

学校における体育科授業（水泳指導）時の 新型コロナウイルス感染防止対策ガイドライン

1 日常の対策

(1) 体調管理の徹底

- ・ 以下に該当する項目に該当がないか、健康観察等で確認する。
 - ① 平熱を超える発熱（37.5℃以上）
 - ② 咳やのどの痛み等の風邪の症状
 - ③ だるさや息苦しさ
 - ④ 身体が重い、疲れやすい
 - ⑤ 臭覚や味覚の異常
 - ⑥ 同居家族や身近な知人の新型コロナウイルス感染の疑い

(2) 対策の周知

- ・ 体育科授業で水泳指導における対策をあらかじめ児童と保護者に周知し、理解を得た上で活動を行う。

2 活動でのコロナ対策

スポーツ庁HP「コロナ禍における体育、保健体育の教師用指導資料参照
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00001.htm#5

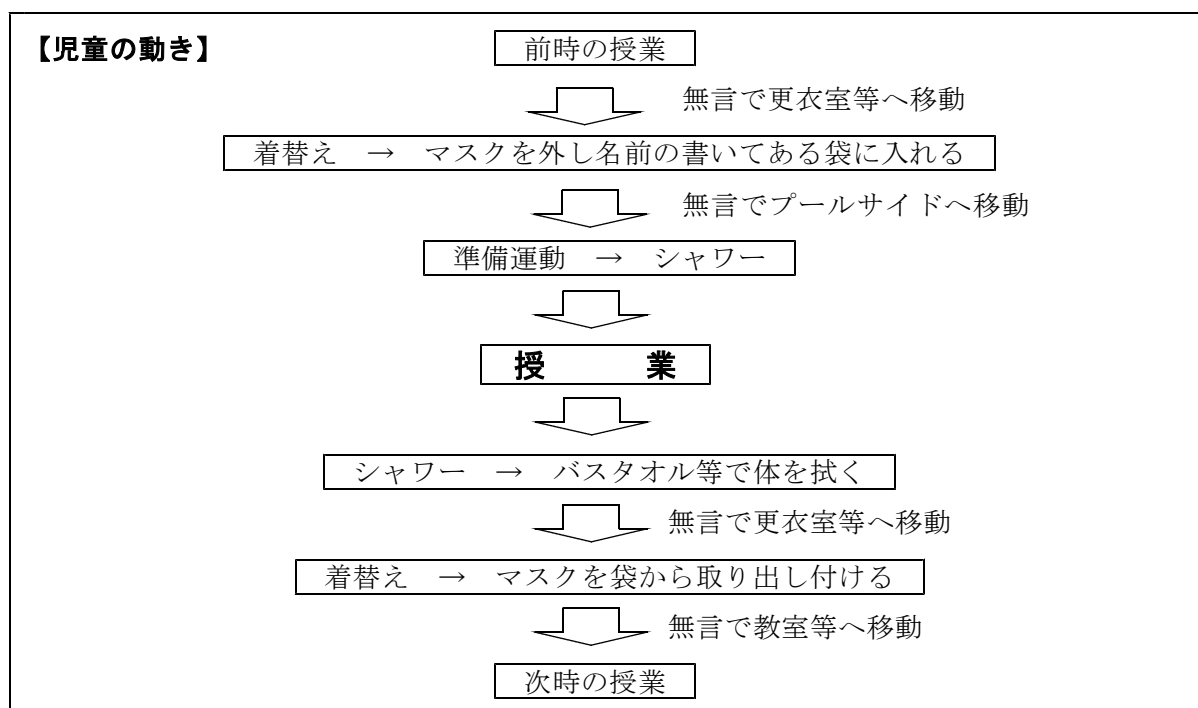
(1) 水泳指導時の使用人数、指導者人数、見学者の対応等

- ① 2学級までとする。
- ② 単級指導の場合でも、指導者（監視者含）は2名以上で行う。
- ③ 指導者がプール内で補助を行う際、フェイスシールド等の着用が望ましい。
- ④ 見学する児童については、気温が高い日などは、熱中症にならないよう、日陰で見学させたり、必要に応じてマスクを外したりし、他の児童との距離を2m以上確保する。

