

令和8年度「安全な水泳指導 Q&A 集」

水泳授業において、安全を確保し、より快適な水泳を行うためには、施設・設備や環境・衛生、児童・生徒の健康などを適切に管理し、安全で効果的な指導を心掛けることが重要である。

ここでは、学校において安全な水泳指導を実施していくために、指導者が知っておくべき代表的な留意事項をQ&Aとしてまとめてあります。これらを参考に、各学校の実態に応じた具体的な手だてを講じ、快適で効果的な授業を実践しましょう。



令和8年4月

東京都教育庁指導部

目 次

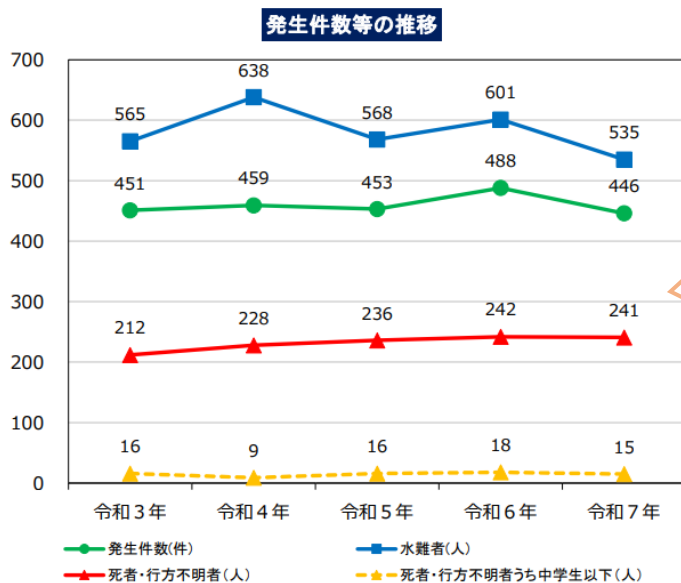
| | | |
|----------------|--|------|
| NEW Q1 | 水による事故の発生状況はどうか。(ノーパニック症候群、過去事故事例) …………… | P.3 |
| Q2 | 事故防止に向けて、どのような対策が必要か。…………… | P.6 |
| Q3 | 児童・生徒の健康管理面で、留意すべきポイントは何か。…………… | P.7 |
| Q4 | プールの衛生基準は、どのような根拠で定められているか。…………… | P.9 |
| Q5 | 施設・設備の安全管理のポイントは何か。(点検例) …………… | P.9 |
| NEW Q6 | プールの水温は、何度以上あることが望ましいか。…………… | P.10 |
| NEW Q7 | プールの水深について、どのような配慮を行えばよいか。…………… | P.10 |
| NEW Q8 | プールの監視における留意事項とは何か。…………… | P.11 |
| Q9 | 補助具や装着品に関する配慮事項は何か。…………… | P.12 |
| Q10 | 安全で効果的な指導隊形には、どのようなものがあるか。…………… | P.14 |
| Q11 | 人数確認は、いつ、どのようにして行っていくことが効果的か。(バディシステム) …………… | P.15 |
| Q12 | 水泳授業の中で、どの程度休憩時間を設定したらよいか。…………… | P.16 |
| Q13 | 着衣のまま水に落ちた場合の対処方法は何か。…………… | P.17 |
| Q14 | 流れるプールや波のプールを行う際の注意事項は何か。…………… | P.18 |
| Q15 | 「自由時間」や「自由遊びの時間」を設定した方がよいか。…………… | P.18 |
| Q16 | 水泳の事故防止に向けた留意事項は何か。(スタート指導・心得) …………… | P.19 |
| Q17 | 入水できない・内容の取扱い・男女共修における配慮事項は何か。…………… | P.19 |
| Q18 | 落雷事故の防止について注意すべきことは何か。…………… | P.20 |
| NEW Q19 | 学校屋外プールにおける熱中症予防のための留意点は何か。…………… | P.20 |
| Q20 | 外部施設を活用する際の配慮事項は何か。…………… | P.21 |

Q1 水による事故の発生状況はどうか。

NEW

水による事故の発生状況夏期における水難事故者数は中学生以下の子供の事故が、いずれの年も高い割合で発生している。水泳は、児童・生徒にとって魅力ある活動であるとともに、時として重大事故につながる危険性が内在していることを肝に銘じ、常に安全で安心して学習できる環境や指導体制を確立し、児童・生徒が水泳の魅力や楽しさを十分に味わい、泳法を確実に身に付けていくことが求められる。

● 水難事故発生数等の推移



・水難事故の発生件数は、令和3～7年を通して毎年500件前後の高い割合で発生している。
・中学生以下の死者・行方不明者は毎年10～20人前後が亡くなる、または行方不明になっている。

(警察庁生活安全局生活安全企画課)

◇ ノーパニック症候群

溺れているにもかかわらずパニックを起こさず、静かに意識を失ってしまう現象のこと

<主な原因>

1 内因性疾患による心停止

心筋梗塞や不整脈などの疾患が原因で、突然心肺停止が起こり、もがくことなく水中で意識を失う。

2 潜水前の過呼吸

潜水前に深呼吸を繰り返すことで、血液中のCO₂が減少する。CO₂は呼吸を促す重要な信号であるが、不足すると酸素が足りなくなっても「息苦しさ」を感じず意識を失うことがある。

3 浸水反射

急に冷たい水に入ることによって自律神経の反射が起こり、血圧や脈拍が急低下し心肺停止に至ることがある。

<予防策>

- 1 健康診断などで基礎疾患の有無を調べておくこと
- 2 潜水前の過呼吸を制限させること
- 3 潜水水泳中の監視を怠らないこと
- 4 あらかじめ入水する前に水を浴びて、その温度に慣れてから入水すること

◇ 過去3年分の事故事例

「[学校の管理下の災害 \[令和5年～7年版\]](#)」（独立行政法人日本スポーツ振興センター）から抜粋

(凡例)

| | | |
|--------|----------|----------------|
| 発生区分 | 校種・学年・性別 | 死亡時傷病名又は障害種類別名 |
| 具体的な状況 | | |

(1) 死亡事例

ア 令和6年度

| | | |
|----------|------|----|
| 各教科等（体育） | 小4男子 | 溺死 |
|----------|------|----|

体育の授業中、学校外のプールでバタ足の練習をしていた際、プール中央付近に沈んでいるところを発見された。教員が救急車を要請し、心肺蘇生及びAEDを装着したが、AEDの解析結果はショック不要であった。救急搬送され治療を受けたが、溺水により同日死亡した。

イ 令和5年度 水辺の活動等における死亡事例なし

ウ 令和4年度

| | | |
|------------|------------|--------|
| 各教科等（保健体育） | 高等専門学校2年女子 | 心臓系突然死 |
|------------|------------|--------|

体育の水泳授業中、プールで25m泳いで3～5分間の休憩を取ることを繰り返していた。3回目の途中でプールから上がり、白目をむいてプールサイドのフェンスに寄りかかるように倒れた。意識がなく、心肺停止状態であったため教員が心肺蘇生を行うとともにAEDを装着したが解析結果は3回とも「ショック不要」であった。救急搬送されたが、同日死亡した。

| | | |
|--------------|----------|--------|
| 課外活動（体育的部活動） | 高等学校2年女子 | 心臓系突然死 |
|--------------|----------|--------|

