 - ・先生からプール使用を禁止された人
 - ・予防接種直後の人
 - ・当日の健康状態の悪い人
 - ・水着を忘れた人

2. 服装と持ち物

(1) 水泳中の服装

◇水着・・・学校指定のものはありません。

※一括購入しているもので、かまいません。

※中学生の授業で着用しますので、水着の面積が小さすぎるものは遠慮してください。

◇水泳帽子・・・色の指定はありません。

髪の毛が全て隠れるようにしてください。（事故防止の観点より）

◇ゴーグル（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

◇ラッシュガード（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

◇ビーチサンダル（必要な人のみ）・・・学校指定のものはありません。

※更衣後のプールサイドを移動する際に、必要な人は準備してもかまいません。

※プールサイドは素足でも移動できます。

(2) 持ち物

- ◇水着 ◇水泳帽子 ◇タオルやバスタオル ◇ティッシュ ◇水着入れ
- (必要な人は…) ◇ゴーグル ◇ラッシュガード ◇ビーチサンダル

自分の持ち物には必ず名前を書く！

名前を書く位置は、

水着…内側のラベル等 水泳帽子…内側の書けるところ

※今後も使用するので、大きく書く必要はありません。

※紛失したときに、手元に戻るように対策しましょう。

3. 水泳時の約束

(1) プールに入る前

- ①鼻をかみ、トイレをすませておく。
 - ②プールの更衣室で着替え、自分の荷物は整理整頓しておく。
 - ③靴はプール玄関の下駄箱に入れる。
 - ④準備体操を必ず行い、自分のからだの調子を判断する。
 - ⑤必ずシャワーを浴びて、全身をよく洗う。
- (途中でトイレに行ったときも必ずシャワーを浴びること)

(2) プールに入るとき

- ①足→手→頭→胸の順(心臓から遠い順)に徐々に水をかけてからゆっくり入る。
- ②指導者に言われた時以外の飛び込みは禁止。

(3) プールに入っているとき

- ①笛や鐘の合図、先生、監視の方の言われることを守る。
- ②入水中急に気分が悪くなったり体調が悪くなったりしたら先生や監視の方に報告する。
- ③途中で出るときや、途中からはいるときは必ず先生や監視の方に報告する。
- ④たん、つば、鼻汁などはオーバーフローに流す。
- ⑤水泳時間を守り、休憩中はゆっくりとからだを休める。
- ⑥以下の行為は危険なので絶対にしない。

- ◇滑りやすいのでプールサイドは絶対に走らない。
- ◇プールサイドから人を押さない。
- ◇悪ふざけや乱暴な行為をしない。

◇おぼれたまねをしない。

◇飛び込みをしない。

(4) プールから出たとき

- ①整理体操をしっかり行うこと。
- ②必ずシャワーでからだをよく洗う。
- ③耳に入った水をよく取っておく。
- ④更衣室に忘れ物をしないよう、よく確認する。

4. その他の注意事項

- (1) 爪を切っておく。
- (2) タオル、水着、足などプールで洗わない。
- (3) 水泳のじゃまになるもの、必要ないものをプール内に入れない。
- (4) ヘアピンは必ず取っておく。(機械につまり故障の原因になる)
- (5) 朝食は必ず食べる。(空腹時の水泳は事故につながる)
- (6) 休み時間内に手際よく更衣を済ませ、次の授業に遅れない。
- (7) 日焼け止め、サンオイル等の使用は禁止。
- (8) 先生や管理の方の許可なしに管理室及び機械室には立ち入らない。
- (9) 水泳帽は必ず着用する。
- (10) 髪の毛は水泳帽の中に全部入れる。
- (11) コースロープにぶら下がったり、無理に引っぱったりしない。
- (12) 救助法・救急法を身に付けよう。

5. 見学について

- (1) ケガや身体的理由で欠席する場合、見学レポートを授業内に作成し提出すること。
しかし、記録や水中での様子が評価できないため、実技の観点としての評価はできない。
- (2) 補強運動ができる生徒は、優先して補強運動を行うこと。種目や回数は個々に指示する。
- (3) 夏の補講については行わない予定である。したがって、苦手な生徒は授業内で上達するように努力するとともに、学年全員で水泳を上達できる雰囲気を作ることが大切になる。

6. 最後に

水泳は普段味わえない浮力を経験したり、水圧を感じたりできる種目です。生涯にわたって楽しめる運動でもあります。小学校や幼少期から得意としている人や、昔から苦手意識がある人がいます。全員で行っている意義を考え、水泳の授業に取り組めるようにしましょう。

また、水泳授業では命に関わる事故が毎年報告されている現状があります。仲間が悲しむ姿は見たくないため、教師の指示やルールが守れない場合はすぐに授業を中止することもあります。全員が楽しく、安全に行えるよう協力していこう。