(2) 入水前後の活動

- ① 健康観察を行う。
- ② 水質検査を確実に行う。
(残留塩素濃度は0.4mg/L以上。新型コロナウイルスも不活化されると考えられる)
- ③ 更衣室等の制限を行う。
 - ・ 男女別に教室等の広い場所（一定の間隔がとれる部屋）を使用する。
(プールの更衣室を使用するときは、使用するロッカー、広さに応じて人数を制限する。)
 - ・ 換気を行う。
 - ・ 可能な限り、着替え等でのルールが守られているかを確認する。
 - ・ 更衣室等利用の前後に手洗いを徹底する。
- ④ マスクの着用
 - ・ マスクを着用し、ソーシャルディスタンスをとり、無言で着替える。
 - ・ 着替え後移動前に、マスクは名前が書いてあるビニール袋へ入れる。
 - ・ マスクを外したらしゃべらない。

- ⑤ プールサイドにプールの水をまき消毒する。
- ⑥ ソーシャルディスタンスを取り、無言でシャワーをしっかりと浴びる。
- ⑦ タオルやゴーグル等、個別のものは貸し借りはしない。
- ⑧ ビート板等の備品を使用する場合は、単独で同じものを使用し、使用後は消毒する。
- ⑨ ドアノブやシャワーの水栓など、児童が手に触れる箇所は授業終了後消毒する。
- ⑩ 校舎のトイレを使用する。プール横のトイレを使用する場合、利用後必ず消毒をする。



(3) 導入の活動

- マスクを外したときはしゃべらないこと（特に入水時）を徹底し、ジェスチャーやアイコンタクトで伝えるよう指示する。
- 間隔（1 m以上）を開け、対面にならない。

【活動例】

- ① バディ・準備運動
 - ・ ジェスチャーやアイコンタクトで伝える
 - ・ バディシステムについては、事故防止の上で重要ではあるが、感染リスクを十分注意して行う。
 - ・ 号令など声を出すのは教員が行う。
 - ・ 準備運動は十分に間隔を空けて行う。
- ② 水慣れ
 - ・ 間隔を空けて活動する。（腰板キック、腹ばいキック）
 - ・ 入水の時は大きな声を出さない。
 - ・ 対面にならないように活動する。（肘掛けキック、ボビンジャンプ、伏し浮き壁キック）
 - ・ 間隔を空けて活動する。（じゃんけん水かけ）
 - ・ 水面に浮き上がったときに相手に息がかからないように注意する。（じゃんけん股くぐり）

3 低・中・高学年別指導内容

(1) 低学年

- ① 進行方向を合わせ、前後左右十分に間隔をとる。
- ② 対面の活動では特に距離（2 m以上）をとる。
- ③ リスクの低い活動、補助を選ぶ。

【活動例】

- ① 水の中を移動する運動遊び
 - ・ 息がかからないように前後左右十分に間隔（2 m）をとる。
（顔や頭を洗ったり、雨を降らせたりする活動、じゃんけん水かけ）
 - ・ 対面の活動では間隔（2 m）を空ける。同じ方向に移動する。
（流れるプール、水中かけっこ、）
- ② もぐる・浮く運動遊び
 - ・ 対面の活動では間隔（2 m）を空ける。浮き上がるときに相手に近づきすぎない。
（輪くぐり、水中じゃんけん）
 - ・ 補助するときは対面にならない（足をもった伏し浮き）
 - ・ 用具（ビート板や輪）を使って距離をとる。（伏し浮きからの移動）
 - ・ 間隔を空け、対面にならないように方向を合わせて行う。（連続ボビング、大ジャンプ）
- ③ 遊びを選び、工夫する・見せ合う活動
 - ・ 大きな円を作り十分間隔（2 m以上）を空け、発表する人は真ん中で行う。

