

1, カヌー・スラロームセンターを活用した プログラム展開とカリキュラム開発

カヌスラで海そなえ!



総合評価



(4.81 / 5.00)

今日のプログラムは全体を通して楽しかったですか?	ライフジャケットの効果について、よく理解できましたか?	離岸流について、よく理解できましたか?	海で安全に遊ぶ自信はもてましたか?	「カヌスラで海そなえ!」のおすすめ度を教えてください
4.96	4.97	4.81	4.35	4.96



1) 全14日のスケジュールと参加者数



- ✓ 週末開催はニーズが高い
- ✓ 暑熱対策として夜間は有効であった
- ✓ 夏休みの夜間は有効であったが、1学期期間中のナイトは多い
- ✓ 指導者や教員は5月からの実施を検討
- ✓ シニア枠への周知方法の検討
- ✓ 教育機関枠・企業枠を拡充する方向で検討

NO,	日にち	時間	受付	対象	参加数	スタッフ体制
①	6月18日(水)	18:00~20:00	17:30	指導者・教員	20	協栄・河川財団・RAC・JLA
②	6月22日(日)	10:00~12:00	9:30	一般	36	協栄・JLA
③	6月22日(日)	13:30~15:30	13:00	一般	24	協栄・JLA
④	6月26日(木)	10:00~12:00	9:30	指導者・教員	36	協栄・河川財団・RAC・JLA
⑤	7月2日(水)	18:00~20:00	17:30	指導者・教員	28	協栄・河川財団・RAC・JLA
⑥	7月9日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	20	協栄・JLA
⑦	7月12日(土)	10:00~12:00	9:30	一般	38	協栄・JLA
⑧	7月16日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	20	協栄・JLA
⑨	7月23日(水)	10:00~12:00	9:30	一般	45	協栄・JLA
⑩	7月28日(月)	10:00~12:30	9:30	BIZREACH	48	協栄・JLA
⑪	8月6日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	42	協栄・JLA
⑫	8月20日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	38	協栄・JLA
⑬	9月4日(木)	10:00~12:00	9:30	シニア(一般)	19	協栄・河川財団・RAC・JLA
⑭	9月11日(木)	10:00~12:00	9:30	シニア(一般)	17	協栄・河川財団・RAC・JLA

指導者・教員 84名
 一般 347名
合計 431名

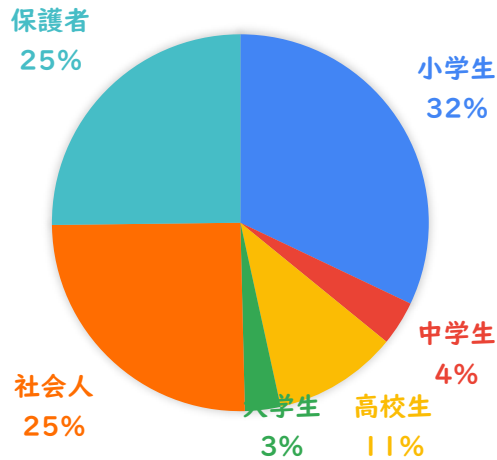
2) 参加者アンケートの概要

●回答数は131名

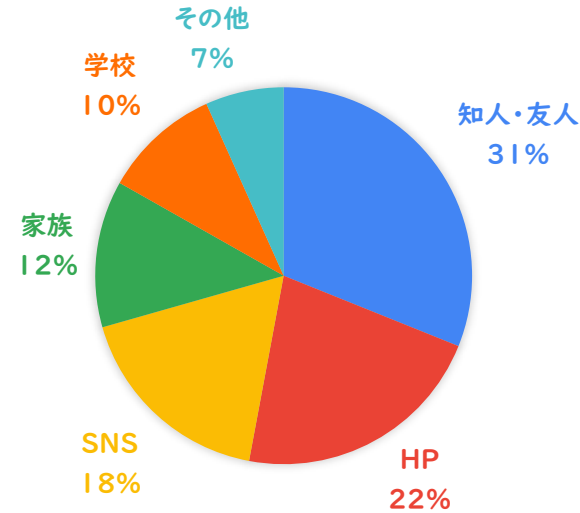
※親子で参加の場合、子どもと保護者のいずれかが回答している実態

※QRコードはその場で読み込んでその場で実施しなければ、回答にはつながりにくかった

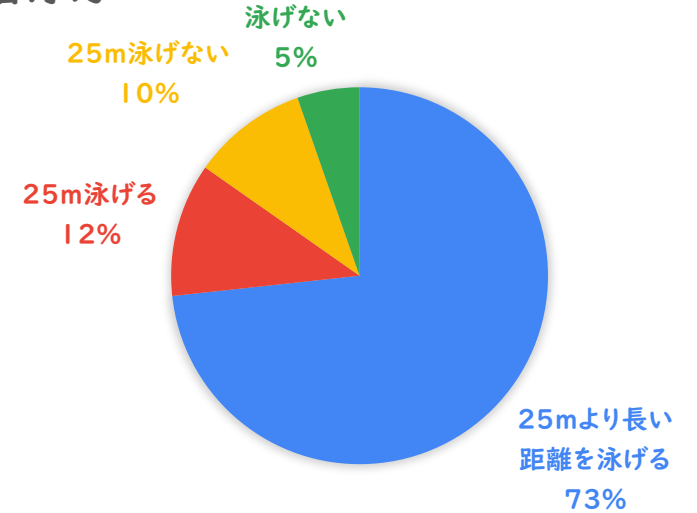
回答者



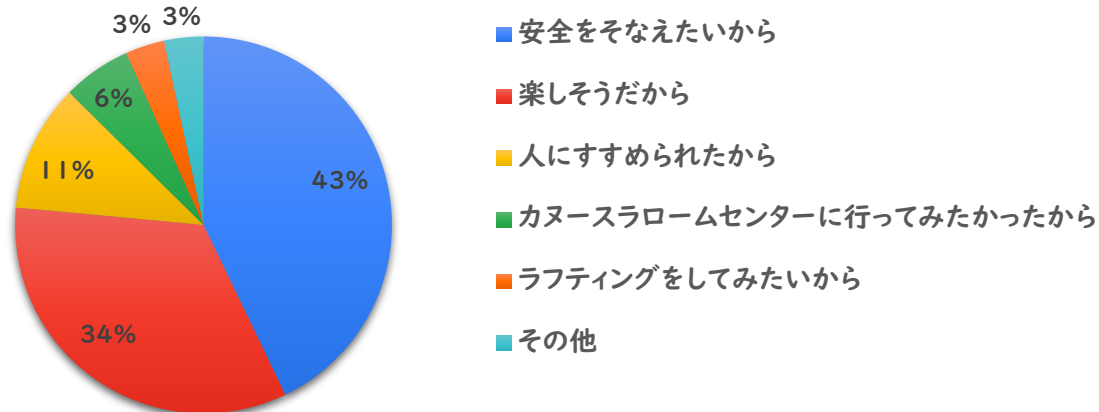
知ったきっかけ



参加者泳力



参加動機



Topic① 『知ったきっかけ』

知人・友人・家族という、いわゆる人伝えが43%、HPやSNSが40%と多かった結果からも、興味関心に働きかけるアプローチや実体験からの広がりが大きかった。よって次年度は参加者自身のSNS発信なども積極的に働きかけることは有効である。一方で電車広告の効果については課題が残る結果となった。

3) 教員・指導者、シニアへ向け実施したタイムスケジュール



カヌスラで海そなえ!