水泳部の活動中、温水プールで練習を開始した約30分後、ビート板を使ってバタ足50mを3回泳ぎ、4回目の途中で沈みかけた後、自力でスタート地点まで戻ってから再び沈みそうになったため、プールサイドにいた他の生徒と教職員がプールから引き上げ、意識と呼吸を確認し、気道確保を行った。救急車を要請するとともに心肺蘇生及びAEDによる除細動2回を行い、救急隊員へ引き継いだ。救急搬送され治療を受けたが、心筋炎により2日後に死亡した。

| | | |
|--------------|----------|---------|
| 課外活動（体育的部活動） | 高等学校1年男子 | 大血管系突然死 |
|--------------|----------|---------|

カヌー部の活動中、ウォーミングアップをし、海岸近く乗艇訓練を行っていた際、2回落水し、海岸に上がった後、震え及び背中中の痛みを訴えた。温水による保温処置を実施したが震えが止まらず、背中中の痛みの悪化を訴えたため、救急車で搬送され入院したが、出血性ショックにより翌日死亡した。

(2) 障害事例

ア 令和6年度

| | | |
|-------------|----------|---------|
| 体育的部活動（水泳部） | 高等学校1年男子 | 精神・神経障害 |
|-------------|----------|---------|

水泳部の活動中、プールでスタート練習をしていた際、入水角度40度以上の状態で飛び込み、プールの底に頭を打ち付けた。救急搬送され、頸髄損傷により手術を受けたが、四肢まひが残った。

| | | |
|-------------|----------|-------|
| 体育的部活動（水泳部） | 高等学校1年男子 | せき柱障害 |
|-------------|----------|-------|

水泳部の活動中、プールで飛び込みの練習をしていた際、スタート台から飛び込んだところ、頭をプールの底に打ち付けた。救急搬送され入院して治療を受けたが、第5頸椎椎体骨折により、せき柱に変形障害が残った

イ 令和5年度

| | | |
|-------------|----------|-----------|
| 体育的部活動（水泳部） | 高等学校1年男子 | 手指切断・機能障害 |
|-------------|----------|-----------|

水泳部の練習後、更衣室から出る際、廊下で足元を滑らせて転倒し、右手首を床についた。数か月後、痛みが引かず受診し、右舟状骨偽関節、右長母指屈筋腱断裂により手術を受け、右手に手術による癒痕が残り、右第1指の機能を失った。

ウ 令和4年度

| | | |
|-----------------|----------|---------|
| 学校行事（競技大会・球技大会） | 高等学校1年男子 | 精神・神経障害 |
|-----------------|----------|---------|

学校行事の水泳大会中、プールでウォーミングアップの際、水深1m10cmのプールに鋭角に飛び込み、底で頭を打ち頸部を痛めた。丸めたバスタオルで頸部を両側からはさみ、固定した状態で救急搬送され、治療を受けたが、第5頸椎破裂骨折、頸髄損傷により、四肢麻痺が残った。

| | | |
|-------------|----------|------|
| 体育的部活動（水泳部） | 高等学校2年男子 | 歯牙障害 |
|-------------|----------|------|

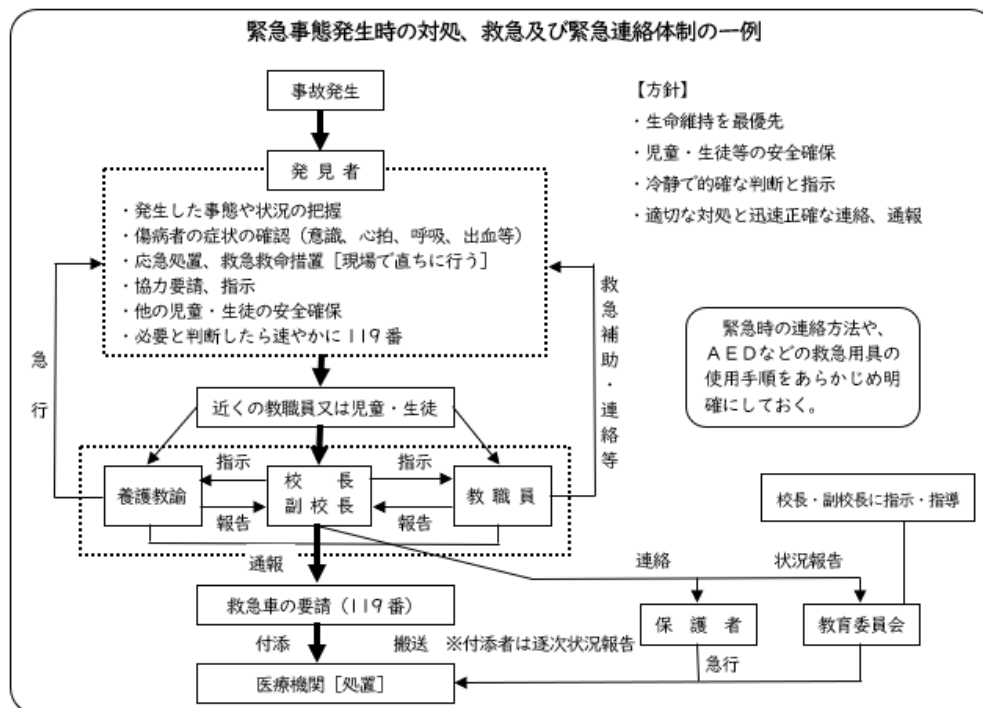
水泳部の活動中、準備運動の際、プールサイドで腕を回しながらスキップしていて転倒し、負傷した。救急搬送され治療を受けたが、前歯を破折し、歯科補綴を加えた。

Q2 事故防止に向けて、どのような対策が必要か。

◇ 救急体制の確立

事故発生時には、人命尊重を第一に考え、被害を最小限にとどめるために必要な救急体制をとり、適切に対応する。

以下の事故発生時における対応例を参照し、各学校の実態を捉えた救急体制を確立する。



「学校水泳プールの安全管理について（神奈川県教育委員会）」を基に作成

◇ 緊急時に必要な設備・用具

緊急時には、救急・救命や人的な救急体制の確立とともに、設備・用具の有無も重要な要素となる。各学校においては、以下を参考にし、緊急時に必要な設備・用具を整備するとともに、定期的に点検・確認をする。

(1) 緊急時連絡用

- 校内電話と校外緊急連絡用電話の連携
- 拡声器・笛



(2) 救助用具

- 浮き輪（リングブイ）
- レスキューチューブ
- 水中ボード（スパインボード）



(3) 救命用具

- 担架
- 布
- 救急箱
- 酸素吸入器
- AED

◇ AED（自動体外式除細動器）を用いた応急手当の要領

▼ 項目をクリックすると動画視聴可能

- 1 [心肺蘇生の方法（1分18秒）](#)
- 2 [成人の心肺蘇生（AED使用を含む）（4分23秒）](#)
- 3 [小児の心肺蘇生（AED使用を含む）（2分23秒）](#)
- 4 [人工呼吸の実施方法（2分50秒）](#)

(YouTube:東京消防庁公式チャンネル)



Q3 児童・生徒の健康管理面で、留意すべきポイントは何か。

水泳は、水の中で全身を使い、水温、気温の影響を受けながら展開される運動のため、児童・生徒の健康状態によっては事故につながりやすいことを留意しなければならず、水泳に適する健康状態であるかどうかを事前に確認をする。

◇ 定期健康診断の結果の活用

毎学年、6月30日までに実施される定期健康診断の結果を、水泳の可・不可の決定に当たって、学校医との連携のもとに十分活用する。定期健康診断で発見された病気のうち、水泳を行うことによって悪化すると思われるもの及び他の児童・生徒に感染させる恐れのあるものについては、事前に治療等を受けさせ、不可の際の指導内容を検討する。

