

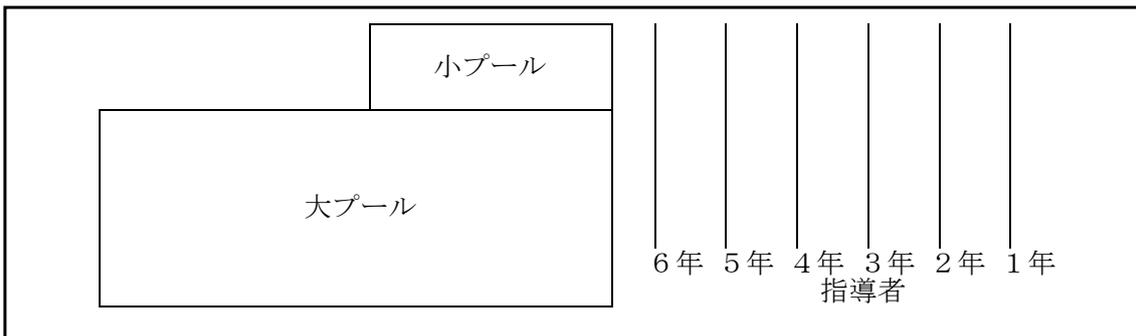
## 2016年度 プール開き進行表

日時 6月20日(月) 3限目～4限目(雨天 順延)

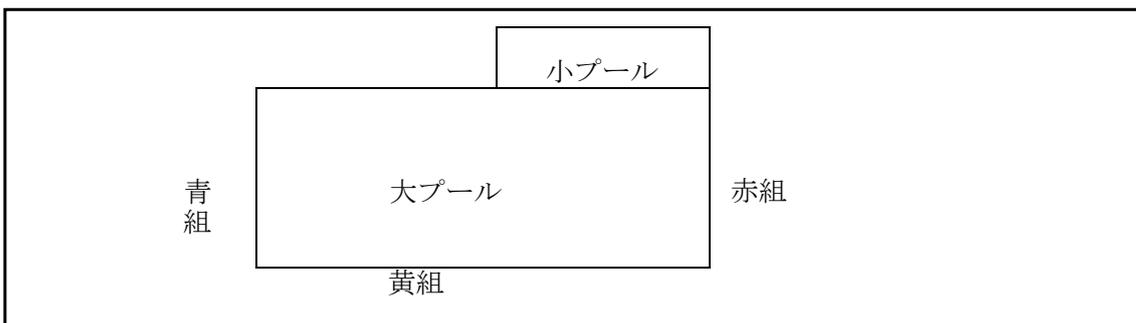
日程

10:30 トイレ・着替え

10:45 集合(下記の図のようにプールサイド・手洗い前各学年1列)



1. 校長先生のお話
2. 水泳の目標発表(1年生から順に各学級代表1名)
3. 諸注意(〇〇)
4. 準備運動
5. シャワー(6年生から順に)
6. プールサイドに色別(縦割班別)に整列(下図参照)



11:15 入水指導(〇〇)

11:20 水泳指導(〇〇・各色担当)

\* 5. 6年生の水泳実技(クロール・平泳ぎ)

\*縦割班で水に慣れよう！

5・6年＝17名、3・4年＝16名、1・2年＝22名

・人間洗濯機（全学年）

（1・2年生は、4・5・6年生におんぶしてもらって、大プールで活動する。）

・水上魔法のじゅうたん（1・2・5・6年）

（1・2年生は、5・6年生が支える大きな板に乗る。）

・水中騎馬戦（3・4・5・6年）

（3・4年生は、5・6年生におんぶしてもらって、大プールで活動する。）

11：50 水泳終了、整理運動

12：00 低学年より洗顔、シャワー、更衣

その他 健康観察カードを使用して家庭で入水の確認をしてもらう。

水泳時の持ち物（水着、水泳帽子、タオル、ビーチサンダル、袋）

【担当、司会進行】

10：45～ はじめの言葉

- 〇〇 「今から2016年度、プール開きをします。」
- 〇〇 「水となかよくなり、みんなで楽しく活動しましょう。」
- 〇〇 「まず、校長先生のお話を聞きます。」

10：50～ 校長先生のお話

10：55～ 各学年のプール水泳のめあて

- 〇〇 「次に、各学年のプール水泳のめあてを聞きます。」
- 〇〇 「2年生から6年生の学年の代表の人は、前に出てきましょう。」  
「ここまで出てきましょう。みんなの方を向きましょう。」  
「1年生のみなさんは、その場で立ちましょう。1年生ははじめてのプール水泳なので、全員で目標を言います。」  
「1年生のみなさんどうぞ。」「1年生のみなさんは座りましょう」

