

| | | | |
|-----|-----------|----|-------|
| 時期 | 6月下旬～9月上旬 | 時間 | 半日程度 |
| 難易度 | ★☆☆ | 対象 | どなたでも |

水泳活動（S）



<活動エリアの概要>

若狭湾青少年自然の家の前には、A・Bの水泳活動エリア（各エリア：幅約40m、沖に向かっては約40m、水深約4～5m）があります。また、各エリアの中央にはイカダが設置されています。

<活動の概要>

本格的な水泳活動を始め、ビート板・スーパーフロートを使用した活動などができます。豊かな若狭湾の海と友達になって、海の素晴らしさを大いに満喫しましょう。そしてきれいな海を、みんなで守っていきましょう。

独立行政法人国立青少年教育振興機構

国立若狭湾青少年自然の家

活動のねらい

- ・体力の向上を図る。
- ・海と親しくふれあい、海に対する興味・関心を深める。
- ・安全に対する意識と能力を高める。
- ・安全に留意し、自分の能力に応じた泳ぎをする。

準備物

| 自然の家で準備しているもの | 団体（個人）で準備するもの |
|-------------------------|--------------------|
| スーパーフロート・・・・・・・・・・50個 | 水着、水泳帽子、バスタオル、サンダル |
| ビート板・・・・・・・・・・30枚 | 【必要に応じて】 |
| 救命浮環（監視・救助用）・・・・・・・・12個 | 浮き輪、スイミングゴーグル |
| ライフジャケット・・・サイズ、数は要相談 | 日除けテント |
| | ※監視員用テントは使用できません。 |

手順

【事前準備】

- 「水泳活動計画書（届）」を水泳活動実施前までに作成してください。
- 活動可能時間は、9：00～11：30と13：30～16：00です。
- 「指導担当責任者」や「監視担当者」を決めておいてください。

【活動前】

- 「水泳活動計画書（届）」を事務室へ提出してください。事務室では受け取った後、コピーを一部渡します。それを監視員に提出してください。（5分程度、確認の時間を頂きます）
- 着替えは「宿泊棟」で行ってください。
- 参加者の健康状態や持ち物を確認してください。
- 必ずバディシステムを編成してください。これは、水からあがったら参加者が相互に確認するためです。
- 活動場所では水泳監視員から、5分程度「注意事項の説明」があります。
- 準備運動をしてから海に入りましょう。
- 活動開始前5分程度、浜の状況によっては清掃のご協力をお願いすることがあります。

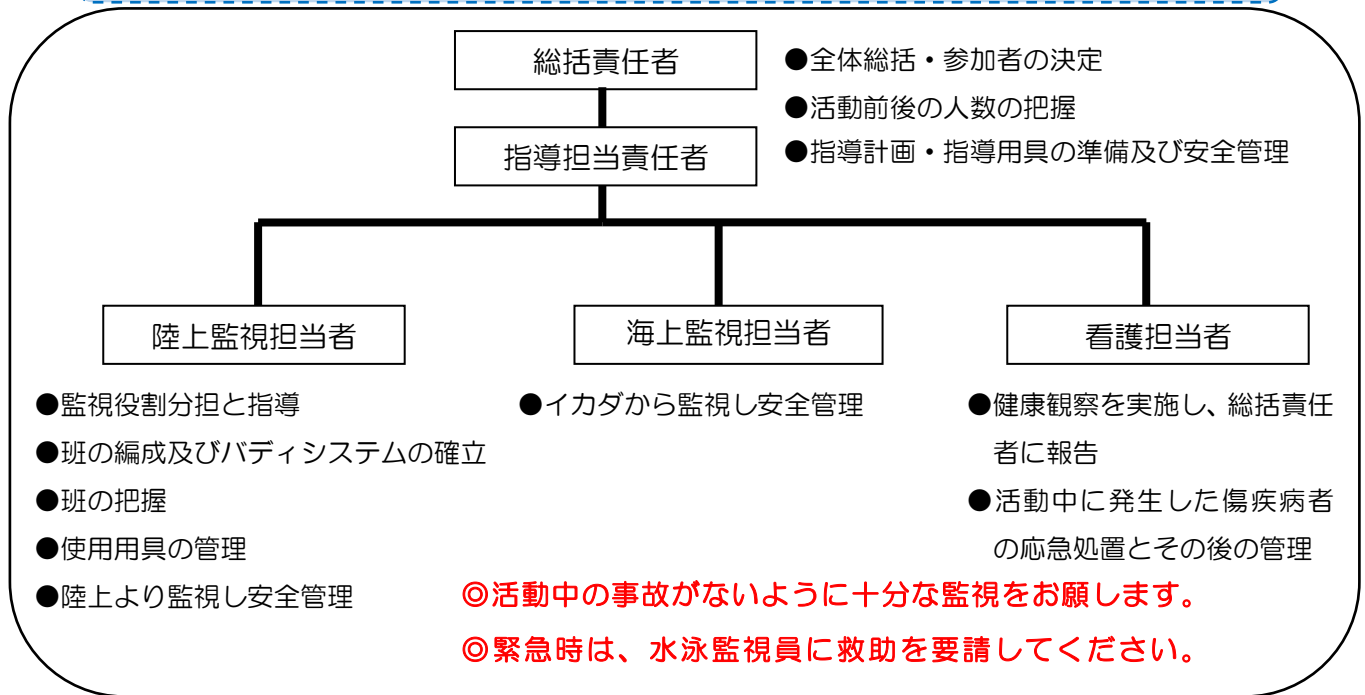
【活動中】

- 利用者の事故防止と健康管理のため、1時間に1度（約10分間）の休憩を推奨しています。水から上がった後、まず「バディによる人数確認」を必ず行ってください。休憩中は、「水分補給」をさせてください。
- 万一、体調不良者が出た場合、水泳監視員にお知らせください。

【活動後】

- 参加者の人数、健康状況を確認してください。
- 整理運動をしてください。
- 忘れ物がないかチェックしてください。
- シャワーは、大浜から階段を上がる途中の「水シャワー」を利用してください。
- 館内に入る時は、水分をふき取り、水着の上にTシャツなどをはおってから入ってください。

指導体制



ふりかえりの視点

- 泳力に応じて、チャレンジして泳ぐことができたか。
 - バディと協力し、安全に留意して活動することができたか。
 - 実際の海を体感し、海に対する興味・関心を深めることができたか。
- ※また、「くつろぎホール」に、海の生き物に関する書籍等があるので活動の前後で学習の参考にしてください。



留意点

- 水泳監視員の指示に従ってください。
- 各水泳エリア中央に、イカダが設置されていますが、イカダの下は危険なので入らないでください。
- ケガや火傷の防止のため、浜にいる時は、サンダル等の使用をお勧めします。
- ゴーグル・浮き輪・浮力補助具の使用は可能です。なお、スノーケリング用具（スノーケリング用ゴーグル含む）、変形浮き輪（バナナボートなど）、体に合わない浮き輪（必要以上に大きなもの）やビーチボールの使用はできません。
- 海岸には日陰がありませんので、必要に応じて日除けテント等を持参してください。その際、大階段を降りた石垣沿いに立ててください。
※監視員用テントは使用できません。
- 水着のみで、館内（食堂を含む）の利用はできません。

活動エリア・物品保管場所

