

時期	6月下旬～9月上旬	時間	午前 9:00～11:30 午後 13:30～16:00
難易度	☆☆☆	対象	どなたでも
費用	100円 / 人		



水泳活動(S)



<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。

<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。

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	個数	場所	団体(個人)で準備するもの
スーパーフロート ビート板 救命浮環(監視・救助用) ライフジャケット ※事前にご相談ください。	20個 50枚 12個	ピロティ前 ピロティ 監視員テント	水着、水泳帽子、バスタオル、サンダル 【必要に応じて】 浮き輪、スイミングゴーグル(ガラス製不可) 日除けテント 館内着(水着で館内は入れません。) ※監視員用テントは使用できません。

活動内容(手順)

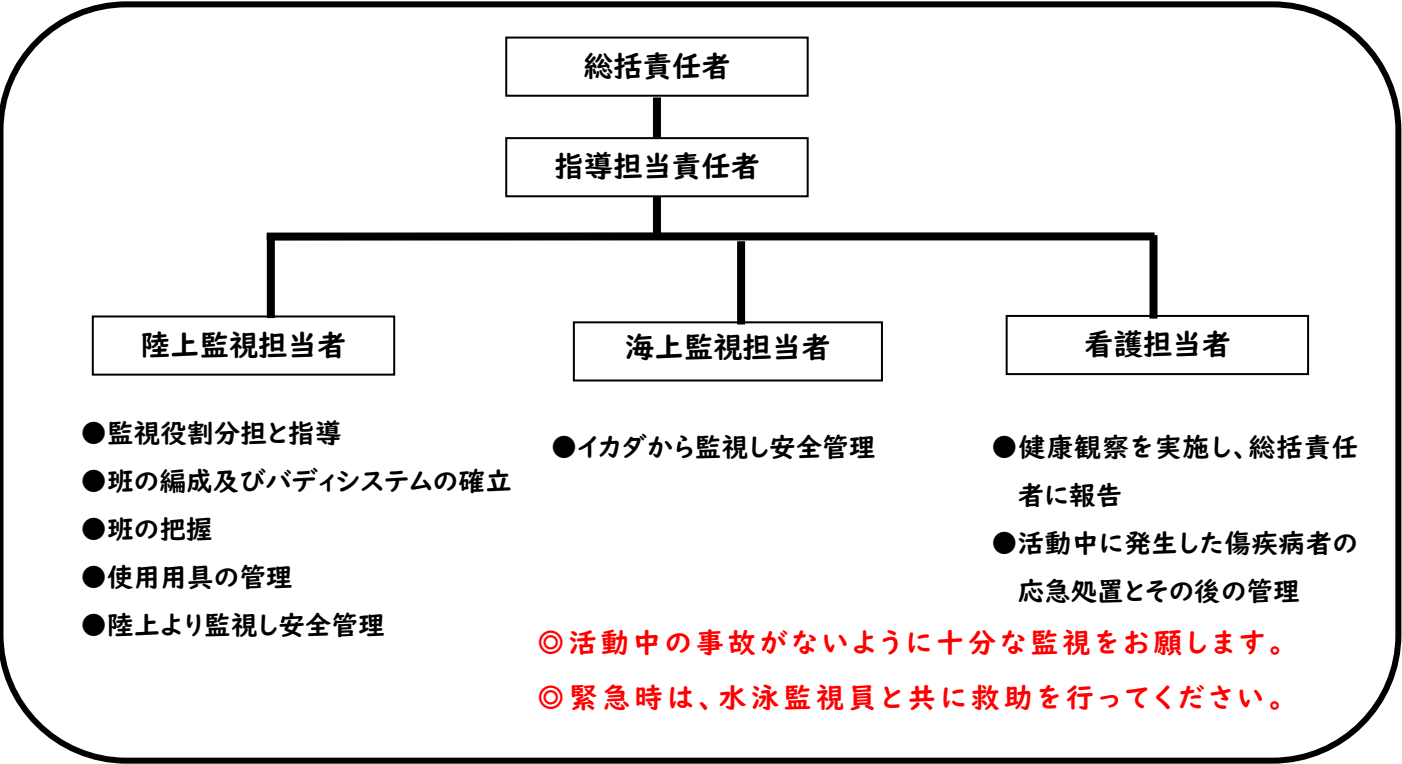
所要時間 (目安)	項目	内容	備考
活動前	準備	<ul style="list-style-type: none"> ○ 着替えは「宿泊棟」で行ってください。退所日の場合は、更衣室を割振りいたします。 ○ 水温が低い場合(原則18度未満)、突風・雷・暴風や波浪の警報、濃霧などにより、実施できないこともあります。 ○ 「統括責任者」、「指導担当責任者」、「陸上監視担当者」、「海上監視担当者」、「看護担当者」を決めておいてください。 ※無線と救命浮環をお渡しします。 ○ 「水泳活動計画書(届)」を活動実施前までに事務室に提出してください。(コピーを取ります) ○ 「水泳活動計画書(届)」を水泳監視員に渡して打ち合わせを行ってください ○ コピーを取らせていただき、水泳監視員と打ち合わせを行います。 	
10~15分	活動方法の説明と安全指導	<ul style="list-style-type: none"> ○ 大浜に集合します。 ○ 水泳監視員による「注意事項の説明」を行います。 ○ 活動前後に、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。 	○バディは団体で決めてください。事前に決まっていると活動がスムーズに進みます。
60~80分	活動	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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、「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してください。 ○ 体調不良者が出た場合は、水泳監視員にお知らせください。 	

15～30分	上陸 片付け 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水から上がった後、人数確認、体調不良等の確認をしてください。 ○ 整理運動をしてください。 ○ 忘れ物がないか確認をしてください。 ○ 全員上がった後水泳監視員に報告をしてください。 ○ シャワーは、大浜から階段を上がる途中の「<u>水シャワー</u>」を利用してください。 ○ <u>館内に入る時は、水分をふき取り、水着の上に T シャツなどを羽織ってから入ってください。</u> 	
--------	-------------------	--	--

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
例) できるようになったこと、自分なりにチャレンジできたこと
- バディと協力し、安全に気を付けて活動することができたか
例) バディの位置を把握しながら泳いだ、コミュニケーションを取って活動した
- 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
例) 自分の住む地域の海や水場との違い、見える生き物について、SDGsの視点
- ※ 「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。

指導体制



指導上の留意点

- 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、日除けテント等を必要に応じて、持参してください。その際、大階段を降りた右手の石垣沿いに立ててください。

活動エリア・物品保管場所