なお、定期健康診断を実施してから、水泳実施の時期までに期間がある場合は、その間に臨時の健康診断を実施することも考えられる。

◇ 健康情報の活用

指導者は、健康管理上注意を必要とする者に対して、医師による検査、診断によって水泳が可であることを確かめておくこと。児童・生徒の健康状態について多面的に観察することが大切である。

○ 保護者による健康情報の活用

保護者による健康情報については、問診票や健康カード等によって把握することができます。問診票は、体温、食欲、睡眠、活動状況などから健康の状態が分かるように、具体的な調査項目を設定する。

○ 学級担任や教科担任による健康情報の活用

学級担任や教科担任は、日常的に児童・生徒の健康観察を行い、健康状態を把握している。健康カードや家庭連絡帳などでの保護者から連絡、本人の訴えや周囲の児童・生徒の指摘又は授業中の様子などにより異常が認められる場合には、養護教諭や学校医等と連絡をとり、水泳実施の可否を含め適切な対応をする。

【健康カードの主な項目例】

- 体温
- 朝食の有無
- 睡眠時間
- 排便・下痢の有無
- 現在の体調（腹痛・頭痛・せき・鼻水・吐き気・めまい胸の痛み・足のむくみ・手足の痛み）
- 保護者の確認

○ 養護教諭による保健情報の活用

保健室は、児童・生徒の健康に関する資料を保管しており、保健情報も集まってくるため、児童・生徒一人一人の健康の様子を把握することができる。

養護教諭は、水泳を実施するに当たっての様々な資料を学級担任や水泳指導を担当する教員に知らせ、児童・生徒の健康管理を適切に行えるよう共通理解を図る。その際、プライバシーの保護には十分留意する。

○ 児童・生徒相互による健康観察

児童・生徒相互による健康観察は、指導が展開されていく過程はいうまでもなく、事前においても重要である。顔色、動作など観察しやすい項目を設けておくとよい。

◇ 配慮を要する児童・生徒への対応

水泳を実施するのに注意が必要な児童・生徒、あるいは、禁止させる児童・生徒については、医師等の診断結果を最優先とし、関係者の総合的な判断によって決定するとともに、その取扱い方を明確にする。

健康診断の結果、ある条件のもとに水泳の実施が可能と判定された児童・生徒の取扱いには、その病状に応じた運動の質と量等を十分に配慮する。

また、指導に当たっては、学校医等との連携を図るとともに、保護者や本人と十分話し合う。

下記の疾病等に該当した児童・生徒のうち、治療によって水泳指導までに完治する者や条件を付ければ参加できる者については、健康相談を通して、治療の勧告や水泳に参加するときの注意事項などをそれぞれに応じて指導をしておく。

- 心臓病、腎臓病の者（特に専門医の判断を要する。）
- 呼吸器疾患の者（気管支炎、肋膜炎、肺結核性疾患など。ただし、喘息は除く。）
- その他急性中耳炎、急性外耳炎の者
- 病気直後、手術直後の者
- 過去に意識障害を起こしたことのある者
- アトピー性皮膚炎の者
- その他、プールを介して他人に感染させる恐れのある疾病に罹患している者

▼生活上管理を要する子供への指導例はこちらをクリック

[「突然死の予防に向けて」\(日本スポーツ振興センター\)](#)

Q4 プールの衛生基準は、どのような根拠で定められているか。

プール衛生基準は、学校保健安全法第6条第1項の規定に基づき、「学校環境衛生基準」が平成21年3月31日に公布され、平成21年4月1日から施行された。(一部改正令和8年4月1日施行)
この基準に基づき、衛生管理をきめ細やかに行う必要がある。

▼こちらをクリック

[学校環境衛生管理マニュアル 第4 水泳プールに係る学校環境衛生基準](#)

(文部科学省「学校環境衛生」)

Q5 施設・設備の安全管理のポイントは何か。

◇ プール施設・設備等の安全点検

平成18年7月31日に、埼玉県ふじみ野市営プールにおいて、当時小学2年生の女子児童が、吸水口に吸い込まれ死亡する事故が発生した。学校においても水泳の授業を行うためには、第一に施設・設備の安全管理が重要である。

下記の点検例を基に、各学校の実態に応じて点検表を作成し、日常の点検を確実に行うことにより、快適で安全な学習環境を維持する。

【点検例】

(1) プール本体の安全

- プールサイド、プールの底や壁に、ひび割れなどはないか。
- プールサイド、プールは、清潔かつ滑らないよう工夫されているか。
- 形状等を把握し、安全確認がされているか。
- 水深は、指導に合った深さに調整してあるか。
- その他：

(2) 附属施設・設備の安全

- 排（環）水口の蓋は、ネジ、ボルト等で固定してあるか。
- 吸い込み防止金具は、設置してあるか。
- 安全点検の結果が掲示され、周知されているか。
- 循環器の非常停止ボタンは、すぐに押せるか。
- 腰洗い槽、シャワー等は、故障していないか。
- 腰洗い槽、シャワー等は、清潔かつ危険がないよう工夫されているか。
- その他：

(3) コースロープや用具等の安全

- コースロープのワイヤー等の破損はないか。
- 用具の破損等で危険はないか。

- 用具等の置き方は安全か。
- 指導内容に合った用具を使用しているか。
- その他：

(4) その他

- 異物が入っていないか。
- 水質（遊離残留塩素濃度、水素イオン濃度等）は適切か。
- スタート台がある場合には、使用できないように工夫をしているか。
- 緊急対応用の施設や機材等はあるか。
- 薬品倉庫等は施錠してあり、適切に管理されているか。
- プール日誌に必要事項が記入され、点検を受けているか。
- その他：

Q6 プールの水温は、何度以上あることが望ましいか。

NEW

◇ 水温・気温と水泳学習実施の可否

水泳指導に当たっては、プールの水温を計測し、日誌やミーティングなどで情報を共有し、水泳指導の実施の可否を判断するための重要な指標として、組織的に管理する。

また、プールに温度計を備えて、いつでも水温が計測できるようにする。

<水温管理の目安>

- 1 低学年や初心者：23℃以上
- 2 上級者や高学年：22℃以上
- 3 水温と気温の差：水温が低くても気温が高ければ不快感は少ない、水温が高くても気温が低ければ快適ではない。
- 4 プールを使用するかどうかについては、対象者の学年、能力、水温、気温、学習内容などを考慮して判断する。

Q7 プールの水深について、どのような配慮を行えばよいか。

NEW

◇ 適切な水位設定の考え方

各学校で学習効果が上がり、事故回避につながるよう、対象学年・体格・泳力・学習内容などに応じた無理のない水位を設定する。

【留意事項】

- 泳力差や体格差のある児童・生徒が、効果的・効率的な水泳学習をするために、プールの形状を考慮して浅い場所を選んだり、プールフロアを利用したりして適切な水位設定を行うなどの工夫をする。
- 水を抜くなどの方法で、水位を調整する場合は、授業の前後で担当教職員と引継ぎをして水位を確認する。
- 曜日や時間割を工夫して、同じ学年をまとめて行うなどの工夫をする。

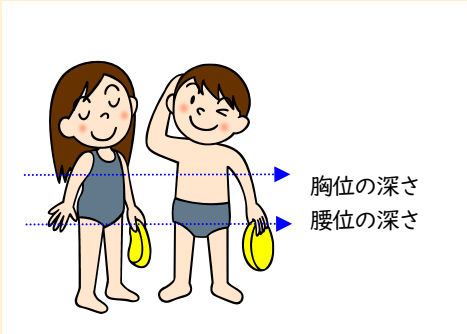
◇ 適切な水位での指導

水泳学習において、プールの水深には十分な配慮をする。特に、児童・生徒にとっては、足がプールの底に届かないということは、水泳への大きな不安材料となり、十分な学習効果が得られないだけでなく、大きな事故につながる危険性が高くなる。児童・生徒の体格や泳力を踏まえるとともに、学習のねらいや学習活動に応じた水深で指導を行う。また、水深に関する情報は、前の時間に使用した学年から、次の時間で使用する学年へ引き継ぐことが大切である。

