

* バディは4人組を基本		目安時間	午前1					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)	9:35					→ 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・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・スイープの基本操作
	累計	20分	9:55					▶ 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 (5分×4人組)	(20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 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)パドルの引く・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 (5分×4人組)	(20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 ▶ 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	64+3分	10:42					水分補給及びプール内で遊ばせる
3. 対抗レース								
I	レース説明	(1分)						→ 終了後に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によく誘導する 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	92分	11:11					▶ バディが協力しあってレースする事を重要視
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	109+1分	11:25					▶ 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