

	<h1>13. 水泳章</h1>	★ 考査員認定	
---	------------------	---------	--

考査細目	考査方法	考査のポイント
(1) 水泳初心者に対して行うべき注意を知り、準備運動およびパディ・システム(2人組法)を指導できること。	口述(注意) 実演	—
(2) 500m以上を泳ぎ続けること。(場所と時間は制限せず)	実演	—
(3) 外出着(上着、ズボン、シャツ、ソックス)および靴を20秒以内に脱ぎ、水中に飛び込むこと。	実演	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立ち飛び込みがよい。</li> <li>・ 脱衣の順序、泳ぎ(浮き身、立ち泳ぎ)、衣服の処置。</li> </ul>
(4) 岸、船、棧橋などにより水中に飛び込むときの注意につき説明すること。	口述	—
(5) 岸より5mの水底にある4kgの物体を水底に潜り、泳ぎながら岸まで引き上げること。	実演	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 潜水の正しい方法。</li> </ul>
(6) 溺者を発見した際、自分の水泳能力とそのときの状況に応じてとり得る処置を説明し、これを実演すること。	口述の後に 実演	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 救助者が溺れないように。</li> </ul>
(7) 水泳後の健康、衛生につき、説明すること。	口述または 記述	—
(8) 50mを55秒以内で泳ぎ得ること。	実演	—
(9) ライフジャケットの効力、浮力(自分の体重は何キロの浮力のライフジャケットであれば浮くか)、正しい着用の仕方を調べ、これを実演すること。	実演と口述	—