(2) 中学年

- ① 進行方向を合わせ、前後左右十分に間隔をとる。
- ② リスクの低い活動・補助を選ぶ。
- ③ 補助をするときは顔を近づけない。顔が近づく補助は、フェイスシールドを付けた教員が行う。
- ④ 水面に出るときの息に注意する。

【活動例】

- ① もぐる・浮く運動
 - ・ 息がかからないように十分距離をとって対面にならないようにする。
（変身もぐり、変身浮き）
 - ・ 児童同士が補助するときは近づかないようにする。（背浮き）
 - ・ 同じ方向に進んだり泳いだりする。（ボビングジャンプ連続移動）
- ② 浮いて進む運動
 - ・ 用具（ビート板、輪など）を使って距離をとる。
（補助者の用具をもって支援するけ伸び）
 - ・ 水面に出るときの呼吸に注意する。スタートやゴールで密にならないよう早めに笛を吹きスタートさせる。（け伸びロケット、ばた足泳ぎ、かえる足泳ぎ）
 - ・ 対面にならないように児童同士が補助をする。フェイスシールド着用 of 教師が指導する（ばた足・かえる足の補助）

(3) 高学年

- ① 進行方向を合わせ、前後左右十分に間隔をとる。
- ② リスクの低い活動・補助を選ぶ。
- ③ レーンで人数制限をする。
- ④ 前の人がゴールする前に次の人がスタートすることでスタートやゴールで密を避ける。

【活動例】

- ① 安全確保につながる運動
 - ・ 対面にならないように活動する。(浮き沈み、背浮き)
- ② 長く泳ぐクロール・平泳ぎ
 - ・ 間隔を空け、進行方向を合わせる。
(壁キックの補助、ビート板を使ったキックの補助、片手ずつかくクロール)
 - ・ 距離をとって見本を見せる。
 - ・ つまづいている児童への補助はフェイスシールドを付けた教員が行う。
 - ・ プールサイドで立って動き方を学ぶときは十分間隔をとって行う。対面にならないように練習をする。
 - ・ 間隔を十分空ける。間隔をとってお互いの動きを確認する。(クロール・平泳ぎの呼吸の練習)
 - ・ レーンで人数制限をする。同じ方向で練習する。 スタートやゴールで密を避ける。
- ③ 課題学習・力試し
 - ・ 長い距離を泳ぐときはレーンロープを外して周回コースにする。
 - ・ コースを一方通行にすることで密を避ける。
 - ・ レーンに入る人数を制限したり距離を十分空けたりして密を防ぐ。
 - ・ 課題を解決する学習では防水対策をしたタブレットなどを利用し泳ぎを撮影する。距離をとって映像を見合う。

4 熱中症対策

- ・ 気温35℃以上、または、暑さ指数31℃以上の時は水泳指導を中止する。
- ・ 見学の児童については、熱中症対策として、事前に水分補給を行うよう指示する。帽子や、保冷剤や濡れタオル、うちわ等を準備するなどの熱中症対策をとる。また、事前指導を行っておく。

環境省運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃ 以上	31℃以上	運動は原則中止	WBGT31℃以上では、特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合は中止すべき。
31 ～ 35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	WBGT28℃以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 運動する場合には、頻繁に休息をとり水分・塩分の補給を行う。 体力の低い人、暑さになれていない人は運動中止。
28 ～ 31℃	25～28℃	警戒 (積極的に休息)	WBGT25℃以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休息をとる。
24 ～ 28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	WBGT21℃以上では、熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃ 未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	WBGT21℃未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

環境省 熱中症予防情報サイト より

※ 細部については、学校の実情により校長判断とする。

(監修)

市村 昇悦 (しむら小児科クリニック院長)