

時 期	6月下旬～9月上旬	時 間	午前 9:00～11:30 午後 13:30～16:00
費 用	200 円 / 人	対 象	どなたでも



## 水泳活動(S)



### <活動の概要>

本格的な水泳活動を主に、区画された水泳エリア内を使用して活動ができます。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

- 自分の体調や体力に合わせて水泳活動を楽しむ。
- 自然に親しむとともに、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、自分の能力に応じた泳ぎをする。

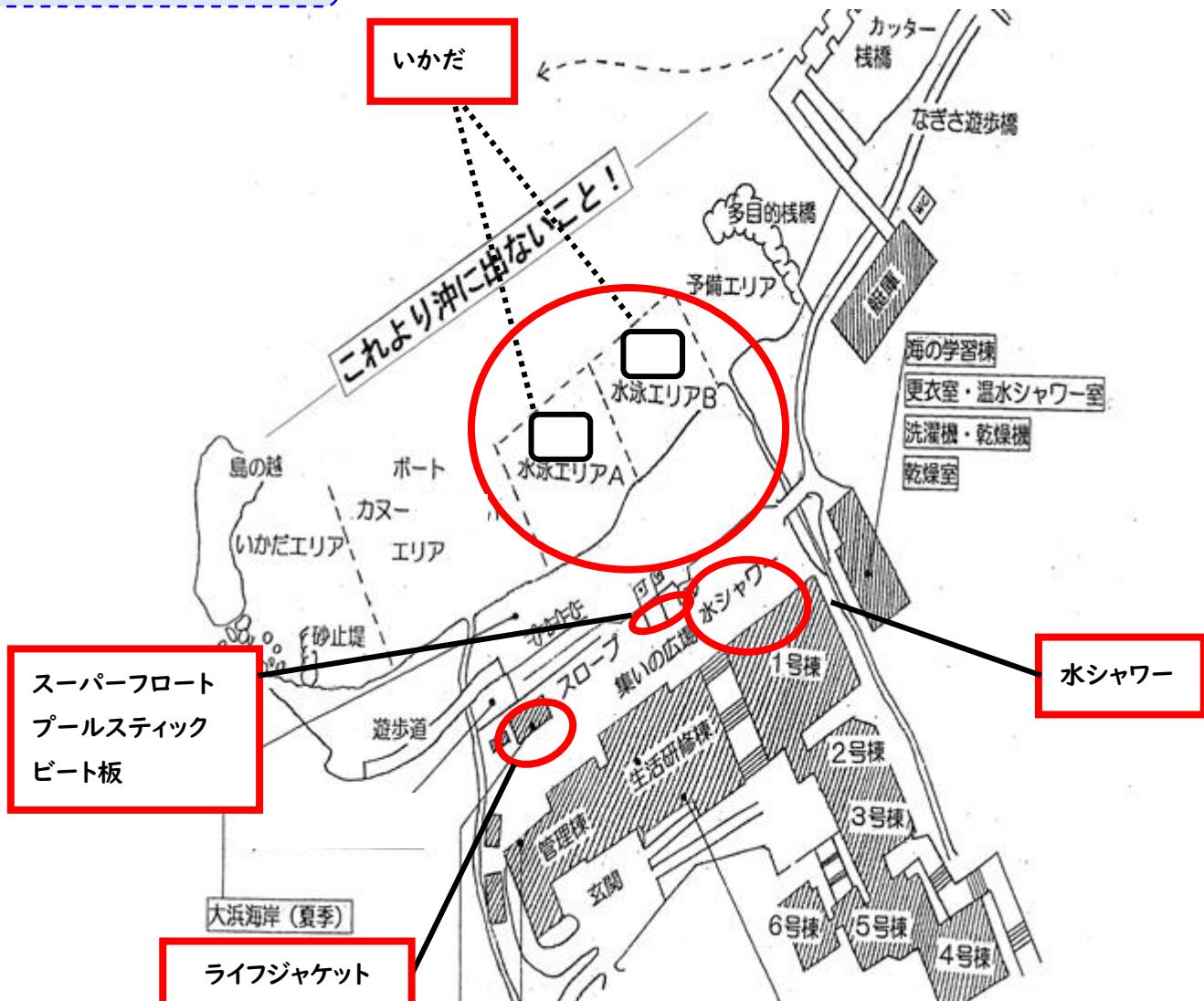
## 準備物

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 プールスティック 救命浮環(監視・救助用) ライフジャケット	20個 20本 12個 約300着	【大階段】 【大階段】 【大浜】 【ピロティ】	水着、水泳帽子、バスタオル、サンダル 《必要に応じて》 浮き輪(ドーナツ型のみ) スイミングゴーグル(ガラス製不可) 館内着(水着で館内は入れません) 日除けテント(タープテント)、水分 <b>※監視員用テントは使用できません。</b>

## 活動内容(手順)

所要時間 (目安)	項目	活動内容
活動前	準備	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 着替えは「宿泊棟」で行ってください。退所日の場合は「研修室」等を割振りします。</li><li>○ 「統括責任者」、「指導責任者」、「陸上監視者」、「海上監視者」、「看護担当者」を決めておいてください。</li><li>○ 「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(コピーを取ってお戻します)。 <b>※指導責任者には無線と救命浮環をお渡しします。</b></li></ul>
10分 ～ 15分	活動方法 の説明と 安全指導	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「水泳活動計画書(届)」を大浜で水泳監視員に渡して打ち合わせをしてください。</li><li>○ 大浜に集合します。 <b>※バディは前もって団体側で決めてください。</b></li><li>○ 水泳監視員による「注意事項の説明」を行います。</li><li>○ 大浜の状況によっては活動前後に、清掃のご協力をお願いすることがあります。</li></ul>
60分 ～ 80分	活動	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 事故防止と健康管理のため、1時間毎に一回(約10分間)の休憩を推奨しています。</li><li>○ 水から上がったら、「バディによる人数確認」を必ず行ってください。</li><li>○ 休憩中は水分補給をしてください。</li><li>○ 体調不良者が出了場合は、水泳監視員にお知らせください。</li></ul>
