

ジュニアライフセービング パッジテスト内容一覧
作成:JLA Academy ジュニアエデュケーション委員会 2020.5公表

* 記載されている「テキスト」とは・・・ジュニアライフセービングテキスト(2019.8.1 第14版発行)
 * 「ジュニアライフセービング パッジテスト個人カード」に記載されている項目は、必須項目とする。

分類	内容項目	到達度認定基準					備考
		E	D	C	B	A	
ライフセービングスピリッツ	1 あいさつ	E (誰にでもすすんで挨拶ができる)					指導者が日ごろ(活動前・中・後・日常生活全般)より、参加者、保護者、他の指導者より対象者の様子(言動、行動等)を観察し、総合的に判断すること 認定基準例) ・いつも活動前に進んでビーチクリーンをしている ・器材の扱い方に関して、友達とよく話しており、よりよい扱い方を他の者に伝えている ・すすんで、友達に声をかけ、友達からも慕われている ・地域の方から、挨拶がよいと褒められている
	2 仲間との協力(人との関わり合い)	E (仲間の意見を聞き、協力している)					
	3 楽しんで活動に参加している	E (積極的に活動に参加し、楽しむことができる)					
	4 自然への感謝		D (ビーチクリーンなどに積極的に参加している)				
	5 仲間への感謝		D (仲間を大切にし、困ったときに助け合い、感謝の気持ちを伝えることができる)		B (自分から仲間に声をかけたり、助けたりすることができる)		
	6 物への感謝			C (使用器材等を大切に扱っている)	B (使用器材等の準備、片づけに積極的に関わっている)		
	7 いのちの大切さを理解している			C (いのちはかけがえないものと理解しており、言葉遣いや態度に表れている)			
海の知識	1 ビーチクリーン	E (積極的に参加している)					
	2 避難訓練(テキストP7)	E (積極的に参加している)		C (活動場所付近の避難経路、避難場所を理解し、人に伝えることができる)			
	3 セルフレスキュー、海の標識について(テキストP4,5,21,22)	E (セルフレスキューの中の2つ以上を理解している)	D (セルフレスキューの中の5つ以上を理解している)		B (海の標識について、5つ以上理解している)		理解している→問いかけに対して、回答できる
	4 海洋生物について(テキストP19,20)			C (よくなる生物、毒のある海洋生物等について5つ以上理解している)	B (毒のある海洋生物等に刺された時の応急手当を理解している)		''
	5 離岸流について(テキストP15)			C (離岸流が危険であることを理解している)	B (離岸流からの脱出の方法を理解している)	A (離岸流がしやすい場所を理解している)	''
	6 風向きについて				B (風向きを理解し、活動に活かすことができる)		''
	7 潮汐・波について(テキストP14,16)					A (潮汐や波の特徴を知るとともに、活動前に海象をすすんで確認している)	
	1 パディシステム	E (パディシステムを意識し、安全に活動することができる)					
	2 ライフジャケットについて(テキストP6)	E (着用の仕方を理解している)	D (ライフジャケットの有効性を他の人に伝えることができる)	C (自分に合ったライフジャケットを選択し、自ら着用することができる)			理解している→問いかけに対して、回答できる
	3 泳がないで助ける救助法(テキストP9)	E (1,2を理解している)	D (1~4を理解し、トーク、リーチ、スローができる)				''

