

地域ウォーターエクササイズ指導員養成講習会

公開講座&水泳指導員養成

日 時 : 令和5年2月5日(日) 13:00~15:00

場 所 : 練馬区石神井庁舎会議室

講 師 : 日本水泳連盟評議員 三井 俊介 先生

内 容 : 指導計画の立て方・救急救命法

参加人数 : 12名

実施内容 :

1. 水泳指導計画の立て方

1

令和5年2月5日

水泳指導計画の立て方

◎ はじめに

I スポーツ指導員(者)とは

- スポーツ医・科学の知識を活かし、スポーツを「安全に、正しく、楽しく」指導し、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えることができる。
- プレーヤー自身が「なりたい」と思う自分に近づくために、その活動をサポートする存在であるとともに、スポーツの意義と価値を社会に発信し、望ましい社会の実現に貢献するという役割を担う存在である。
(公益財団法人 日本スポーツ協会/公認スポーツ指導者養成講習会テキスト)

II 水泳というもの

- 水を媒体とした活動/運動は、それ自体が危険を含んでいる。
- 水泳に関する知識・技術を獲得することが、水の事故から身を護ることに役立つ。
- 自分の体重を支えるための筋肉への負荷が(陸上活動に比して)極めて小さい。

III 指導計画を立てる必要性

- 学習者が水泳という身体活動に対して抱く欲求を練習に反映させるために。
- 学習者と指導者がお互いを理解/信頼し、目標を明確にしてそれを共有するために。
- 目標と現在進行形の活動の間に乖離が有るか否かのチェックをし、修正を図るために。
- ◎学習者自身が求める「水泳技術」等の目標を達成するために。

IV 指導計画を立てる際の留意点

- 学習に関わる人、物、すべてが安全であること。※安心
- 学習が充実していること。※内容、進行

V 指導計画を立てるために必要な情報

- 対象者(現在の技術水準、年齢層、人数)
- 目的、目標
- 期間(年、月、週)
- 頻度

例えば、年齢が60歳代~70歳代の練馬区民で「途中で足をつかずに25mを泳ぎ切ることを希望する方」が、全12回の練習を重ねて最終日には目標を達成できるような水泳学習を進める計画を立てる。対象人数は7名で週1回(80分間)の練習を3か月に向けて指導する。全12回

2

回数	きょうの目標 ◎毎回の始め と終わりに人数確認	練習の内容 準備運動/整理運動	きょうのまとめ
1	◎日本泳法の特徴を理解することができる。○日本泳法では伸びが大切であることを理解できる。○横体では出発点を見ながら泳ぐことを理解できる。○あおり足の動きを理解できる。	◎プールサイドに腰を下ろして、日本泳法についての概略説明を聞く。○蹴伸び25mを4本。(伸びている間は、最長身長を表現する)○仰向け姿勢で視線を出発点に向け、手足を使いレーンラインから外れないように泳ぐ。(25m×4本)次に、首から下を90度回転させ、同様に泳ぐ。(25m×2)○壁につかまっのあおり足を覚える。○その他の泳ぎを適宜に入れる。	
2~11	省略		
12	①一重伸略体でライン上から外れないで泳げる(25mの半分程度はライン上)②両輪伸における伸びを2秒間とることができる。	成果発表/皆で称え合おう。	

本日の課題：「水泳指導計画の立て方」のvに記載した「例えば～」を例に取って、12回の指導計画を立てる。

2. 救急救命法

令和5年2月5日(日)13時～

NPO 法人 練馬区水泳連盟指導員養成/公開講座

練馬区石神井庁舎

心肺蘇生と AED を用いた除細動 三井 俊介

- わが国では1年間に8万人が心臓突然死で命を落としている。

I 心肺蘇生

実施の判断は、反応(意識)なし+普段通りの呼吸なし

本来は、①胸骨圧迫+②気道確保+③人工呼吸

しかし、現状のコロナ禍においては①胸骨圧迫のみを行うこと(救急蘇生法の指針追補)が厚生労働省から全国に通知された。

(令和2年5月)

胸骨圧迫に着手する前に傷病者の鼻・口をハンカチ等で覆う。

⇒胸骨圧迫によるエアロゾルの発生を防ぐ。

質の高い胸骨圧迫；ⅰ強く(深く)ⅱ速くⅲ絶え間なく

ⅰ約5cmの深さ胸を沈める。(1回毎に圧を抜いて元に戻すことが必須)

ⅱ1分間に100回～120回のテンポで圧迫。

ⅲ胸骨圧迫の中断をできるだけ短時間に。

II AED(自動体外式除細動器)を用いた除細動

除細動の適応心電図波形か否かを自動で判断

⇒AEDの音声指示で、救助者がショックボタンを押す

目的は心筋の痙攣を止める

- ◎一昨年(令和3年)7月に、日本でもオートショックAEDが薬機法上承認され、同8月から販売が開始された。これにはショックボタンが無い。

電極パッドは肌に直接貼ること。貼る前には、次の3つについて

有無をチェックすること。

ⅰ水濡れⅱ貼り薬ⅲ植え込み(埋め込み)物

- ◎傷病者の社会復帰のためには市民による「質の高い救命処置」が不可欠

3. 水泳指導計画の立て方