<参考>

| ＜一般的な水深の目安＞ | | | |
|-------------|-----------------|--------------------|--------------------|
| | およその身長 (c m) | およその胸位 の水深(c m) | およその腰位 の水深(c m) |
| 小学校(低) | 115 ~ 130 | 70 ~ 80 | 55 ~ 70 |
| 小学校(高) | 130 ~ 150 | 85 ~ 100 | |
| 中学校 | 150 ~ 160 | 100 ~ 120 | |
| 高等学校 | 160 ~ 170 | 110 ~ 125 | |

「学校保健統計」より



◇ 注水・排水と管理体制

水深の調節に当たって、注水及び排水時には十分な注意が必要である。注水時に注水箇所でも活動したり遊んだりして溺水した例や、排水時に児童・生徒が排水口に吸い込まれ重大な事故に至った例がある。基本的に注水及び排水は、機械的に行うことなく、複数の人員によりプールの中に児童・生徒がいないことを確認して実施する。

Q8 プールの監視における留意事項とは何か。

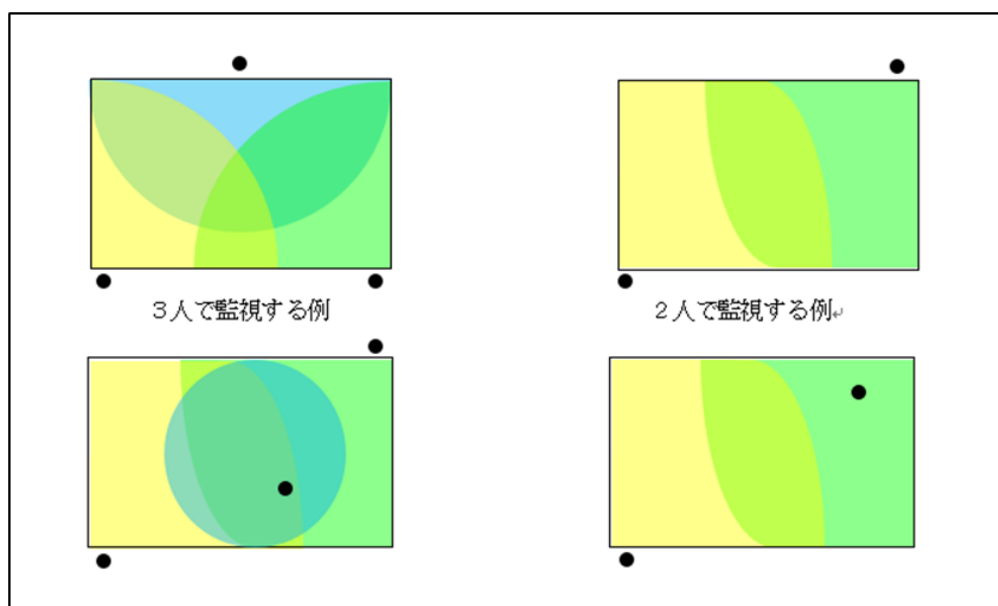
NEW

児童・生徒の発達段階や泳力、人数等に応じて万全の体制を整える。緊急対応も含め、監視者の人数や監視する位置などの役割分担をあらかじめ定め、計画的に行う。

◇ 監視者の位置

監視者の位置は、プール全体を見わたすことができ、プールの角部分などが死角にならないようなところとする。必要に応じて指導者の他に教諭、養護教諭及び保護者等で監視係を設けることも考慮する必要がある。

◇ 複数の監視者による監視位置の例



◇ 監視の要点

- 水面上はもちろんのこと、水底にも視線を向けること
- 水深が急に深くなるような部分や、水面がぎらぎら反射するような部分には特に注意すること
- プールの安全使用規則を無視する者には直ちに注意を与えること
- 監視に必要な物品、例えば笛、メガフォン、救急用具等を用意しておくこと
- 監視員は水着を着用していること

<参考>

▼該当項目をクリックすると動画視聴可能

- ① [公益財団法人 日本ライフセービング協会 「監視の重要性、監視のしかた」](#)
- ② [公益財団法人 日本ライフセービング協会 「救助のしかた、緊急時の対応計画、シミュレーション」](#)

(公益財団法人 日本ライフセービング協会)

Q9 補助具や装着品に関する配慮事項は何か。

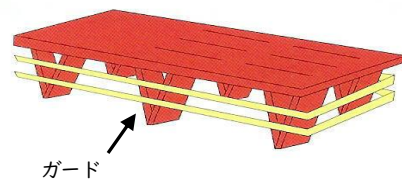
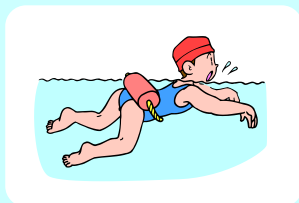
◇ 補助具について

水泳学習のねらいを効果的・効率的に達成するためには、補助具を活用して学習を展開することが考えられる。特に、泳ぎが苦手な児童・生徒にとっては、補助具を活用することにより安心して学習に取り組むことができるが、その反面、使用方法を誤ると事故につながる危険性も内在している。

補助具の使用に当たっては、使い方によっては危険性があることを十分に認識した上で、学習のねらいや児童・生徒の実態に応じて適切に活用するとともに、その保管・管理についても十分に安全に配慮する。また、児童・生徒にも、補助具の適切な使用方法を理解させる。

<補助具の例>

- ゴーグル
- ビート板
- コースロープ
- パドル
- 浮き具（ヘルパー）
- プールフロア
- その他（フープ、基石、棒、ミニリング 等）



ガード

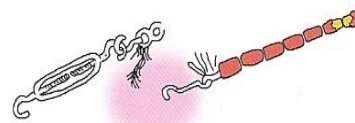
<プールフロアの措置例>

○ コースロープ

コースロープは、金属製ワイヤーの周りをプラスチック製の円筒等で覆うものが一般的である。

コースロープでのけがについては、プラスチックの破損や飛び出したワイヤー、ワイヤーとプール側面をつなぐ金属具などに接触したことによる事例が多くあり、常に点検しながら補修等をする。

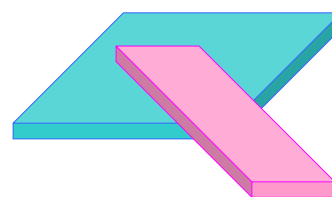
また、ワイヤーとプール側面をつなぐ金属部分には、必ずカバーをする。



<コースロープの破損例>

○ 浮島

学習指導要領において使用は想定していないが、浮島の下に児童・生徒が覆われると、大きい浮島に吸引されて水面に上がれなくなる可能性があり、監視等で十分な注意が必要である。指導者が学習のねらいに合わない不適切な使用をさせたり、児童・生徒が安全かつ適切な使い方に対する理解がないまま使用したりする場合には、浮島の不安定性や面積の広さの危険性から、事故につながる可能性がある。