「2年生から順番に大きな声で、目標を言いましょう。」

「自分の場所に、戻って座りましょう。」

## 11:00～ プール水泳についての諸注意

〇〇「最初に、プールの時の笛の合図が2つあるので確認します。」

・笛を1回・・・先生の話が始まるので静かにします。

・笛を3回・・・10秒数える間に、プールから出る。

「後でまた確認します。」

〇〇「では、安全にプール水泳をするための、約束についてお話をします。」

〇〇「プールで水遊びをしたり、泳いだりすることは、とても楽しいことです。

でも、気をつけないとけがをしたり、命をおとす大変な事故が起こったりします。

そんなことがおこらないように、必ず守ってほしいことを5つ言います。

(1) 先生の話をしっかり聞く。

(2) プールサイドは絶対に走らない。

プールサイドは濡れているため、滑りやすい場所です。また、コンクリートなどで作られた固い床なので、こけると大きなケガをしてしまうことがあります。

(3) プールのヘリ（水際の部分）にはのらない、飛び込んだりしない。プールサイドから勢いよくプールへ飛び込んだ時に、プールの底や壁に激突し、大きなケガをしてしまうことがあります。他にもプールの中にいた別の人に衝突することもあります。プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと水に入る。

(4) ふざけない。おぼれたまねをする、友だちを水の中からひっぱる、上からおおいかぶさるなど絶対にしない。

(5) プールの中でおしっこをしない。たん、鼻水、つばをわざと出さない。

おしっこが出そうになったら、プールから出て、近くにいる先生に言いましょう。

「安全にできないと思った時は、プールから上がってもらうこともあります。」

「プールでのやくそくをしっかり守って、みんなで楽しいプール水泳にしましょう。」

実際に笛を吹いて確認する。「何の合図でしたか？」

・笛を1回・・・先生の話が始まるので静かにします。

・笛を3回・・・10秒数える間に、プールから出る。

11:10～ 準備体操

- 〇〇 「ラジオ体操をします。」
- 〇〇 「体操ができる隊形になりましょう。」  
先頭、間隔をとる。 前後左右の間隔をとる。

体操終了後、「一旦、最初の隊形に戻って座りましょう。」

- 〇〇 「今から6年生から順番にシャワーを浴びます。」
- 〇〇 「シャワーを浴びたら、たてわり班ごとに1列に体育座りをして座って待ちます。」
- 〇〇 「赤、青、黄の場所をそれぞれ確認します。」
- 〇〇 「移動は必ず、歩いて移動します。待っている間、プールの水にはまだ触らない。」
- 〇〇 「シャワーを浴びる場所は、男子が左側、女子が右側です。では、6年生のみなさんから、しっかりとシャワーを浴びましょう。」  
「5年生のみなさん、シャワーを浴びましょう。」

11:20～11:30 移動時間（シャワー・水慣れ）

笛の合図・・・1回

- 〇〇 「プールサイドにゆっくり座って、足を入れましょう。」
- 〇〇 「足をバタバタさせてみましょう。」
- 〇〇 「ドドドドと重い音が出るように、少し深めに足を入れて、バタバタさせてみましょう。」
- 〇〇 「水をすくって腕から肩にもかけましょう。」
- 〇〇 「顔と頭にもかけましょう。」
- 〇〇 「水をすくってお腹と胸にもかけましょう。」
  
- 〇〇 「一旦、プールから足を出して、体育座りをしましょう。」  
「プールのへりより手前に座って、プールの中に足は入れません。」
  
- 〇〇 「プールの入り方の見本を、森田先生が見せてくれます。プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。」
- 〇〇 「ありがとうございました。」
  
- 〇〇 「5・6年生の代表が、クロールと平泳ぎの見本を見せてくれます。」

11:35～11:45 クロール・平泳ぎ

5、6年生代表 見本

- 〇〇 「5・6年生の代表の人は、ここに来ましょう。」・・・手前側サイドへ
- 〇〇 「プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。」
- 〇〇 「一旦、頭まで水につかりましょう。」
- 〇〇 「笛の合図でスタートします。」・・・笛を鳴らす。
- 〇〇 「5・6年生の代表の人は、元の場所に歩いて戻りましょう。」
- 〇〇 「見本を見せてくれた高学年の人たちに、拍手をしましょう。」