日本海そなえ
海日本プロジェクト

午前想定 の時間経過	時間	内 容	エリア
9:30		受付開始	管理棟入り口
10:00	30分	更衣、フィッティング 体操を済ませた上で集合	管理棟前
10:00-10:05	5分	スタッフ紹介 「カヌスラで海そなえ」概要説明	管理棟前
10:05-10:25	20分	全体基礎講習	①
10:30-11:10	40分	海のそなえプログラム	②③
11:10-11:20	10分	休憩	管理棟前
11:20-12:00	40分	川のそなえプログラム	④⑤
12:00-12:10	10分	フロートに関する注意喚起(再乗艇困難) 全体総括、写真撮影	①
12:10-13:00	40分	質疑応答・シャワーと更衣 修了証・ファイル・シール配布 アンケート協力のお願い、退出	管理棟内

1. 有意義な体験

参加者は、流水の中での姿勢を保つ難しさやライフジャケットの重要性を学び、貴重な体験ができたことに感謝しています。「とても勉強になりました、流水の中で姿勢を保つ事の難しさを学べるのは、ここの施設ならではのとても有意義でした。」

2. プログラムの価値

参加者は、このような体験が全国の流水プールや教育旅行のプログラムに適していると考えています。「全国の流水プールやウェーブプールでも同じようなことができると思います。」

3. 安全意識の向上

体験を通じて水辺の危険性についての認識が高まり、正しい付き合い方を学ぶことの重要性が強調されています。「水難事故を減らす事が出来ると感じます。」

4. 定期的な開催の希望

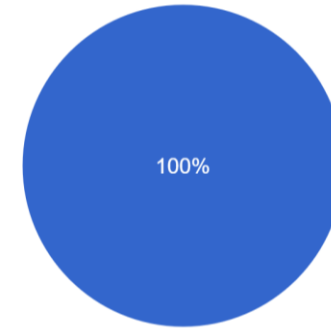
参加者は、体験を繰り返すことで知識と技術を向上させたいと考えており、定期的な開催を希望しています。「一度ではなく、何度も体験し経験としたい。」

5. 感謝の意

最後に、参加者はプログラムの実施者に対して感謝の意を表し、今後もこのような機会が広がることを願っています。「この度は貴重な会を作ってください、誠にありがとうございました。」

全体として、参加者はプログラムの内容に満足し、さらなる普及と定期的な開催を望んでいることが伝わります。全体として非常にポジティブな評価となっています。

カヌー・スラで海そなえ!



- とても有効である
- やや有効である
- どちらとも思わない
- やや有効ではない
- 有効ではない

■ 有効である理由 <<要約ダイジェスト>>

- ・普段体験できない流水プールでの経験は有効。
- ・実体験が出来きてとても為になりました。
- ・流れの中では簡単に泳げないと知る
- ・川の流れに近い体験を安全に行うことが出来る
- ・実際のシチュエーションに近い状況を体験できること。
- ・実際の流れのある川や海を経験できるため。
- ・安全に、実体験が可能な施設で出来る。
- ・安全で、天候に左右される可能性が少ないこと。
- ・気軽に参加できる立地や施設であること。
- ・安全な環境で、溺れない為の実体験ができること。



5) 一般の方へ向けて実施したタイムスケジュール



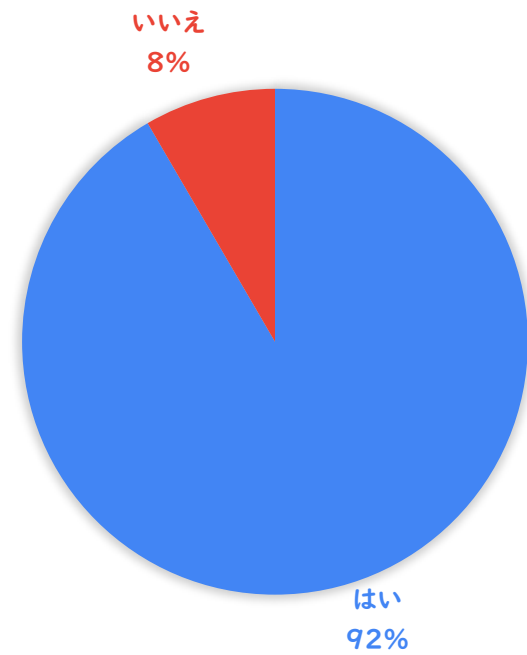
午前想定の 時間経過	時間	内 容	エリア
9:30		受付開始	管理棟入り口
10:00	30分	更衣、フィッティング 体操を済ませた上で集合	管理棟前
10:00-10:05	5分	スタッフ紹介 「カヌスラで海そなえ」概要説明	管理棟前
10:05-10:20	15分	全体基礎講習	①
10:25-11:05	40分	海のそなえプログラム	②
11:05-11:15	10分	休憩	管理棟前
11:15-11:50	40分	ラフティングプログラム	①②③④
11:50-12:00	10分	急流に流される体験(任意)	④
12:00-12:10	10分	フロートに関する注意喚起(再乗艇困難) 全体総括、写真撮影	①
12:10-13:00	40分	シャワーと更衣 修了証・ファイル・シール配布 アンケート協力のお願い、退出	管理棟内

6) 一般参加者 5点法による評価

今日のプログラムは全体を通して楽しかったですか?	ライフジャケットの効果について、よく理解できましたか?	離岸流について、よく理解できましたか?	海で安全に遊ぶ自信はもてましたか?	「カヌスラで海そなえ!」のおすすめ度を教えてください
4.96	4.97	4.81	4.35	4.96



今日の体験を通して、海に行きたいと思いますか?