<浮島>

○ 装着品について

児童・生徒が身に付ける装着品について、着用や使用の仕方を工夫することで、安全管理を図ることができる。

- 水着、ラッシュガード
 - ・動きやすく、乾きやすいものにする。
- 水泳帽
 - ・プールの底の色に対して目立つものにする。



- ゴーグル
 - ・目的に応じた効果的な使い方をする。
 - ・水中での視界が明瞭になる反面、視野は狭くなるので、安全面の指導を行う。

また、破損やプールサイドに置き、踏み付けたことによるけがなども考えられるので、管理面の指導も十分に行う。

- タオル
 - ・プールサイドに置き、必要なときにすぐ使えるようにする。



Q10 安全で効果的な指導隊形には、どのようなものがあるか。

◇ 指導隊形の要件

水泳の学習では、学習のねらい、児童・生徒の発達段階、泳力やグループの人数等に応じて、様々な指導隊形が考えられるが、指導隊形を工夫する上では、以下の要件を満たしていることが大切である。

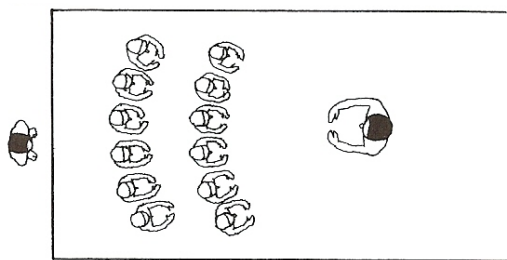
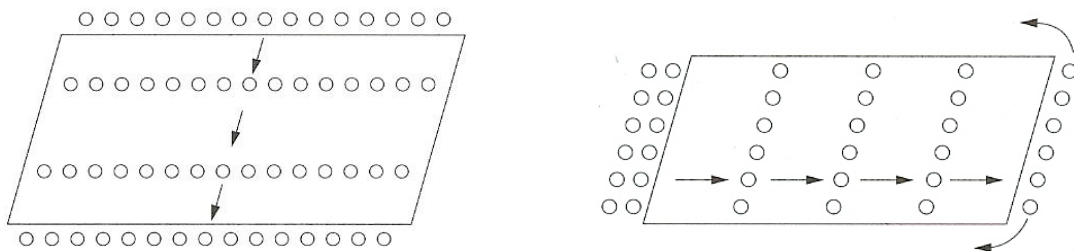
◇ 指導隊形の工夫例

児童・生徒の発達段階や泳力等に応じて指導隊形を工夫することは、水泳の学習を効果的・効率的に展開する上で有効である。指導隊形の要件を踏まえ、各学校で適切な指導隊形を工夫して、学習を展開するようにしましょう。

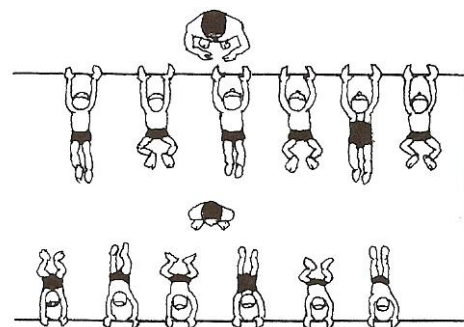
〈指導隊形の要件〉

- 安全性に関する要件
 - ・ あらかじめ泳ぐ場所を限定して指導に当たること
 - ・ 泳ぐ場所が混雑しないように考慮すること
 - ・ 指導者は常に対象者全員を視野の中に入れて指導すること
 - ・ 少なくとも一人以上の監視責任者を置くこと
- 技術指導に関する要件
 - ・ 水泳場における泳ぐ場所や方向性、順序、間隔などを決めて施設の最大活用に努め、能率的指導が展開されること
 - ・ 対象者の練習状況を把握でき、指示や指導が速やかに行えること

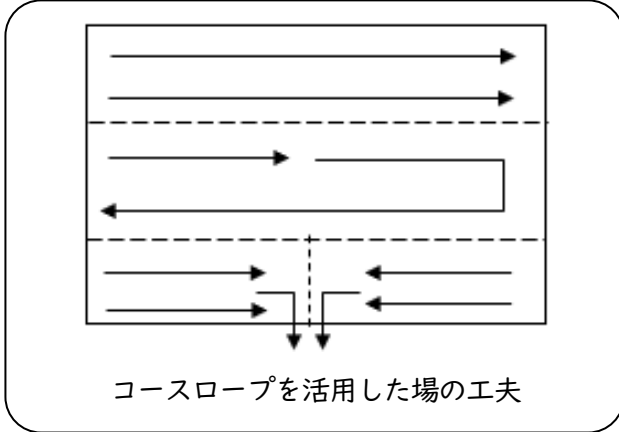
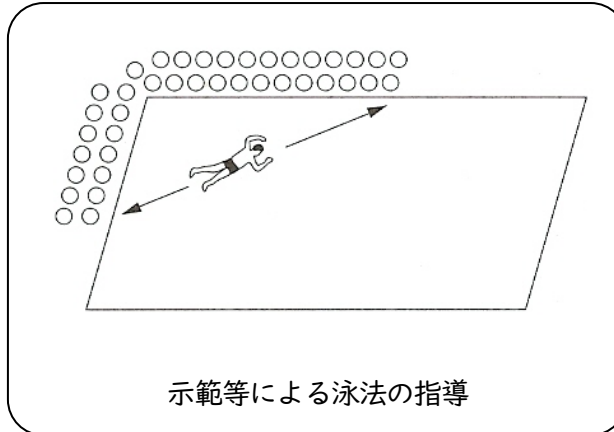
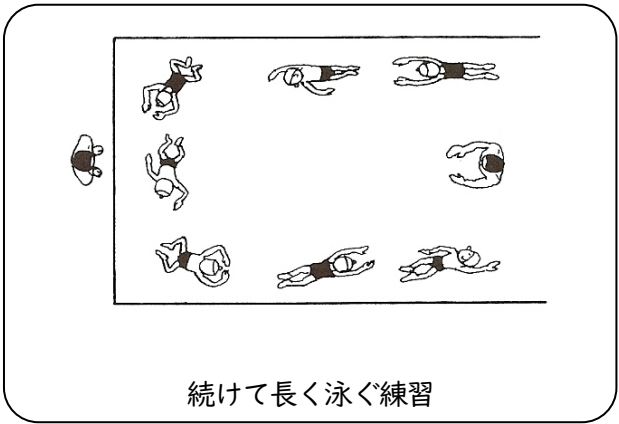
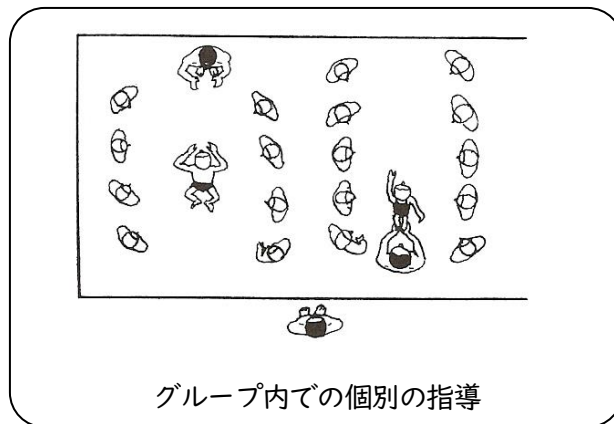
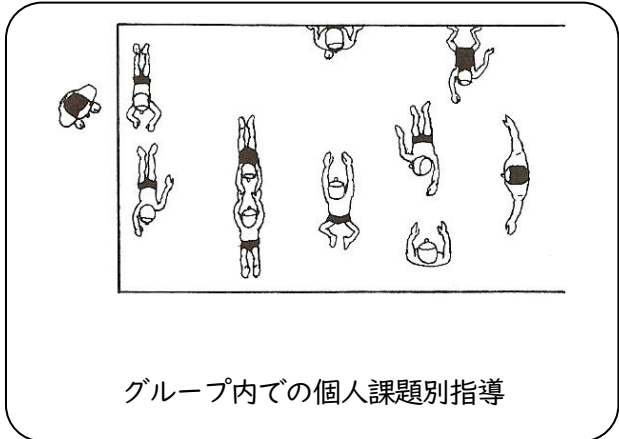
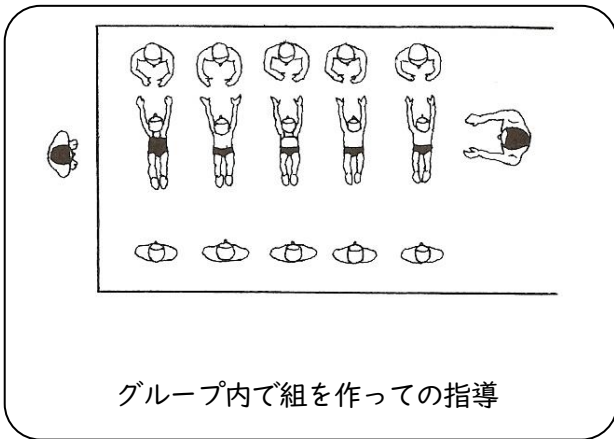
一斉指導を行う場合の整列や泳ぐ方向の基本例



