

江戸川区カヌー協会 学校指導2時間マニュアル Ver. 2.0

() 詳細説明 別紙学校カヌー指導要綱参照のこと

学校側の事前準備

- ・バディ組(4人)は身長が同じ組み合わせにしてください。(5ページ上) (6ページ中)
- ・プール水位(プールサイドから10～15センチ程度まで水位を上げ調整)(5ページ上) (6ページ上)
- ・準備体操やシャワー浴び等を教室開始前に済ませておく。(5ページ上)
- ・女子の髪の毛、団子状にするとヘルメットがかぶれなくなります。(5ページ上)
- ・備品等運搬等で指導員が車を使うこともあります。校内の駐車場所を教えてください。(5ページ中)
- ・更衣室など準備室をご用意いただく(5ページ下)
- ・特別扱い児童の有無。いる場合は、指導員が1人付くことになります。(3ページ上)

ECA側の事前準備

- ・ホワイトボード (リーダーが記入)
- ・講習時間の開始と終了時間を確認。(6ページ中)
- ・バーディー組数の確認とプールサイドへの艇の設置。
- ・ライフジャケットとヘルメット プールサイドにサイズ別に並べておく。
- ・カヌー旋回用ポールをプール内に設置する。(6ページ上)
- ・駐車台数の確認は、前々日までにリーダーが阪本氏へメール連絡をする。(車で参加は自粛)

基本構成 (3ページ上)

- ・主指導員(1人)：当日の推進役、全体の進行管理
- ・指導員(4人)：カヌー操作指導、リレー等での安全見守り、バディ組指導
- ・区職員：主指導員のサポート、全体の進行記録、レースでの着順記録、指導員メモの収集／活用
(指導員メモとは、参加児童の良かったことや注意したいことなど、全体に知らせたいことをメモしてもらい、これを集めて主指導員に報告する。主指導員の判断で、必要なものはその場でみんなに伝える。)

補足：指導員は基本5人体制ですが、1回の人数が32人を超える場合は、指導員が1人追加になります。

指導員のマナー(昨年度の反省点から)

- ・プールサイドでの着替えはしないようにしよう。(4ページ下)
- ・無断での写真撮影はしない。(4ページ中)

・準備 始めの説明 20分

説明する場所を決めて、説明する時は児童を一カ所に集めて説明する(4ページ中)

- 1、ライフジャケットとヘルメットの着用とフィッティングの確認をする。(5分)
- 2、適温の日には、入水(着水)し身体を水温に慣らし、身体を動かし、ライジャケの効果体験及び自身でフィッティングを再確認する。(5分)

パドリング説明とバーディー交代の説明 (5分) 指導員は1人で2艇担当(2バディ担当)

デモンストレーション：指導員4人がバーディーを組み、バディの役割を実践して生徒に手本を見せる

- 1、乗る人は手を上げ、「乗ります」とプールサイドに立ち、それに2名が艇の前後のループを持って、「押さえました」とこれに伝える。
- 2、乗り手が乗り始めたときにリーダーは、乗る時の注意点として、お尻をコーミング後方に乗せ、脚を真っ直ぐにしてスライドして入ると説明。併せて、沈脱の仕方も説明する。
- 3、脚を広げて膝頭を内側に当て、足の裏をステップに乗せて下半身を固定させる注意点を説明する。

交代の練習（5分）

- 1、カヌーを着水させる。
- 2、乗り手が乗艇したら、パドルを渡し、乗り手がパドルを握ったら、艇を押さえていた2名は「離します」とループから手を離す。
- 3、各メンバーに練習をさせる。

累計20分

残75分

・カヌー体験 32分

- 1、パドリング練習 1 時計回り （4分×4人組） （16分）
- 2、パドリング練習 2 反時計回り （4分×4人組） （16分）

累計52分

残43分

・対抗レース 28分

2回リレーを行います。

2回とも①と同じ周回にするか、2回目は2組に分け、プールの縦25mを往復する配置換えすることも可。

リーダーは4人目の到着を声と指差しで発表し、タイムキーパーが順位をメモっておく。

* 2回目の開始前に、改善の工夫を考える時間を与える。

リーダーは、1回目と2回目の相違が、どのような工夫がされたかを説明し、その組を褒める。

◎3分×4人×2回戦（作成タイム＋準備）＝30分

累計80分

残15分

お楽しみタイム 15分

講習を終え、なおも時間がある場合、リーダーは以下のアトラクションをリレー中に検討し、指導員に指令を出す。

①飛び込み

事前に担任に了解を取った場合に実施する。指導員に飛び込んでもらい、ラッコの様に仰向けになり、両手両足を開いて浮く1人、組バディ4人で手を繋いで飛び込む、両プールサイド男女別で手を繋いで跳び込む。
*時間があれば、流れるプールを実施する。

②サバイバルライド

4人全員が艇に乗り上がり、レスキューされることを想定したサバイバルゲームで、全員で事前に相談時間を設定し、終了合図する。

◎相談時間2分＋実施5分＝10分

③流れるプール

生徒全員にプール内に入り、一方向に歩き流れをつくる。リーダーが十分に流れができたと判断したとき、ライフジャケットに身を任せるように号令を掛けて流れるようにする。

累計95分

残0分

終了