

補助付き背浮きの手引き

レジャーや日常生活の中で着衣を身に付けたまま不意に落水した時や、川や海などで遊泳中に深みにはまったり流されたりした時に、「呼吸を確保」しながら「水面に浮いて」「救助を待つ」のに適した「背浮き」を、プール（水着）で練習しましょう。

練習は2人1組で、別紙「補助付き背浮き（仰向け浮き身）の手順」を参考に練習してください。

※幼児や水に恐怖心がある方は習得に時間が必要になります。プール利用の都度、少しの時間でも練習を行って、背浮きを習得しましょう。

※補助付き背浮きが出来ようになったら、一人で背浮きが出来るように練習しましょう。

別紙「補助付き背浮き（仰向け浮き身）の手順」の詳しい説明は以下のとおりです。

○補助付き背浮きの練習方法

1) 背浮きの手順（補助を受け背浮きを行う人）

①直立姿勢から、アゴが水面に着くまで、ヒザと股関節を曲げて身体を沈めます。

・身体を沈めたら、大きく息を吸って、肺の空気で身体が軽くなるのを感じましょう。

※アゴまで水に浸かると、水の浮力で体重は陸上の10%程度になります。

②補助者の手が首筋に当てられたら、アゴが水面に平行に移動するように、股関節を伸ばしながら、ゆっくり身体を後ろに傾けて行きます。

・アゴが水面から離れたり、勢い良く傾くと、身体の重さで沈むので注意してください。

③身体が傾くと、補助者の手が腰に当てられますので、身体の力を抜いて身体を預けてください。

④補助を受けながら水面に仰向けで横たわります。

・胸を張り気味にする。アゴはやや上げる。股関節を伸ばし、胴体と腿をほぼ平行にする。

※身体の力を抜いてリラックスしましょう。関節等に力が入りすぎていると沈みやすくなります。

・水面に出ているのは顔のみ、耳・後頭部・身体は水面に平行で水没しているのが正解です。

⑤補助を受けた背浮きの姿勢のまま、大きく息を吸い、少しずつ息を吐きます。

・息を吸うと、胸が水面に浮いてくるのを確認します。

・息を吐くと、胸が沈むのを確認します。息を吐いて沈み始めたら、息を吸います。

顔が水没しないように、肺に一定量の空気を残して呼吸を行います。

⑥補助者の手が首筋から離れます。

沈みそうだと感じたら、胸を張り気味にして、息を吸って浮力を増してください。

⑦補助者の手は、首筋と腰から、腰と足首に移ります。

・両腕を水面下で広げてバランスを取ります。

・沈みそうな場合は、腕を体側に沿って広げて行きます。腕が頭方向に寄るほど浮きやすくなります。

※腕を水面上に出すと、腕の重さで身体が沈みますので、腕は必ず水面下で広げます。

⑧腰と足首の補助で水面に浮けるようになったら、腰の補助なしで足首だけの補助で浮きます。

・肺の空気で浮いているのを感じながら、リラックスしてみましょう。

・上手く受けている時の姿勢や力の抜け具合を覚えましょう。

2) 背浮き補助の手順（補助を行う人）

①アゴが水面に着くまで、膝・股関節を曲げさせて沈ませます。

・身体を沈ませたら、大きく息を吸わせて、肺の空気で身体が軽くなるのを感じさせましょう。

ポイント：身体の大部分を水中に入れて、水の浮力で身体の重さを消します。

水面に出ている部分が多いほど身体の重さで背浮きに移行する際沈みやすくなります。

②首筋に手（利き腕）を添えて、顎が水面と平行に移動するように仰向けにさせます。

ポイント：補助する方のアゴが水面と平行に移動するように、浮身をする人の後ろ方向に平行に補助する手を移動させます。この時、相手の顔を水没させないように注意してください。

③仰向けに近くなったら、もう片方の手を腰に添えて補助します。

ポイント：腰に手を添えやすいように、足を広げて屈みます。

④腰に添えた手で補助して下半身を浮かせ、身体を水面下に水平に横たえます。

ポイント：顔を水没させないように注意しながら、ゆっくり腰を浮かせます。

※浮き身をしている人の身体が沈んで行かないように補助します。

相手の身体を持ち上げてはいけません。少しでも相手の身体を持ち上げていると、腕に負荷がかかりますので、負荷のかからない位置で補助してください。

⑤水面下に水平に横たえたら、浮き身姿勢のチェックをします。

アゴを引きすぎていないか。（頭が水に浸かるのを嫌がってアゴを引いて頭を上げていないか）

胸を張っているか。 股関節が折れ過ぎていないか。 身体が緊張しすぎていないか。

ポイント：浮身をする方の身体は、水面下にあるのが正解。身体を水面上に持ち上げようとしない。

水面上に出ているのは、顔（耳から上）のみ。※浮力のある方は、胸の一部が出ます。

姿勢のチェックが済んだら、大きく息を吸わせます

- 息を吸うと胸が水面に浮いてくるのを確認させます。
- 息を吐くことで胸が沈むのを確認させます。息を吐いて沈み始めたら、息を吸わせます。
- 沈まないように肺に一定量の空気を残して呼吸しているか確認します。

⑤-2 身体が水面下で水面に平行に浮いて顔が出ている状態で浮いていることを確認してから、首の後ろを支える手を少し離して、浮いていた身体（顔）が沈み始めるか確認します。

ポイント：手を離す距離は、身体から手が離れれば1mmでも良い。

補助者の腕が少しでも浮き身をしている人の身体を持ち上げていると、手を離そうと手を下方に降ろしたと同時に、持ち上げていた分、浮き身をしている人の身体は沈みます。腕に負荷（相手の体重）がかかっていると感したら、負荷がかからなくなる所までゆっくり手の位置を下げてから、手を離してください。

手に負荷がかかったままで、手を離すと沈むので離さないでください。

⑥首の補助をしなくても、浮き身ができるようになったら、首の手を腰の手と入れ替え、腰の手を足首に移します。その時、補助者の身体も相手の腿あたりに移動します。

ポイント：• 首から腰で不安があれば、首→背中→腰でも良い。

• 腰から足首で不安であれば、腰→膝裏→足首でも良い。

⑥～⑦腕を体側に沿って広げさせる。浮きやすくなる位置まで、腕を広げさせてください。

⑦腰の手を少し離して、腰が沈んでこないか確認する。

ポイント：怖がる方が多いので、「沈まないように支えるから大丈夫」などと励ます。

⑧腰が沈んでこなかったら、腰の手を離して、足首のみ補助する。

上半身が沈みそうになったら、「胸を張って」「大きく息を吸って」「腰を引かないで」など状況に応じてアドバイスする。