要領等の説明



壁につかまらせての指導



Q11 人数確認は、いつ、どのようにして行っていくことが効果的か。

事故を未然に防ぎ、事故を早期に発見するには、人数確認が重要な手だてとなる。人数確認は人数の確認だけでなく、顔色、動作などから健康状態を観察するという大切なねらいがある。入水前、指導の展開の途中、退水後のそれぞれにおいて敏速かつ正確な人数確認を実施する必要がある。

◇ 人数確認の方法

人数確認には様々な方法があり、水泳ではバディシステムによる方法が一般的であるが、それだけに

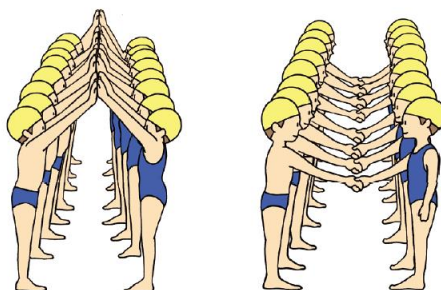
頼るのではなく、入水前、退水後に出席簿や班別の名簿などを用いての点呼を併用することが望まれる。人数確認は体育の授業やその他の学校行事においても必要なため、児童・生徒に人数確認の重要性を認識させ、敏速にして正確な人数確認ができるようにする。

◇ バディシステム

バディシステムは、二人一組をつくり、互いに相手の安全を確かめさせる方法で、事故防止のみならず、学習効果を高めるための手段としても効果的である。

例えば、教師の笛の合図と「バディ」という号令があったとき、互いに片手をつなぎ合わせて挙げさせ点呼をとる方法がある。バディシステムによる場合、単に手を組ませることにねらいがあるのではなく、組数を数えること、その数を記憶するか記録しておくこと、表情や動作を観察することなどが必要である。

また、児童・生徒相互に相手の表情、動作について観察し異常があったら直ちに指導者に連絡するように指導する。



○ バディの組合せ

バディシステムは安全を確かめ合うことだけが目的ではなく、互いに進歩の様子を確かめ合い、欠点を矯正する手助けとなることもねらいとしている。さらに、互いに助け合い、人間関係を深め合うこともねらいとしているため、組合せには十分な配慮が必要である。指導のねらいに応じて、泳力が同じくらいの者、熟練者と初心者などの組合せを工夫することが大切である。

Q12 水泳授業の中で、どの程度休憩時間を設定したらよいか。

◇ 練習時間と休憩時間の設定について

水泳学習において、練習時間の適切な設定と休憩時間の確保は、児童・生徒の安全と学習効果に大きな影響を与える。

練習時間と休憩時間との関係は、児童・生徒の発達段階や、水泳技能の習熟度、体力、そしてどの程度泳ぐかという授業内容によっても異なる。

また、水温、気温を含むその日の全般的な天候、児童・生徒の発達段階、泳力、その日の健康状態、学習内容や学習への意欲等も練習時間と休憩時間との関係を決定する要因となるため、児童・生徒の実態を捉え、総合的に判断して決定することが重要となる。

◇ 入水時の注意事項

入水時間は、年齢、能力及び学習内容等のほか、水温、気温、風力、日照などの気象条件を考慮しな

から決定する。小学校の低学年や初心者を対象とするときには、1回の入水時間について、十分に配慮する。その際にも、体力や泳力の低い者を中心にして、絶えず顔色、動作についての観察を行う。

◇ 休憩時の注意事項

休憩時は、疲労の回復に努めさせることが原則ですが、事故防止の心得や救助法、あるいは学習上の問題点について、指導の場面とすることもできる。

- 盛夏の暑いときや紫外線の影響が強いと考えられるときには、タオルで身体を覆わせたり、休憩テントの中で待機させたりするような配慮も必要である。また、激しい運動の際や水温が高い時などは熱中症の危険があるため、十分な水分補給をさせるなどの配慮をする。
- 気温や水温が低い場合には、衣服を着用させたり、暖をとるための運動、水泳の陸上練習などを取り入れたりする工夫が望まれる。

Q13 着衣のまま水に落ちた場合の対処方法は何か。

水から自己の生命を守ることは、水泳指導の大きなねらいの一つである。現実に水の事故は、海、川、湖などの自然環境において着衣のまま発生することが多い。

着衣での水泳指導の目的は、水の事故を未然に防ぐため、プール等での水着での泳ぎと違う泳ぎの難しさについて身をもって体験させ、そこから不慮の事故に出会ったときの落ち着いた対応の仕方を学ばせることにある。

小学校、中学校、高等学校の学習指導要領解説では、着衣のまま水に落ちた場合の対処については、次のように明記している。

| | |
|---------------|--|
| 小学校 第5・6学年 | 安全確保につながる運動との関連を図り、各学校の実態に応じて積極的に取り扱うこと。 |
| 中学校 高等学校 | 安全への理解を一層深めるため、各学校の実態に応じて取り扱いができるものとする。 |

このため、学校の諸条件が整えば、小学校低学年から着衣したままの水泳を体験させることは有意義であり、地域や児童の実態に応じ指導することが大切である。

近年、着衣のままの水泳指導は、多くの学校で行われるようになってきているが、この指導内容は、一般的に「着衣泳」として知られていることから、本来の水中で自己の安全を確保する内容が、ややもすると着衣で速く泳いだり、ストローク頻度を測定したりすることと理解され、取り扱われていることがある。着衣のままの水泳は、基本的には水中でのサバイバル泳の一つであり、体力を温存したり、体温を保持したりしながら、長く浮いたり泳いだりすることを学習することが大切である。

着衣のままの水泳は、水の抵抗を大きく受け、水着でかなりの泳力を有する者であっても思うように泳ぐことができないことから、着衣のままの水泳では、速く泳ぐことを強調することは危険であり、長い間浮くこと（浮き身）の練習が大切であることを認識させるようにする。

また、着衣のままの水泳の能力は、個々の児童・生徒の水泳能力の違いで大きく異なることや他者との比較は意味を持たないことを理解させ、自分自身の能力を客観的に知らせることが大切である。さらに、練習には危険を伴うことを認識させ、十分に注意を促すことが重要である。