15分 ～ 30分	上陸 片付け 振り返り	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 水から上がったら、人数と体調不良者がいないかを確認し、水泳監視員に報告をしてください。</li><li>○ 整理運動をしてください。</li><li>○ 忘れ物がないか確認をしてください。</li><li>○ 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。</li><li>○ 館内に入る時は、水分をふき取り、水着の上にTシャツなどを着てから入ってください。</li></ul>

## 活動エリア・物品保管場所



## 指導体制

統括責任者

●団体代表者

指導責任者

●指導計画・指導用具の準備及び安全管理者

陸上監視者

海上監視者

看護担当者

●監視役割分担と指導

●班の編成及びバディシステムの確立

●陸上からの監視及び安全管理

●イカダから監視し、安全管理

●健康観察

●活動中に発生した傷病者の  
応急処置とその後の管理

◎活動中の事故がないように十分な監視をお願いします。

◎緊急時は、水泳監視員と共に救助を行ってください。

### 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。

### 指導上の留意点

- 水泳監視員の指示に従って水泳活動を行ってください。
- 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薦めします。
- 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。
- 未就学児、泳ぎに自信のない方にはライフジャケット等の着用や浮き輪の使用をお願いします。
- 海岸には日陰がありません。必要に応じて日除けテントやタープテント等を用意してください。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。
- 監視員用テントは、利用者は使用できません。
- 水着のみで、館内(食堂を含む)の利用は避けてください。
- 利用団体の都合による当日のキャンセルは、キャンセル料がかかります。
- 水温が低い場合(原則18度未満)、突風、雷、暴風や波浪の警報、濃霧など海象状況により、活動を中止とすることもあります。
- 熱中症警戒アラートが発表された場合は、団体との協議の上、活動時間の短縮や活動を中止とする場合があります。

### その他

- 「水泳活動実施届」は、  
こちらよりダウンロードし、記入したものを当日ご提出ください。

