

# 水の安全に対する 総合的能力について

水難事故防止に関わる技術・知識・態度  
(Water Competences) の解説

慶應義塾大学体育研究所  
安全水泳研究室

# はじめに

---

- この資料では水の安全に関する総合的能力（Water Competences）を日本の現状に即して紹介するものです。
- 水難事故防止のために、水災害等の被災時に身を守るためなど、水の安全に対する姿勢や価値観など日頃の生活や事前準備も含めて役立てていただくことを目的として作成しました。
- ご意見やご感想などございましたら  
[慶應義塾大学体育研究所安全水泳研究室](#)までご連絡ください。

# 水の安全に関する総合的能力の歴史

---

- これまでの水難事故防止教育は、泳げれば溺れない、という考えから、泳ぐための技術指導を中心に行われてきました。
- 2007年に国際ライフセービング連盟（ILSF）は、泳ぐための技術指導だけでなく、水の安全に関する知識の習得も重要であると発表しました。
- 2017年に日本の研究者も参加した国際的な研究により、水の安全に関する総合的能力（**Water Competences**）として溺れないために必要な身体的、認知的、心理的要素を15項目に分類して発表しました。

# 水の安全に関する総合的能力1：安全な入水

---

- 岩場から飛び込む、船から飛び込むなど、様々な状況下でも安全に水に入ることです。
- 水に入る前に出口を把握することが肝心です。
- 頭から入る、足から入るなど、どのように水に入るかは、自分の経験、水深、環境などによって異なります。
- 水が濁っていて、水の底が見えない場合に飛び込むことは非常に危険な行為になります。



## 水の安全に関する総合的能力2：呼吸のコントロール

---

- 水中で呼吸をコントロールすることで、体の浮かせたり沈めたりできるようになることです。
- 息を大きく吸ったり吐いたりすることで、体を浮かせたり沈めたりと調整できます。
- 呼吸をしてから体が浮き沈みするまでに少し時間差があります。
- 特に、ゆっくりと深い呼吸をすることで、緊急時のパニックを軽減することができます。



## 水の安全に関する総合的能力3：水面での呼吸確保

---

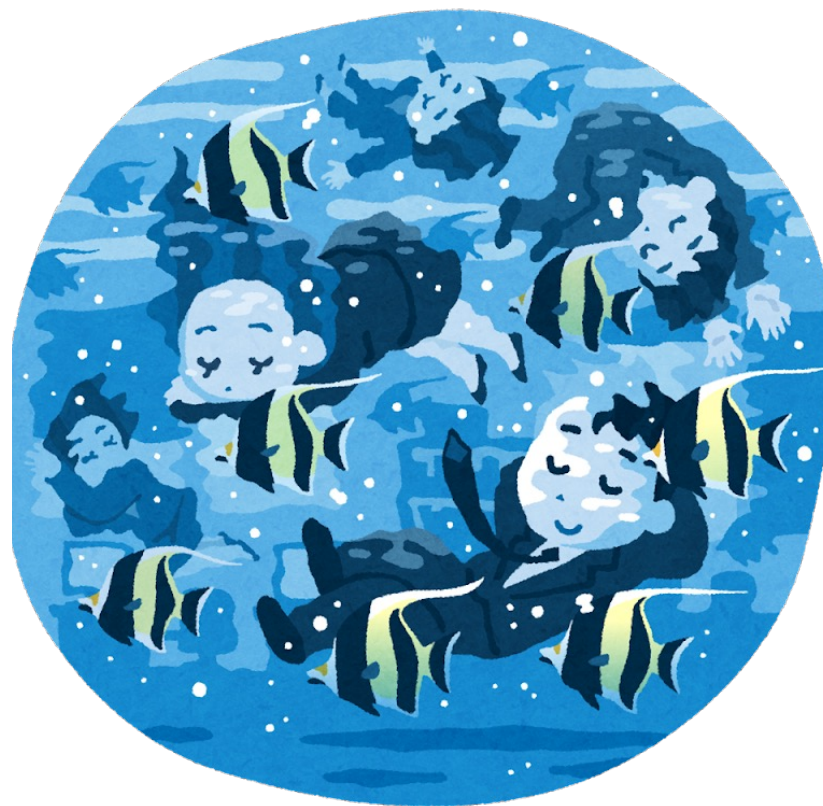
- 仰向け（背浮き）やうつ伏せ（伏し浮き）で浮いたり、立ち泳ぎで水面に漂いながら呼吸をすることです。
- 水面ギリギリのところ呼吸確保することが肝心です。
- 怖いからといって体を水面から出しすぎると体力消耗が激しくなったり、足がつったりします。
- 詳しくは慶應義塾大学体育研究所安全水泳研究室HPの映像をご参照ください。