Q14 流れるプールや波のプールを行う際の注意事項は何か。

児童・生徒が水中を移動する際に起こる水の動きを利用して、意図的に「流れるプール」や「波のプール」と呼ばれるような水の動きを作り出し、その中で児童・生徒を活動させるという例がある。

実際、このような環境の中で児童・生徒を活動させることで学習意欲を高め、水中を走ったり、潜ったり、浮き身の練習をしたりなど、学習のねらいを効果的に達成させている例もある。児童・生徒にとっては、楽しい活動であり、指導者にそのような活動を要求することさえある。

しかし、そのような環境の中で活動することで、時として自分自身の体の動きのコントロールができなくなる場合などの危険性も想定され、好ましい学習環境とならない場合がある。

指導に当たっては、指導計画に基づき、学習のねらいを達成するための活動としてふさわしいかどうかを検討するとともに、監視体制を万全にすることが重要である。

Q15 「自由時間」や「自由遊びの時間」を設定した方がよいか。

学校で行われる水泳指導は、開放プールと違い、教育課程上の体育・保健体育の学習として明確に位置付けられて実施されているものであり、年間の指導計画や単元計画等に基づき、学習のねらいを達成するために意図的・計画的に行われているものである。

各学校の水泳の時間では、学習の終わりの時間などに「自由時間」や「自由遊びの時間」を設定している例がある。この時間では、児童・生徒が学習してきたことを自主的に反復して練習したり、教師が個別指導を行ったりするなど、効果的な学習が行われている例がある反面、次のような問題も指摘されている。

- 児童・生徒を自由に活動させることは、体育・保健体育の時間における学習指導の時間として適切か。
- 児童・生徒が自由に活動することで、監視体制が不十分になるのではないか。
- 活動範囲に制限がなくなり、児童・生徒同士の接触等の事故が起きやすくなるのではないか。

実際に、自由時間等における重大事故が発生していることから、「自由時間」や「自由遊びの時間」の設定の可否等については、次の点について十分検討することが求められる。

- 学習のねらいは何か。
- 学習のねらいを達成するために必要な学習内容か。
- 水泳に参加している児童・生徒に必要な時間か。
- 十分な監視体制が整備できているか。
- 児童・生徒への安全指導が徹底された上で行われているか。
- 児童・生徒に不適切な用具や補助具を使用させていないか。

Q16 水泳の事故防止に向けた留意事項は何か。

◇ スタート指導等での留意点

事故防止の観点から小・中・高等学校では、水中からのスタートのみを指導し、授業での飛び込みによるスタート指導は行わない。東京都では、高等学校においても体育の水泳授業や水泳大会などの学校行事において、「スタート」を指導する場合は、事故防止の観点から、平成29年度以降は、原則として水中からの「スタート」としている（平成28年11月24日 28教指企第1009号）。

また、入水の際の長い時間の息止めや深呼吸を繰り返して潜水（素潜り）を行うことによる意識喪失や溺水に至る事故にも十分な意識と注意が必要である。水泳指導後においては、実施前と同じく、人数確認と健康状態、けがの有無を確認する。

◇ 水泳の事故防止に関する心得

水泳は泳ぎの経験が少ない者によっては、不安感や恐怖心を伴う活動であり、また、水中では呼吸ができないことから一步誤れば生命を失うことにもなりかねない。このため、児童・生徒一人一人が、水の危険から自己の生命を守るとともに、事故に遭遇したときの対処の仕方等を身に付けておく必要がある。学習指導要領では、水泳の事故防止に関する心得等について次のように明記している。

【内容の取扱い】

○ 小学校

「D水遊び」及び「D水泳運動」の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれらを取り扱わないことができるが、これらの心得については、必ず取り上げること。

○ 中学校

「D水泳」（中略）なお、水泳の指導については、適切な水泳場の確保が困難な場合にはこれを扱わないことができるが、水泳の事故防止に関する心得については、必ず取り上げること。

また、保健分野の応急手当との関連を図ること。

○ 高等学校

「D水泳」（中略）なお、「保健」における応急手当の内容との関連を図ること。

Q17 入水できない・内容の取扱い・男女共習における配慮事項は何か。

◇ 入水できない児童や生徒に対しての配慮事項

生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現（継続）を実現する観点を踏まえ、運動やスポーツを、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」の多様な関わり方と関連付けることが大切である。

※ 体調不良や生理等で入水できない児童や生徒に対しては、個々の状況によって水泳実施の適否を判断するとともに、補講を行う際には、水泳の特性に応じた楽しさや喜びを味わうことができるよう、一律の課題を課すのではなく、生徒の泳力等に応じ、適切に対応する必要がある。

◇ 内容の取扱いに係る配慮事項

中学校第3学年から高等学校卒業学年においては、生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を培う観点から、生徒が選択して学習ができるよう配慮するなど、適切に設定することが求められている。

また、水泳を実施するに当たっては、事前に児童・生徒及び保護者に授業内容等を説明し、保護者から同意を得ることが重要である。

◇ 男女共習に係る配慮事項

体力や技能の程度及び性別の違い等にかかわらず、仲間とともに学ぶ体験は、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会であることから、原則、男女共習で学習を行うことが学習指導要領解説に示されている。スポーツを通じた共生社会の実現を図るため、性別に関係なく一緒にスポーツを楽しむことができるよう、指導内容の充実を図ることが求められている。

水泳については、心身ともに発達が著しい時期であることを踏まえ、ペアやグループの編成時に配慮するなど、指導方法を工夫することが大切である。また、生徒や保護者に丁寧に説明し、理解を得ることが必要である。

Q18 落雷事故の防止について注意すべきことは何か。

落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認するとともに、天候の急変などの場合には、ためらうことなく計画の変更・中止等の適切な措置を講じる。

児童・生徒等においても、落雷の危険を感知した際には、ためらうことなく指導者に申し出るよう、子供の発達段階等を踏まえつつ指導をする。

○ なお、落雷の兆候やそれに係る対応等としては以下が考えられる。

- ・ 厚い黒雲が頭上に上がった際には、雷雲の接近に注意する。
- ・ かすかでも雷鳴が聞こえる際には落雷の危険がある。
- ・ 落雷の危険がある場合には、すぐに安全な場所（鉄筋コンクリートの建物等の内部）に避難する。

このほか、気象庁ウェブサイトにおいて、雷注意報等の発表状況や、雷発生の感応性の高い地域が地図上で確認できる「雷ナウキャスト」などの情報を活用する。

Q19 学校屋外プールにおける熱中症予防のための留意点は何か。

NEW

◇ 水中での活動における主な留意事項

○ 水温が中性水温（33℃～34℃）より高い場合は、水中でじっとしていても体温が上がるため、体温を下げる工夫をする。体温を下げるには、プール外の風通しのよい日陰で休憩する、シャワーを浴びる、風に当たる等が有効である。中性水温以下であれば、水が体を冷却してくれるため、水中運動は陸上運動より体温は上がりにくくなる。

※中性水温：水中で安静状態のヒトの体温が上がりも下がりもしない水温

- 水着での活動であり、また、運動強度が高いという水泳の特性等を考慮する。
- 口腔内が水で濡れるため、のどの渇きを感じにくくなるが、早めの水分補給を行う。

<参考>



○ プールサイドでの活動（見学・監視を含む）における主な留意事項

- ・ プールサイドで活動する場合は、気温（室温）やWBGT値（暑さ指数）を考慮し、こまめに日陰で休憩する、活動時間を短くするなど、活動内容を工夫する。
- ・ プールサイドで見学する場合は、帽子や日傘の使用や、見学場所の工夫により、直射日光の当たらないようようにする。
- ・ 冷たいタオルや衣服（短パン・Tシャツ）の工夫等により体を冷やす。また、施設床面が高温になるため、サンダルを履く。