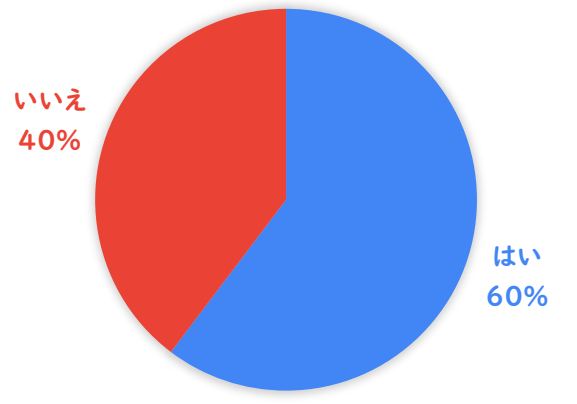
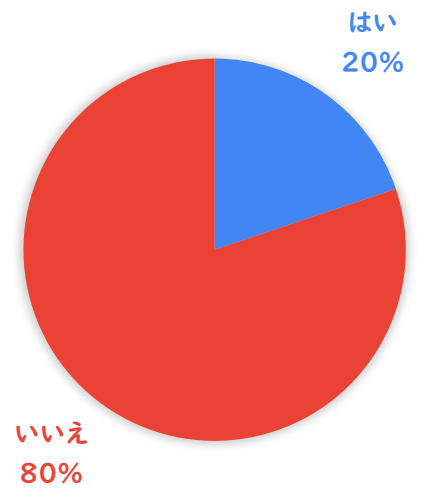
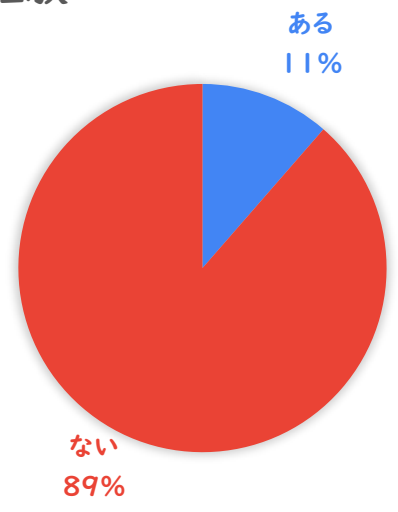
水に“流される”や”落ちる“という疑似体験から、恐怖心を煽ったり、安全を強調し過ぎてしまうことなく、『楽しく学ぶ』『しっかりとそなえる』を軸とした結果、本物体験への気持ちに繋げることができた。

7) 経験値に関する問いと客観的評価

今回、ライフジャケットを初めて着用しましたか？

はじめて流される経験をしましたか？

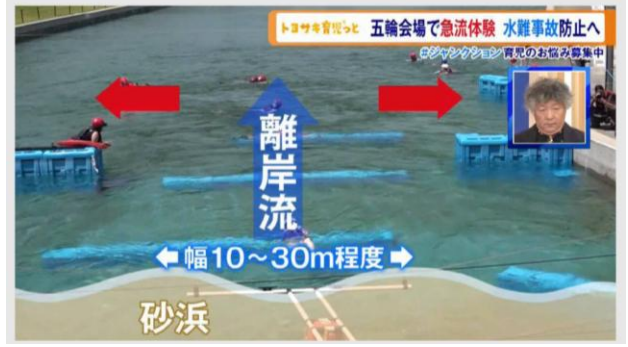
溺れの経験



溺れの経験が無い人が、疑似的に溺れる、流されるという体験こそ、この施設で実施する意義である。



また、海で発生する岸から沖へと向かう強い流れ「離岸流」も体験。流れに逆らって泳ぐのは大人でも困難ですが、子どもたちはここで離岸流から抜け出すことを学ぶことができます。通常、離岸流の幅は10~30m程度の場合が多く、浜と平行に泳ぐことで流れから抜け出せる可能性が高いということです。



◆五輪会場を活用した水難事故対策に、識者は絶賛
脳科学者で理学博士の茂木健一郎さんはこの取り組みに対し「普段の水泳の教育とは全く違った視点。脳の仕組みからいうと、一度経験しているか・していないかで全然違う」と指摘した上で「実際に経験することでいざというときに慌てないで済む。だからこれが本当に誰かの命を救うかもしれないし、素晴らしい試み」と絶賛。



【有識者による客観的評価】
脳科学者で理学博士の茂木健一郎さんはこの取り組みに対し「普段の水泳の教育とは全く違った視点。脳の仕組みからいうと、一度経験しているか・していないかで全然違う。」と指摘した上で、「実際に経験することでいざという時に慌てないで済む。だからこれが本当に誰かの命を救うかもしれないし、素晴らしい試み」と絶賛。 ~TOKYO MXより~

カヌーで海そなえ!



9) 一般参加者感想コメント <<AI要約>>と、溺れないためのそなえとは？

1. プログラムの楽しさと学び

参加者は「**勉強と楽しさが同時に体験できる**、良いプログラムでした!」と述べ、楽しい体験を通じて多くのことを学んだことを強調しています。

2. 具体的な体験内容

ラフティングや離岸流体験が特に楽しかったとし、「**流れが激しい場所**」や「**実際に落水もしくはそれに近い状況になった際どうなるのか**」を体験できたことが貴重であったと述べています。

3. 安全意識の向上

参加者は「海での溺れた時の体勢やラフティングを実際に体験したのでいざという時に役立つ気がした」と、**安全に関する知識を身につけた**ことを評価しています。

4. 親子での参加の意義

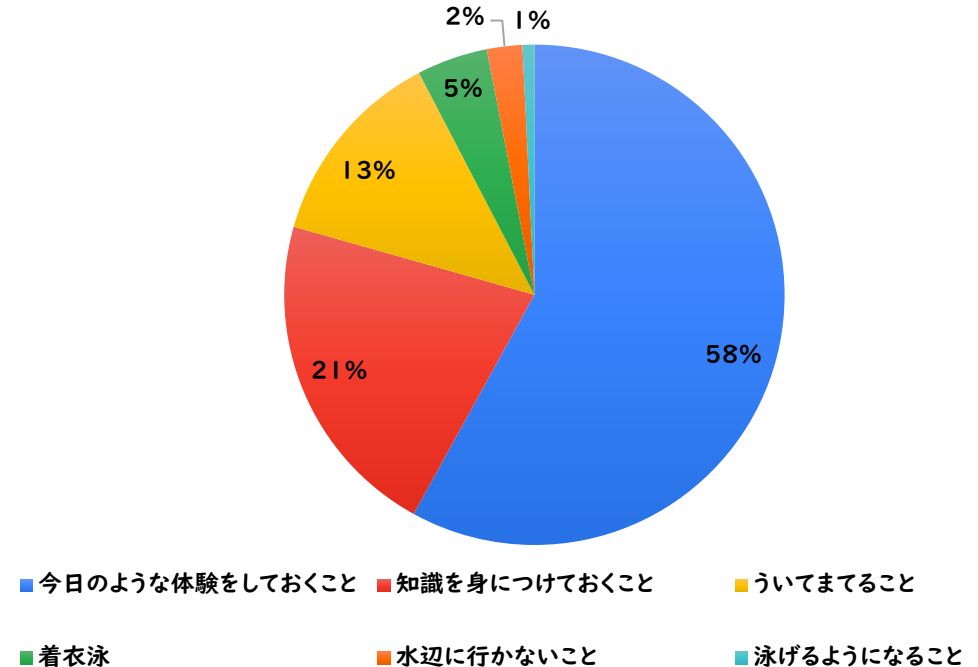
親子での参加が多く「**親としても嬉しいです**」との声があり、**子どもたちが新しい刺激を得られた**ことが強調されています。