## 水の安全に関する総合的能力4：水中での姿勢変更

---

- 水平姿勢と垂直姿勢の両方で自由に姿勢を変えることです。
- 例えば、プールの中で仰向けに浮いた（背浮き）姿勢から、垂直姿勢になったり、物を探すためにうつ伏せの姿勢になったりすることです。



## 水の安全に関する総合的能力**5**：泳げること

---

- 泳げると言っても、その程度は経験や体力に応じて生涯を通じて変化します。
- 子供の頃に泳げたとしても、成長により体のバランスが変化して泳げなくなることもあります。
- また、波や潮の流れに対応するには、プールで長距離を泳げるのとは異なる能力が必要です。
- 状況に応じて必要とされる水泳技術を確認しましょう。
- また、サバイバルの泳法を知り、練習することもとても重要です。





## 水の安全に関する総合的能力6：水中の移動

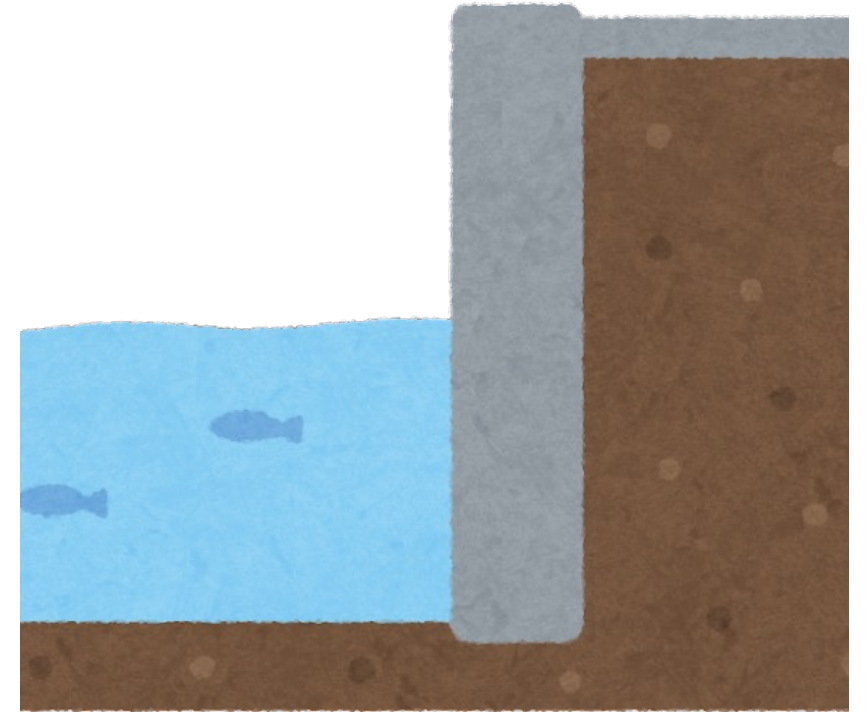
---

- いわゆる4泳法だけでなく、水中での泳ぎ方です。
- 転覆したボートの下を泳ぐとき、水中の物を拾うときなど、様々な状況に対応することができます。
- 例えば、波の下に潜るためのドルフィンダイブ（**Dolphin dives**）や水深の深い場所で物を回収するためのダックダイブ（**Duck dives**）などがあります。



