

南葛西第三小学校カヌー体験教室：95分 午前～午後授業 7月2日(火) 6学年

2019年度

| * バディは4人組を基本 |                        | 目安時間  | 午前1   | 午前2   | 午後    | 内容説明 |  |
|--------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|------|--|
| 1. 準備・始めの説明  |                        |       |       |       |       |      |  |
| A            | ライジャケ・ヘルメ装着            | (5分)  | 8:50  | 10:45 | 13:20 | →    | 着用後のPFDの調整は浮力体験で再チェック（気温が低い場合は最後に行う）                                     |
| B            | バディ組確認                 | (2分)  |       |       |       | →    | 背丈でバディを組む（ストレッチャーは一番背の高い児童へ少しきつめにセッティングで位置固定）                            |
| C            | 入水・PFD浮力体験             | (5分)  |       |       |       | →    | プール内に入り、仰向けでの大の字や、底に置いた器具取りでPFDの浮力体験。指導員は緩いかなどをチェック                      |
| D            | カヌー乗り降り                | (3分)  |       |       |       | →    | 5点フィッティングの意味を説明し、指導員4名で乗降艇方法を説明  |
| E            | パドリング説明                | (5分)  |       |       |       | →    | フィッティングバランス・パドル幅・フォワード・リバース・ストップ・スイープなどの基本操作                             |
|              | 累計                     | 20分   | 9:10  | 11:05 | 13:40 |      | ☛ 児童には、覚えづらい専門用語はなるべく注釈を交えて伝える   |
| 2. カヌー体験     |                        |       |       |       |       |      |  |
| F            | パドリング練習1<br>(4分×4人組)   | (16分) |       |       |       | →    | 乗艇後にフィッティングバランスを行い、その後自由に漕がせながら指導<br>右回り左回りなどの指示は主指導員が判断                 |
| G            | パドリング再説明               | (4分)  |       |       |       | →    | 練習1での悪い点の指摘と、(例)パドルを引く・押す・足の使い方及びスイープの再説明                                |
| H            | パドリング練習2<br>(3分×4人組)   | (12分) |       |       |       | →    | 周回方向を決めて、漕がせる。特に回転する場所はスイープを使うように指導する<br>☛ パドリング再説明の内容は、主指導員とパドリング指導員に一任 |
|              | 累計                     | 52分   | 9:42  | 11:37 | 14:12 |      |  |
| 3. 対抗レース     |                        |       |       |       |       |      |  |
| I            | レース説明                  | (1分)  |       |       |       | →    | ゴールしたらプールサイドへ艇を上げ、パドルを立てて全員で艇番号を大きな声で伝える事を説明                             |
| J            | ①右回り                   | (14分) |       |       |       | →    | 指導員は各浮き玉場所に立ち、特にコーナーはぶつかり合わないよううまく誘導する<br>両サイドの浮き玉を必ず通過するように、指示及び誘導する    |
| K            | ②左回り                   | (14分) |       |       |       |      |  |
|              | 累計                     | 81分   | 10:11 | 12:06 | 14:41 |      | ☛ バディが協力しあいながら乗降艇する事や、声援しながらレースを盛り上げる事を重要視                               |
| 4. お楽しみタイム   |                        |       |       |       |       |      |  |
| L            | 流れるプール等                | (13分) |       |       |       | →    | 気温が低い時は、CのPFD体験を最後に行う  |
|              | 累計                     | 94+1分 | 10:25 | 12:20 | 14:55 |      | ☛ 区から広報で1分程。写真撮影がある場合は、お楽しみタイムを短縮  |
| 終 了          |                        |       |       |       |       |      |  |
| * 補足事項       |                        |       |       |       |       |      |  |
| 1            | バディは4人を基本とする。          |       |       |       |       | →    | 学校側には、前もって4人以下のバディ組で進めているか再確認  |
| 2            | 準備・始めの説明は全体で20分と見ると良い。 |       |       |       |       | →    | 準備体操などでのスタート時間の遅れが無いように、必ず事前に再確認   |
| 3            | 実演は児童が使う艇及びパドルで説明する。   |       |       |       |       | →    | プールサイドでの説明も同様。パドルのR・Lのシールは用意して剥がれていないか事前に確認（予備も準備）                       |
| 4            | 児童とのコミュニケーション          |       |       |       |       | →    | 指導員のヘルメットに名前入りのガムテープを貼り、コミュニケーションを図る                                     |
| 5            | 熱中症対策                  |       |       |       |       | →    | 水筒等での水分補給は2～3回行う   |
| 6            | 禁止・注意事項                |       |       |       |       | →    | プール内に足を入れない。漕ぐ時はパドルを振り回さない、特に混み合っている場所は要注意                               |
| 7            | 時間は目安です。指導者の判断で調整を。    |       |       |       |       | →    | スタートが遅くなった場合は、プログラム時間等の調整を主指導員が判断する                                      |