5. 今後の参加意欲

参加者は「何回でも参加したいくらい楽しめたし、為になりました」と述べ、**今後もこのような体験の場が必要**であると考えています。

全体として、参加者たちはプログラムを通じて楽しさと学びを得ており、特に安全に関する知識の重要性を再認識したことが伺えます。また、親子での参加が多く、家族での学びの場としての価値も高く評価されています。

あなたにとっての溺れないためのそなえとは？



正しい知識を身に付け、今日のような体験を行っておくことを“**そなえの文化**”としていきたい。

10) シニアの参加者コメント(原文)

“この様な体験は、広く、継続して行なって下さい”
予想していたより実践的で素晴らしい内容でした。

また違った体験もして、知識を深めたい。来年は友人家族も誘ってまた参加したいです。

本日の講習会は、半日という短時間での実技体験ながら、なるほどポイントがよく伝わりました。
参加してよかったです。ありがとうございました。

ラフティングと川プログラムの2回とも参加させていただきました。楽しかったです。来年も参加したいとおもいますので、少しでも良いので今回と変わった部分があると興味がまします。ありがとうございました。

実際の海や川で万一の事があった時、今日の体験が少しでも思い出してくれる事を願います。また来年は小学生の子供にも体験させたいです。今日は天気もギリギリで良かったです。ありがとうございました。

スタッフの皆様、事前準備から昨日は大変お世話になりました。わかりやすい講習を開催して頂きましてありがとうございました。2時間あっという間でしたが充実した内容でライフジャケットの性能と限界(状況によって)を明確に知ることが出来ました。自宅から近かったことありますがスラロームセンターには一度行ってみたいと思っておりまして良かったです。施設も大変素晴らしく今後も永続的に活用がなされることを期待しております。

本日の講習は実際に落水もしくはそれに近い状況になった際どうなるのか、実際の体験と知識として大変貴重なものになりました。川の流れのエディが、体験できたこと&他の参加者の方の動き(流れて戻される状況など)も見ることが出来てよかったです。自分の技量(泳力や知識的なこと)を過信せず、今後のアクティビティーに活かしていければと考えております。友人や知人にも参加、もしくは興味を持ってもらえるよう周知したいと思います!

"今後も活躍してください、もっとインフォメーションした方が良いと思います。出来ない自分が判り良かった、良い体験会でした有難うございました。"



11) 事業後半で工夫した点

①海そなえのデータを活用しながら、溺れの実態をリアルに伝えることで、現状理解を深めていただき、主体的なそなえ行動の習得意欲に繋げた。



アクティビティ				
水泳 68人	水遊び 37人	釣り 45人	サーフィン 7人	SUP 9人
シュノーケリング 19人	素潜り 10人	ダイビング 11人	飛び込み 7人	漁業 13人
転落 28人	水難救助活動 7人	その他 60人	不明 48人	



カヌスラで海そなえ!



風の影響でフロートは流されやすく、落水すると再乗艇は困難であることを理解する



SUPの「帰還不能」という事故の解説と理解を深め、万一の対処行動を学ぶ



複数や集団での溺れ(防災の観点も)への対処行動の意味を理解した上で実践してみる



<https://uminosonae.uminohi.jp/>

11) 事業後半で工夫した点

②ポンプ稼働の時間を遅らせることで、水位を深く保つことができ、入水や落水時のバリエーションを広げ、よりリアルな体験に繋がった。



不意の落水をよりイメージしやすいように、実施者は目を閉じた状態で実施してもらった



安全な入水の仕方(スライドイン、スリップイン)について、実演の後に実施してもらった

11) 事業後半で工夫した点

③ライフジャケットを着ることで生じるリスクや困難さについても理解を深めてもらった。



ライフジャケットのオーバーサイズや、バックルを正しく締めていないと、ずり上がってくるリスクがあることを実演

ライフジャケットを着用した状態で、わずか15cmの高さの段にあがるのが困難であることを実感してもらう。後に上げ方を実演し、参加者にも実際にあげることをおこなってもらった

11) 事業後半で工夫した点

④ ライフジャケットが万能ではないことやリスクについても理解を深めてもらった



ホワイトウォーターでは、渦や落ち込みに巻き込まれると、一時的に水中に引き込まれることを体験する。



ホワイトウォーター以外にも(川や海、水上設置遊具等で)、ライフジャケットを着用していることによる活動制限やリスクについても説明する。



ライフジャケットを正しく着用することの重要性を身をもって実感してもらう。

さらには活動に応じた留意点や、着用しない判断も含めて(川以外で)『正しいそなえ』であることも理解してもらった。

12) 実施プロセスのおさらいとプログラム実施の構成

① 社会的背景・課題

- ・水難事故は減っていない
- ・事後対応に重きをおいた「静水プール」での教育内容
- ・リアリティに欠けるため、溺れを自分事化しにくい
- ・そなえの知識や行動に「現実感」が生まれにくい



② 事業の目的

流水環境での体験を通して、

- ① 事故予防における具体的な「そなえの知識」を理解する
- ② 命を守る判断力・行動力を育成する



③ 事業の特徴

- ・河川や離岸流に近い流水を安全に再現
- ・体験を軸とした学習設計
- ・装備の有効性と限界も含めた正しい理解



④ プログラム構成

- a. 事前理解 (事故の実態・実施のねらい・正しい装備の装着・WS基礎技能)
- b. 流水体験 (流れへの慣れ・落水・抗うことの限界を知る)
- c. セルフレスキュー (安全な浮き方・最適な流され方・回避方法)
- d. 判断力育成 (流れの強弱・回避方向・ホワイトウォーター・渦や反転流)
- e. 再乗艇することの困難さを知る (理解・体験)
- f. 振り返り・記念撮影・アンケート記入