（「学校屋外プールにおける熱中症対策」（独立行政法人日本スポーツ振興センター））

Q20 外部施設を活用する際の配慮事項は何か。

- 水泳指導（安全管理を含む）は教員が主体となって行うものであり、外部指導員が指導に入る場合は、教員の支援を行う立場であることを踏まえて指導をする。
- 学習指導要領に示された各学年等の学習内容を踏まえて実施することが重要であり、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の資質・能力の三つの柱をバランスよく育成する学習内容となるようにする。

写

28 教指企第 1009 号
平成 28 年 11 月 24 日

があることに留意し、安全に入水する姿勢と水中動作等について生徒が十分に理解できるように指導する。

都立学校長 殿

教育庁指導部
体育健康教育担当課長
佐藤 浩
(公印省略)

水泳授業等におけるスタートの取扱いについて (通知)

平成 28 年 7 月 14 日、都立高等学校の体育の水泳授業において、男子生徒が飛び込みによる「スタート」を行った際、水底に頭部を強打して頸椎を骨折し、頸髄を損傷する重大事故が発生しました。

この事故を受け、東京都教育委員会は、事故防止の徹底について通知するとともに、学識経験者や学校関係者等から水泳授業等における「スタート」に関する意見を聴取し、今後の取扱いについて検討してきました。

その検討結果等を踏まえ、今般、都立学校の水泳授業等における「スタート」の取扱いについて、東京都教育委員会としての今後の方針を下記のとおり定めました。
各学校におかれましては、この基本的考え方に基つき、適切に対応するようお願いいたします。

記

- 1 都立学校の体育の水泳授業や水泳大会などの学校行事において、「スタート」を指導する場合は、事故防止の観点から、平成 29 年度以降は、原則として水中からの「スタート」とする。
- 2 自校のプールの構造に留意し、水深の確認及び十分な水量の確保など、学習環境の整備を確実に行う。
- 3 安全を最優先し、3 年間を見通した系統的な水泳の指導計画を保健体育科全教員で作成するとともに、授業実施に当たっては、共通理解の下、保健体育科としての組織的な指導を進める。
- 4 プールを使用した学校行事の集団演技等を行う場合は、生徒が危険な行為を行うことがないよう、安全確保について全教員の共通理解の下、指導の徹底を図る。
- 5 水泳部において飛び込みによるスタート練習が必要な場合は、必ず顧問教諭、又は部活動の指導業務を委嘱した外部指導員の指導の下で、段階的な指導を行う。
その際、初心者だけでなく一定の技能を身に付けている生徒においても事故の可能性

[担当]

教育庁指導部 主任 指導 主 事 勝嶋 憲子
同 指導企画課統括指導主事 小野 隆一
電 話 03-53320-6887
ファクス 03-53388-1733



7 教指企第 89 号
令和 7 年 4 月 11 日

都立学校長 殿

教育庁指導部指導企画課長
藤田 修史
(公印省略)

落雷事故の防止について (依頼)

このことについて、令和 7 年 4 月 11 日付事務連絡により文部科学省総合教育政策局男女共同参画共生社会学習・安全課及びスポート庁地域スポーツ課から、別添付のとおり、依頼がございましたので、お知らせします。

つきましては、「学校部活動及び地域クラブ活動に関する総合的なガイドライン (令和 5 年 3 月 東京都)」、「防災教育デジタル教材『防災ノート～災害と安全～』(令和 7 年 3 月 東京都教育委員会)」も参考として、下記の点について適切に御対応願います。

なお、地域クラブを担当する事業者に対しては、別途、周知しますので御承知おきください。

記

- 1 指導者は、落雷の危険性を認識し、事前に気象情報を確認することとともに、天候の急変などの場合はためらうことなく計画の変更・中止等の適切な処置を講ずること
なお、気象庁ウェブサイトににおいて、「雷注意報」の発表状況や、実際にどこで雷発生の可能性が高まる予測となっているのかを地図上で確認できる「[雷ナウキヤースト](#)」などの情報が提供されている。
- 2 以下の点について、児童・生徒に指導を行うこと
 - (1) 厚い黒雲が頭上上がった際には、雷雲の接近を意識すること
 - (2) 雷鳴が聞こえるとき、広い所は落雷を受ける危険性があるため、すぐに安全な場所(鉄筋コンクリートの建物、自動車、バス、列車等の内部)に避難すること
 - (3) 高い木の近くは危険であることから、最低でも木の全ての幹、枝、葉から 2 m 以上は離れること
 - (4) 身体に付けた金属を外したり、ゴム長靴やレインコート等の絶縁物を身に着けていたりしても落雷を阻止する効果はないこと

<参考資料>

- ・平成 30 年 7 月 20 日付け文部科学省通知「[落雷事故の防止について \(依頼\)](#)」
- ・防災教育デジタル教材「[防災ノート～災害と安全～](#)」(令和 7 年 3 月 東京都教育委員会)

担当

〔部活動に関すること〕

教育庁指導部主任指導主事 佐々木 心哉
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 小澤 信敬
教育庁指導部指導企画課指導主事 佐藤 拓
電話 03 (5320) 7474

〔体育活動に関すること〕

教育庁指導部主任指導主事 中田 雅之
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 奥根 英
教育庁指導部指導企画課指導主事 坂本 豊亮
電話 03 (5320) 6887

〔安全教育に関すること〕

教育庁指導部主任指導主事 富本 保明
教育庁指導部指導企画課統括指導主事 吉本 一也
教育庁指導部指導企画課指導主事 三瓶 教司
電話 03 (5320) 6836

引用・参考文献等一覧

<東京都>

- 水泳事故防止に関する指導資料Ⅱ
「安全な水泳指導のためのプール施設使用マニュアル」 平成14年3月
- 水泳授業等におけるスタートの取扱いについて（通知）平成28年11月24日 28教指企第1009号
- 落雷事故の防止について（依頼）令和7年4月11日 7教指企第89号

<文部科学省>

- [「学校環境衛生のマニュアル 『学校環境衛生の基準』の理論と実践」 \[平成30年度改訂版\]](#)
平成30年5月
- [「学校体育実技指導資料第4集 水泳指導の手引（三訂版）」](#) 平成26年3月
- [「学校環境衛生の基準」](#)
- [「プールの安全標準指針」](#) 平成19年3月
- 小学校学習指導要領解説体育編 平成29年7月
- 中学校学習指導要領解説保健体育編 平成29年7月
- 高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編 平成30年7月

<独立行政法人 日本スポーツ振興センター>

- [「学校における水泳事故防止必携 \[2018年改訂版\]」](#)
- [「突然死の予防に向けて」](#)
- 平成30年度スポーツ庁委託事業学校における体育活動での事故防止対策推進事業
[「学校屋外プールにおける熱中症対策」](#)

<その他>

- [東京消防庁公式チャンネル \(YouTube\)](#)
- [公益財団法人 日本ライフセービング協会 e-Lifesaving](#)
- [警察庁生活安全局地域課 「令和7年夏期における水難の概況」](#)
- スポーツ庁「水泳等事故の防止について（通知）」 8ス庁第224号 令和8年4月28日
※令和8年度の通知については別途配布
HP掲載場所：[告示・通達：スポーツ庁 \(mext.go.jp\)](#)

令和8年度「安全な水泳指導 Q&A 集」

令和8年4月発行

編集・発行 東京都教育庁指導部指導企画課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

03-5320-6887