11:45～ ゲーム

笛の合図・・・1回

- 〇〇 「今から、たてわり班で、ゲームをします。」
- 〇〇 「まず、全校人間洗濯機をします。ルール説明をします。」

★全校せんたくき

- 〇〇 「大きいプールでやるので、1・2年生は高学年がおんぶしてあげてください。」
- 〇〇 「おんぶをする人の横に行きましょう。」
- 〇〇 「みんながプールの中へ入り、時計回りに歩きます。」
- 〇〇 「笛が2回鳴ったら、反対の方向へ歩きます。」
- 〇〇 「プールに入るときは後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。」
- 〇〇 「では、水の中に入りましょう。高学年は1・2年生をおんぶしてあげてください。」
  
- 〇〇 「では、よーい ピー！」  
→うずができたら（2～3回程度回ってから）反対回り。・・・笛の合図2回
- 〇〇 「ピッピッピー！ たてわり班の場所に座りましょう。」
- 〇〇 「10、9、8、7、、、。」笛の合図3回
- 〇〇 「みんなで、すごく大きな洗濯機を作りましたね。」

### ★魔法のじゅうたん

#### 笛の合図 1 回

- ○ 「次に、1・2年、5・6年生で、魔法のじゅうたんをします。」
- ○ 「たてわりの色別でします。緑の魔法のじゅうたんの上に1・2年生をのせて、5・6年生が向こう岸まで連れて行ってくれます。くれぐれも1・2年生を落とさないように気をつけてください。3・4年生の人は、5・6年生が1・2年生を落とさないように、しっかり応援をお願いします。」
- ○ 「プールのへりより手前に体育座りで座って、プールの中に足は入れません。」

#### ※赤・青・黄の順番で行う。

- ○ 「スタートは赤色です。赤色が向こう岸まで行ったら、青色がこちらまで戻ってきます。最後に黄色がこちらから向こう岸まで連れて行きます」
- ○ 「終わったたてわり班は、歩いて自分の場所に戻り、座って応援をします。」
- ○ 「赤色の1, 2年生、5, 6年生は準備をします。」
- ○ 「赤色の5, 6年生はプールの中に、後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。」
- ○ 「赤色の1, 2年生は魔法のじゅうたんに、落ちないようにゆっくり乗りましょう。」
- ○ 「では、よーい ピー！」
  
- ○ 「みんなで協力して、上手に向こう岸まで連れて行くことができましたね」

### ★水中騎馬戦

#### 笛の合図・・・1回

- ○ 「最後に、3・4年、5・6年生で、水中騎馬戦をします。」
- ○ 「各色二人一組でおんぶします。5・6年生は、3・4年生をおんぶします。3色対抗で、おんぶしてもらっている子が帽子を取り合います。各色ぼうしをとられなかった人の数で勝ち負けが決まります。ぼうしをとられたペアは、プールから上がって、プールサイドの元の場所に座って応援します。1・2年生は、自分の色をしっかり応援します。笛の合図で行います。」
  
- ○ 「3・4年、5・6年生はプールの中に、後ろ向きに足からゆっくりと、静かに水に入ります。」
- ○ 「5・6年生は、3・4年生をおんぶしましょう。」
- ○ 「笛が鳴ったら終わりです。では、よーい ピー！」

- 〇〇 「～組の残った数が多かったので、～組の勝ちです。」
- 〇〇 「がんばったみんなに、拍手をしましょう。」
  
- 〇〇 「帽子は、プールから上がって、持ち主に返します。」
- 〇〇 「ピッピッピー！一番最初の、学年別に並んだ場所に、1列に並んで座ります。プールサイドは歩いて移動します。」

#### 12:00～ 終わりの言葉

- 〇〇 「簡単な整理体操をします。」・・・別紙参照
- 〇〇 「体操ができる隊形になりましょう。」  
先頭、間隔をとる。 前後左右の間隔をとる。

体操終了後、「一旦、元の隊形に戻って座りましょう。」

- 〇〇 「これで、プール開きを終わります。」
- 〇〇 「みんなで楽しく活動できましたね。明日からのプール水泳も安全に楽しみながら、がんばってほしいと思います。」
  
- 〇〇 「それでは、シャワーを浴びて顔洗い、うがいをしてから教室へもどります。」
- 〇〇 「教室へもどる時も、歩いて移動しましょう。」
- 〇〇 「シャワーを浴びて顔洗い、うがいしたら、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。」
- 〇〇 「1年生から順番にシャワーを浴びます。」