⑤ 対象

- ・一般参加者 (親子含む)
- ・高校生、大学生
- ・教員、指導者

13) 今年度成果から見えてきた次年度への展開

① 今年度の成果

- ・危険を自分事として理解
- ・落ち着いた行動の重要性を体得
- ・教育プログラムとしての有効性確認



② 次年度の展開

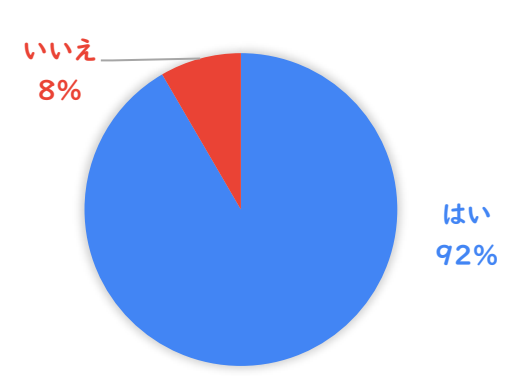
- ・カリキュラムの体系化とカリキュラム動画のウェブ掲載
児童・生徒／親子／一般／アドバンス／指導者
- ・企業主体での参画、運営モデルの拡充
『カヌスラで海そなえ×〇〇』
- ・複数施設や環境への横展開
流水プール、リーフカレント等



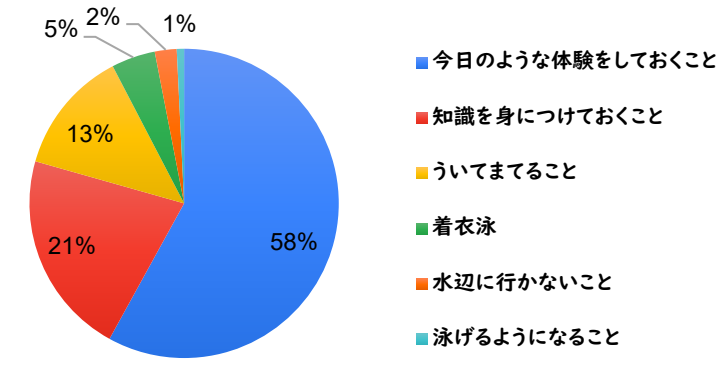
③ 最終的な目標

すべての人がそれぞれの立場で協力するような空気を醸成し、社会全体で「そなえ」を実現すること

今日の体験を通して、海に行きたいと思いますか？



あなたにとっての溺れないためのそなえとは？



@神奈川県菊名池公園プール



@沖縄県備瀬崎海岸のリーフカレント

今年度は、流水体験やセルフレスキューを通じて、参加者が「流される」「落水する」状況を疑似体験し、水辺の危険を自分事として捉える成果を得た。ライフジャケットの有効性と限界を同時に体感する構成はメディアにも取り上げられ、本事業の**社会的関心と公共性が客観的に示された**。

次年度はこれらの成果を踏まえ、

- ①企業主体での参画・運営モデルを拡充し、企業研修やCSRとしての展開を進めることで、持続可能な実施体制の構築を目指す。
- ②カヌースラルームセンターに「溺れるVRコンテンツ」を導入し、流水体験とVRを組み合わせることで、多様な溺水状況を安全に体験できる学習環境を整える。



本事業を通して、実体験と認知体験を融合した多角的な学びを通して行動変容を促し、学校・企業・地域をつなぐ取組として、「**そなえの文化**」を社会に定着させていく。

15) 2026年度 実施計画

NO,	日にち	時間	受付	対象	参加枠	スタッフ体制
①	5月22日(金)	18:00~20:00	17:30	指導者・教員	50	協栄・河川財団・RAC・JLA
②	5月24日(日)	14:00~16:00	13:30	指導者・教員	50	協栄・河川財団・RAC・JLA
③	6月10日(水)	18:00~20:00	17:30	指導者・教員	50	協栄・河川財団・RAC・JLA
④	6月27日(土)	18:00~20:00	17:30	一般	40	協栄・JLA
⑤	6月28日(日)	10:00~12:00	9:30	一般	40	協栄・JLA
⑥	7月11日(土)	18:00~20:00	17:30	一般	40	協栄・JLA
⑦	7月12日(日)	10:00~12:00	9:30	一般	40	協栄・JLA
⑧	7月20日(月))	18:00~20:00	17:30	企業枠(スバル様)	40	協栄・JLA
⑨	7月25日(土)	10:00~12:00	9:30	一般(AUS視察)	40	協栄・河川財団・RAC・JLA
⑩	7月25日(土)	14:00~16:00	13:30	一般	40	協栄・河川財団・RAC・JLA
⑪	7月29日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	40	協栄・JLA
⑫	8月1日(土)	18:00~20:00	17:30	一般	40	協栄・JLA
⑬	8月2日(日)	10:00~12:00	9:30	一般	40	協栄・JLA
⑭	8月5日(水)	18:00~20:00	17:30	一般	40	協栄・JLA
⑮	〇月〇日()	〇:〇~〇:〇	〇:〇	企業枠	40	協栄・JLA
⑯	〇月〇日()	〇:〇~〇:〇	〇:〇	企業枠	40	協栄・JLA



《2025年度実績》

指導者・教員 84名

一般 347名

合計 431名

《2025年度 実施における課題の要点》

- ✓ 指導者や教員は5月からの実施を検討
- ✓ 1学期期間中のナイトは渋い
- ✓ 週末開催はニーズが高い
- ✓ 暑熱対策として夜間は有効
- ✓ あえてシニア枠は作らない
- ✓ 大人のみ・児童生徒のみの実施を検討
- ✓ アドバンスコースを新設
- ✓ 企業枠を拡充

カヌスラで海そなえ!



