

横須賀水泳協会普及部  
水泳教室指導基本マニュアル  
〔初級編〕  
改訂版

1. 水慣れからけのび
2. けのびキックからノーブレクロール
3. クロール
4. 背泳ぎ

制作協力：横須賀水泳協会

岸 和男

穂本 一郎

川上 京子

2018年2月改訂

## 指導概念と留意点

### 概念

1. 常に教室運営の安全と受講生の健康に注意し、事故のないよう指導にあたる。
2. 受講者にとって楽しい教室となるよう努める。
3. 常に指導成果に基づいた教材研究を進め、指導時間や場所（含む天候）を考慮した指導法の創意工夫に努めながら指導を展開してゆくことが必要である。
4. バディシステムの活用-毎回受講者を2人組にして、お互いの安全確認や速やかな人員確認に役立つ。

### 留意点

1. 息継ぎの際に誤って気管内に吸水を起こし、心停止に至り溺水する事がある。
2. 息こらえ等で過呼吸となり脳血流の低酸素状態が起これ失神状態となり溺死というケースもある。けのび等の練習の際は息を半分吐き出させてからおこなう。
3. 名前を覚えて絶えず声掛けをしながら指導が出来ているか？
4. 暖かな雰囲気の中で指導が出来ているか？
5. 恐怖感のある受講者に注意をはらいながら全体を見回せているか？
6. 受講者が寒がる時には、随時腰掛けキックをさせると体が温まる。