## 水の安全に関する総合的能力7：安全な水からの脱出

- 水から安全に上がることは意外と難しいものです。
- 水中に入る前に、出口を確認することが重要です。
- はしごや階段がない場合は、腕で支えながら足をつく（**Push & Hook**）ことでプールの縁や岩、岩棚から出ることもできます。
- 我々の研究によると、女性の多くは足がついていても、水面から**30cm**の高さでも水から上がることができませんでした。
- 洪水で浸水被害に遭った際にも必要になります。



## 水の安全に関する総合的能力8：個人用浮力装置の使用

---

- 水遊びやボート、釣り、魚介類の採取などの際、ライフジャケット等（**PFD：Personal Flotation Device**）を着るだけでなく、正しい着用方法を知っていることが重要です。
- 一人ひとりに合ったサイズのものを用意することで安全性が大きく異なります。
- 子供用のライフジャケットでは、必ず股ベルトも利用しましょう。



## 水の安全に関する総合的能力9：着衣泳

---

- 服を着たままでは水中で泳いだり動くことです。
- 服を着たままだと動くことは難しくなりますが、低体温症を防ぐには、服を着ることは役立ちます。
- 濡れた服は水面から上げると重くなるので、服を着て泳ぐ場合は、手足を水中に浮かせたまま泳ぐエレメンタリーバックストロークや背浮きをお勧めします。



## 水の安全に関する総合的能力10：自然水域

---

- 海、川、湖、水場、港などの自然水域のことです。
- 冷たい、流れがある、濁っている、空気が入っている、波がある、生物がいるなど、自然水域にはプールとは違う難しさがあります。
- 自然水域に入る前に、必ず自分の能力を振り返り、自然水域でプールと同じレベルの能力を発揮することはまずできないことを覚えておいてください。



## 水の安全に関する総合的能力11：地域の危険に関する知識

- 天気予報、波の高さ、潮の満ち引きだけでなく、水温、水中物、潮の流れなど、その場所特有の危険のことです。
- もし、その場所に詳しくない場合は、詳しい人と一緒に行ったり、地元の人やライフガードにその場所に関連する情報を聞くようにしましょう。



## 水の安全に関する総合的能力12：リスク対処の知識

---

- 危険性に対して事前に準備することです。
- 何が危険かを知ることは重要ですが、その対処法を知ることも同じくらい重要です。
- 例えば海で泳ぐ場合、波があるときにどうするか、ボートを漕ぐのに最適な潮の流れや風向きを知っておくなどです。



## 水の安全に関する総合的能力13：個人の能力を自覚する

---

- 自身の水に関する安全能力を振り返ることで。
- 振り返りは生涯を通じて継続的に必要なことです。
- あなたの体力や技術は、常に時間とともに変化しています。
- 新しい運動を始めたり、昔やっていた水辺の趣味に戻ったりする前に、プールや安全な環境で、自分の現在の水に関する安全能力を確認することが重要です。
- 水辺でお酒を飲むことで、自身の水に関する安全能力を過信するのは世界共通で最も危険な活動の一つです。





## 水の安全に関する総合的能力14：溺れる人の認識／救助

- 水中で困っている人をどのように認識し、どのような行動をとるべきかを知ることです。
- 同伴者救助の4つの段階として4R等があります：  
Recognise（認識）  
Respond（対応）  
Rescue（救助）  
Revive（蘇生）
- 公共の救助器具（救命浮輪やレスキューチューブ等）があるかどうかを確認し、その使い方を学ぶことが重要です。



## 水の安全に関する総合的能力**15**：水に対する姿勢と価値観

---

- 水の安全を軽視せず、真剣に考えて準備する姿勢や価値観のことです。
- 私たちの姿勢や価値観は行動に影響を及ぼします。その行動が危険に遭遇するか否かを決めます。
- 子供の頃から水の安全に対して真剣に考えて準備する心構えを身につけることが大切です。



# 最後に

---

ご意見・ご感想、水難事故防止教育等に関する情報などございましたら

[慶應義塾大学体育研究所安全水泳研究室](#)までお願い致します。