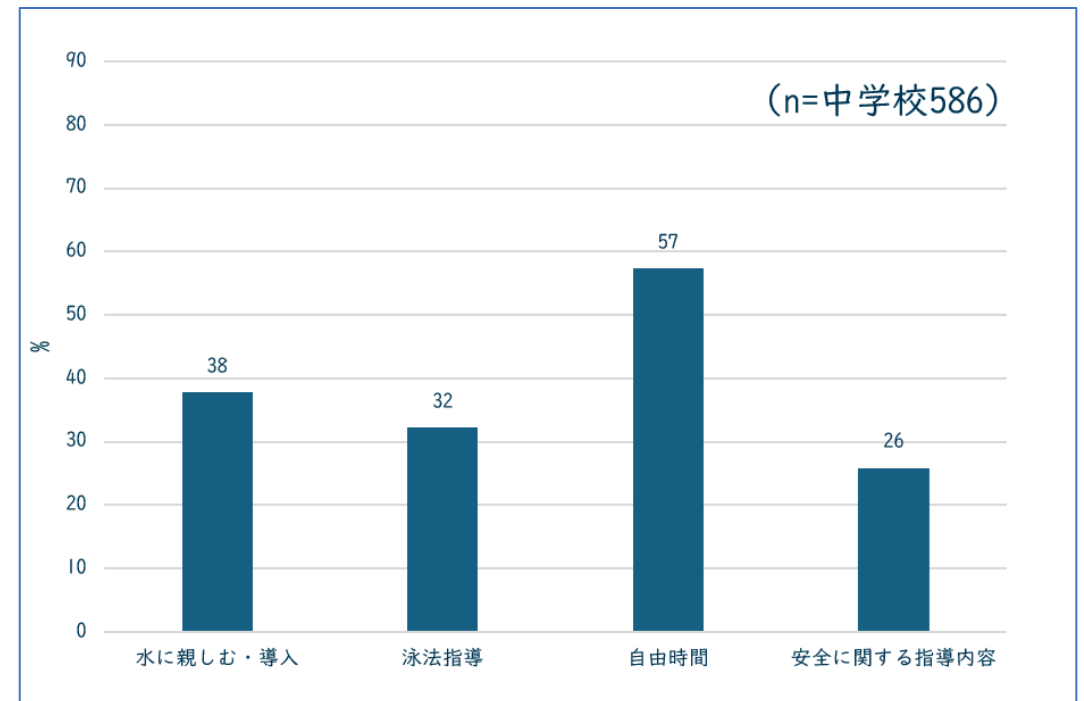
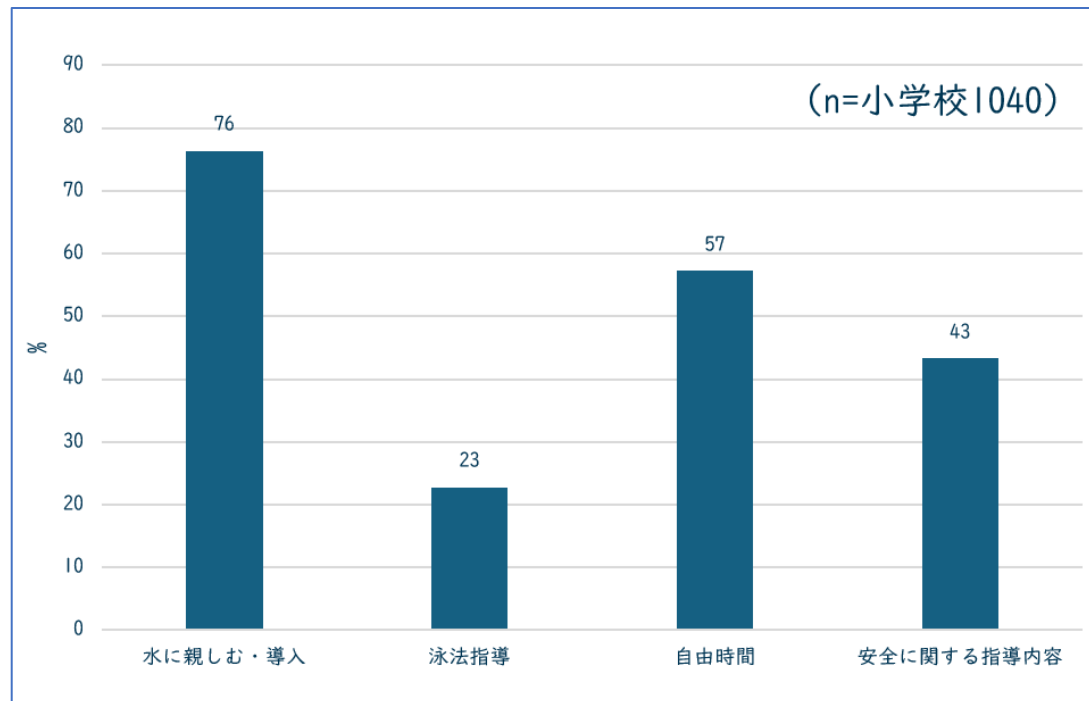
1) 溺水の現状のまとめと水泳授業の実態

- 日本の水難事故は**1753人** (2018年から微増傾向、前年比+86人)
- 年間を通じて起きている (釣り等) が**夏季に集中** (水泳・水遊び等のレジャー)
- 場所は**海 (51%)**、河川 (32%)、用水路 (9%)、湖沼池 (6%) の順で**午後**に多い
- **中学生以下**は191人 (前年比+16人) で場所は海よりも**河川**に多い
- 全体的に**高齢者**に多く、性別は**男性**に多い
- 海水浴場におけるライフセーバーによる救助は482件、10代、20代の**若者**に多い
- 事故原因の多くは、**泳力不足**、**パニック** (個人要因)、**離岸流と風** (環境要因)
- 国民の約**5人に一人**が溺れ経験があり、その多くは**小学生以下**の体験である
- 国民はライフジャケットへの安全理解はあるものの、水辺での**着用経験は15%以下**
- 溺れた経験のある人の当時の泳力は、25m以上**泳げる人が約半数**だった



知識と技能 のそなえを!

海のそなえプロジェクト 教育関係者対象 水泳指導に関する意識調査より



2) 水泳授業の課題

① プール設置率は67% (小中高)

➡ さらに減少の一途 (老朽化、維持費膨大)

② 98%が屋外プール

➡ 猛暑、雨天、落雷、熱中症アラート

③ 教員の過負担や資質の問題

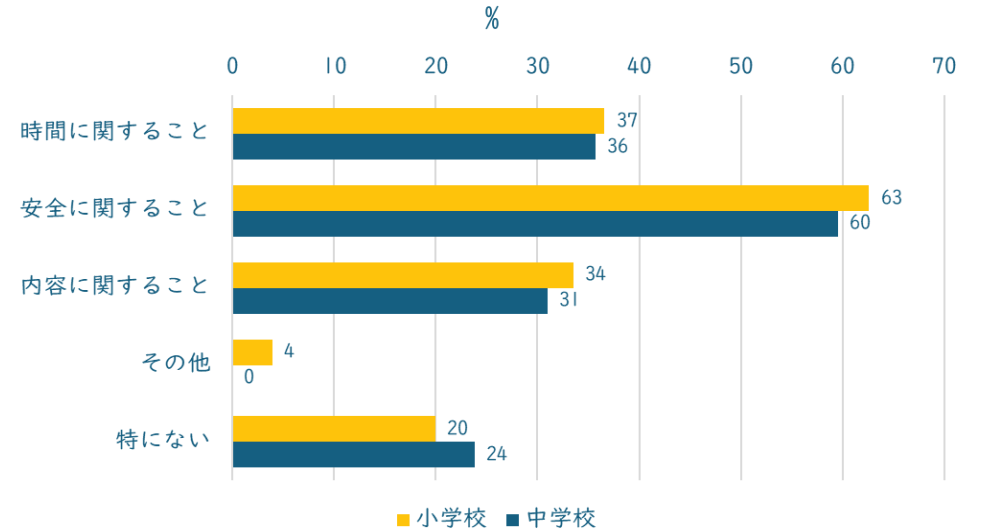
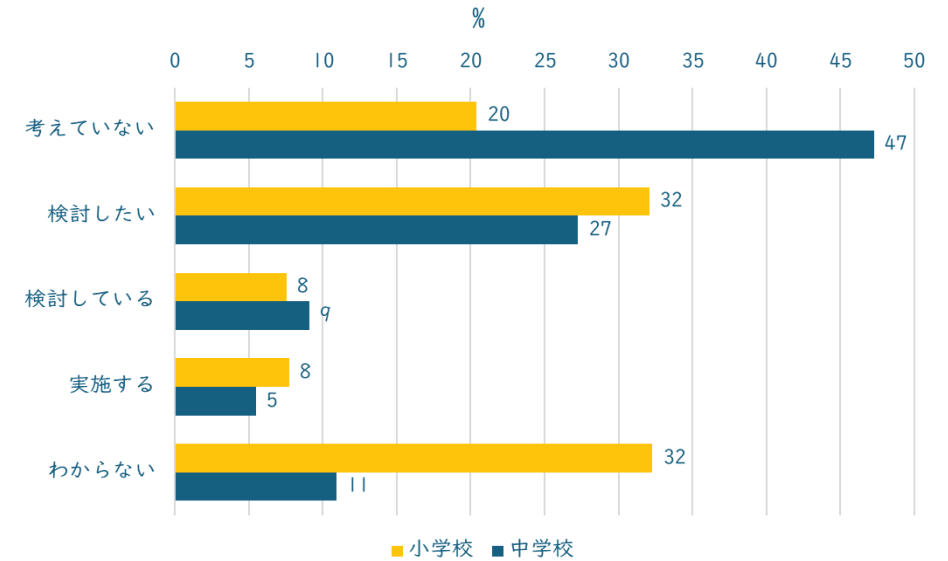
➡ 清掃や水質管理、安全対策や泳法指導に自信が持てない

④ 水難事故防止教育の課題

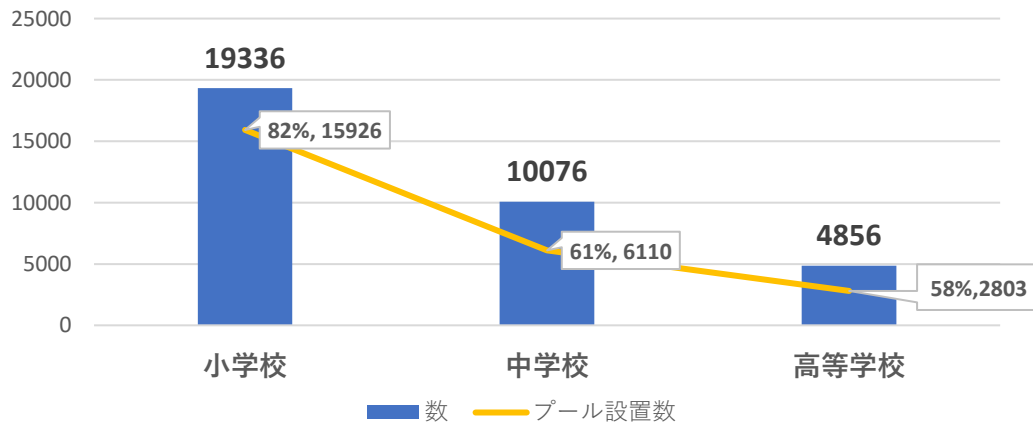
➡ 「背浮き」の体験で本当に事故は防げるか？
プールの無い学校で水泳運動の心得をどう教えれば良い？



海のそなえプロジェクト 教育関係者対象 水泳指導に関する意識調査より



学校数とプール設置数 (2021年調査)



※今後、外部指導委託や水泳を実施しない学校も

3) スイミングスクールとの連携の必要性に着目

《**学校管理下**のプール》
ウォーターセーフティ授業展開



スイミングスクール等への
外部委託

課題: 指導要領に沿った指導・安全管理



教員及びスイミングスクール指導者
ウォーターセーフティプログラム
⇒ **指導法**を伝達、カリキュラム策定



現場教師と海や川の**専門家**が連携
より広く・より深く



専門家**繁忙期**=水泳授業時期

課題: **専門指導者の確保**

a. 主に小学校やスイミングクラブにおけるWSプログラムの開発と検証

分	「ライフジャケット」プログラムの実技内容
5	着衣を身につけてプールサイドに集合 → シャワー、挨拶、準備体操
12-15	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい装着の仕方 (子どもに考えさせながら) ・ライフジャケットの利点 ・浮く、ヘルプシグナル ・ヘルプテクニック、ハドルポジション ・移動する (バタ足、ライフセービングバックストローク) ・コンパクトジャンプ ・落水体験からの移動



a.主に小学校やスイミングクラブにおけるWSプログラムの開発と検証

分	「着衣泳」プログラムの実技内容
5	着衣を身につけてプールサイドに集合 シャワー、挨拶、準備体操
12-15	<ul style="list-style-type: none"> ・泳いでみよう (普段との違いを知る) ・何も使わずに浮いてみよう ・道具を使って浮いてみよう (ビート板、ペットボトル) <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板クルージング ・スローに挑戦 (ペットボトルに水なし、水あり) ・助ける、助けられる両方の体験



b. 教員や指導者向け研修の実施

教員および指導者向けの研修として、2025年度末に実施された日本ライフセービング協会の指導員更新講習会（ブラッシュアップ研修）において、策定中のWSナショナルカリキュラムのフレームワークを提示した。本研修では、合計436名の指導員がワーキンググループ形式でのディスカッションに参加し、学校教育および現場指導の視点から多角的な意見交換を行った。本講習会により、本協会指導員の水辺の事故防止教育に対する情報のアップデートと具体的なプログラムのブラッシュアップを図ることができた。



4) 「Water Safety Education Competency Framework」の必要性

水の事故を防ぐための教育は、これまで「もしもの時にどうするか」を中心に広がってきました。その学びは大切ですが、本当に目指したいのは、事故が起きる前に気づき、立ち止まり、避ける力を育てることです。そのためには、日本で起きている水の事故の実態にきちんと向き合い、年齢や環境に応じて、何を学ぶべきかを整理していく必要があります。感覚や経験に頼るのではなく、事実をもとにした教育へと進むことが、これからの水辺の安全教育に求められています。

本プロジェクトでは、その土台となる調査を行い、水辺で安全に行動するために必要な知識や技能、考え方や行動を体系的にまとめた「**Water Safety Education Competency Framework**」の策定を進めてきました。この枠組みは、**危険を予測し、回避し、命を守り、必要なときには周囲を支える力**までを含んだ学びを、プールでの実技や座学において、段階的に育てていくための指針です。教育の内容に共通の目安が生まれることで、学びの質が整い、振り返りや改善も行いやすくなります。

水に囲まれたこの国で育つ子どもたちが、水を怖がるのでも、過信するのでもなく、正しく知り、自ら考え、命を守る行動を選べるようになること。それこそが、私たちが目指す安全教育の姿であり、水の事故を減らしていくための、確かな一歩だと考えています。

対象	基本となる安全 (入退水・パディ)	スイムウェア				ライジャケ	着衣	助ける
		呼吸	潜る	浮く	進む	浮く・進む・落水		
未就学	安全な場所から入退水をおこなうことができる 一人で水の中に入らないという判断ができる	水面に息を吐きながら、波紋を作ることができる 口を水面につけながら細く長く息を吐くことができる	顔を洗う、つける、水のかけ合いができる 頭から水をかぶることができる	大人につかまりながら、もしくは物を抱えながら浮くことができる	転倒しないように水中を歩くことができる カニ歩きやワニ歩きができる	着せてもらう 補助してもらいながら浮くことができる	日焼け対策として、ラッシュガードやTシャツ等を着用しながら遊ぶことができる 大人への抱っこダイブができる	
小学生 低学年	プールでのルールを知り、入退水時に速やかにパディをとることができる パディ同士、健康状態を確認し、活動を協力し合うことができる スリッピンやスライドインを正しく行うことができる	水の中で息こらえと、細く長く息を吐くことができる 顔が水から出るタイミングで「パッ!」と息を吐き、その反動で自然に口から吸うことができる。	スリッピンやスライドインを行いながら一気に頭まで水に浸かることができる 足元に沈んでいる物を潜って、足や手で拾うことができる 指導者が保持しているフラフープくぐりができる	ビート板等の浮力を活用（胸に抱える、足で挟むなど）して浮くことができる パディに補助してもらいながら30秒間スター浮きができる	イカ泳ぎ導入① ビート板を胸の位置で持ち、仰向け姿勢になり、バタ足や平泳ぎの蹴りにより、進むことができる	手伝ってもらいながら着ることができる 「まえ・よこ・おまたのおやくそく」が言える 《浮力》スター浮きやラッコ浮きで安定して浮くことができ、水平姿勢でのポディーローテーションができる	上下着衣の状態水中歩行や、水遊びをおこなうことができる パディに補助してもらいながら30秒間スター浮きができる	※1 溺れている人を見た時に、大きな声で、大人に助けを求めることができる
小学生 中学年	プールでのルールを守り、パディ同士、健康状態や安全を確認し合うことができる。 お互いに活動を見合いながら、協力や挑戦、応援をすることができる	連続したポピングジャンプをすることができる 歩きながら息こらえをして、物を拾ったりすることができる	スリッピンやスライドインとともに頭まで水の中につかり、浮上（立位）することができる けのび姿勢のまま、物を拾い、浮上することができる パディで股くぐりができる	スカーリングをしながらキックボードクルージングができる スター浮きでスカーリングを活用しながら、30秒間浮いたり、進んだりすることができる	イカ泳ぎ導入② ビート板を足に挟み、手の動きだけでゆっくりと進むことができる イカ泳ぎで12.5m進むことができる	パディで確認し合いながら着ることができる 《様々な浮き方・身のこなし》タックポジション、ラッコ浮き、垂直・水平姿勢でのポディーローテーションができる。 イカ泳ぎで25m進むことができる。	サンダルや運動靴等の履物の浮力を活用しながらバランスよくスター浮きができる ステップインし、入水することができる 投げ入れられた浮力体を確保し、1分間浮き続けることができる	※1 自身の安全を確保した状態で、溺れている人を落ち着かせたり、励ましたりすることができる（トーク） 通報をお願いできる
小学生 高学年	プールでのルールを守り、パディ同士、健康状態や安全を確認し合うことができる。 お互いの活動を見合いながら、学びの効果を高めることができる。	ビート板でキックをしながら移動し、正しい呼吸運動ができる（呼吸優位）	立位の状態から手であおり、水底に座ることができる 前転や後転ができる 泳ぎからスムーズに潜る動作を行うことができる	個別最適な浮き方で1分間、浮き続けることができる 水の中での身のこなし（ポディーローテーション）や様々な姿勢でのキックボードクルージングができる 浮く・進むの技能習得を通じて、呼吸を確保し続けるための技能が身についている	イカ泳ぎで25m進むことができる 平泳ぎからイカ泳ぎ、クロールからイカ泳ぎ等を組み合わせることで進むことができる	正しく着用することができる 《衝撃吸収》落水した際の対処（アクシデンタルフォールイン・浮く・進む）ができる 【流水想定：ディフェンシブスイミングやアグレッシブスイミングで12.5m進むことができる】	落水体験時、落ちていて周りを確認し、元の場所へ安全に移動することができる 投げ入れられた浮力体を確保し、浮く・進むができる イカ泳ぎで25m進むことができる	※1 自身と周囲の安全を確保した状態で、浮く物を投げ入れることができる（スロー＋リーチ） 通報ができる
中学生 高校生	パディでお互いの健康状態や安全を見合う上で、リスクとなる行動や活動を知り、怪我や事故を未然に防ぐことができる	「立位～ドルフィンによる入水～勢いそのまま潜行～止まったところで立位」を呼吸運動を繰り返しながら25m進むことができる	その場でヘッドファーストダイブ（頭から潜る）を行いながら潜行し、水底にある複数のオブジェクトを拾い上げることができる	様々な姿勢でキックボードクルージングをおこない、前後左右、回旋ができる 立ち泳ぎのスカーリング、踏み足や挟み足、巻き足を活用し、1分間浮き続けることができる	少ないストロークでイカ泳ぎができる 「浮き身～イカ泳ぎ～他の泳法」の一連をゆっくり長く実施することができる	《保温・発見されやすさ》ヘルプテクニックヘルプシグナルグループサバイバルを理解し、実践することができる 【流水想定：アグレッシブスイミングで、フェリーアングルを意識した泳ぎができる】	コンパクトジャンプを正しくおこなうことができる 着衣の状態様々な泳法を実施することで、自身の最適解を理解している 服に空気をためながら、2分間浮き続けることができる	※1 溺れている人を見失わずに通報ができる 正しい胸骨圧迫の実施とAEDを取り扱うことができる

※上記は、対象となる世代において体得してほしい技能を示していますが、体力や泳力、経験値等の個人差に応じて学びを柔軟に選択してください。実施する際には、指導者間や学校（教員）との指導内容の事前共有や振り返りにご活用ください。