サヴァイバル	4	ウェーディング	E (しっかりと水面より膝を抜きながら、水辺を走ることができる)	D (おおよそ60m完走することができる)				*1自然環境に応じて、累計でも構わない	
	5	ストリームライン		D (陸上でストリームラインの姿勢をとることができる)		B (水中でもストリームラインを保つことができる)			
	6	ボディーサーフィン (テキストP17)		D (指導者のサポートのもと、波をとらえることができる)		B (自分で波をとらえることができる)			
	7	浮き身		D (「伏し浮き」と「クラゲ浮き」でおおよそ10秒間、自分で泳ぐことができる)	C (「背浮き」でおおよそ20秒間、自分で泳ぐことができる)				
	8	潜る			C (おおよそ10秒間、水面下に足先から頭頂部まで入れ潜ることができる)				
	9	水中息こらえ			C (おおよそ20秒間、顔をしっかりと水につけた状態ができる)				
	10	シグナルについて (テキストP18)		D (シグナルを理解している)	C (シグナルを理解し、相手にサインを出すことができる)				
	11	ドルフィンダイビング			C (自分で波の下に潜ることができる)				
	12	ライフセービングバックストローク				B (5ストローク、おおよそ30秒間)	A (10ストローク、おおよそ45秒間)		
	13	潜行				B (12.5m以上)	A (20m以上)	*2プールでのみ実施、施設利用の関係でできない場合は省略してもよい	
	14	ヘッドアップスイム					A (10m以上)		
	ニッパースタイル	1	ニッパースタイルの各名称	E (理解している)					理解している→問いかけに対して、回答できる
		2	ニッパースタイルを使うときのルール	E (ルールを理解し、ボードを大切に使用している)	D (ルールを守り、安全にボードを使用している)				〃
		3	ストロークパドル		D (10m以上前進することができる)	C (50m以上パドルリングすることができる)	B (150m以上パドルリングすることができる)	A (300m以上パドルリングすることができる)	*1自然環境に応じて、累計でも構わない
4		乗る位置		D (乗る位置を理解し、水中からも乗ることができる)					
5		ボードコントロール		D (停止・方向転換の仕方を理解している)	C (自分の意志で停止、方向転換ができる)				
6		イン・アウト			C (スタート姿勢から波打ち際へインまたは、波打ち際からゴールへ向かい走り抜けることができる)				
7		パニーホップ			C (波打ち際でパニーホップができる)		A (波打ち際でのスタートまたは、ゴールの際、パニーホップを使うことができる)		
8		波乗り			C (指導者のサポートの下、波をとらえることができる)		A (自分の意志で波をとらえ、ボードをコントロールすることができる)		
9		波越え			C (ボードを体の一部から離さずに波を越えることができる)		A (ボードに乗った状態で体の一部を離さずに波を越えることができる)		
10		二人乗り				B (お互いにバランスを取り、落ちることなく、50m以上パドルリングで前進することができる)		*1自然環境に応じて、累計でも構わない	
11		ニーリングパドル				B (25m以上前進することができる)	A (40m以上前進することができる)	*1自然環境に応じて、累計でも構わない	

ビーチラン	1	ビーチフラッグス	E (楽しく参加している)		C (おおよそ15m、 ルールに則っている)			
	2	短距離	E (おおよそ15m)	D (おおよそ25m)	C (おおよそ50m)	B (おおよそ70m)	A (おおよそ90m)	
	3	ジョギング		D (おおよそ500m)	C (おおよそ700m)	B (おおよそ700m)	A (おおよそ1000m)	
	4	ミニハードル おおよそ10m		D (3回)	C (5回)	B (8回)	A (12回)	
プール等	1	ボビング	E (おおよそ5m)	D (おおよそ12.5m)				* 3 プールの使用できない場合は、海などの水辺でも構わない
	2	けのび	E (5m以上)					
	3	ビート板キック		D (12.5m)				
	4	ビート板つきクロール		D (12.5m)				
	5	クロール			C (12.5m)	B (25m)	A (50m以上)	
	6	レスキューチューブのフックをかける		D (足が地に 着いた状態で)	C (水中で足が 着かない状態で)			
	7	ジュニアチューブスイム				B (25m以上)	A (50m以上)	
	8	障害物スイム				B (25m以上)	A (50m以上)	
	9	レスキューチューブトウ					A (50m以上)	
	10	フィンスイム					A (25m以上)	
FA	1	擦り傷	E (理解している)	D (理解し、すすんで実践 することができる)				理解している→問いかけに対して、回答できる
	2	切り傷	E (理解している)	D (理解し、すすんで実践 することができる)				〃
	3	鼻血		D (理解し、すすんで実践 することができる)				〃
	4	捻挫				B (理解し、実践する ことができる)		〃
	5	RICE処方 (テキストP23)				B (理解し、実践する ことができる)		〃
	6	熱中症					A (理解し、実践する ことができる)	〃
	7	本結び		D (1分以内)	C (45秒以内)	B (30秒以内)	A (20秒以内)	三角巾を首にかけた状態からスタート→ウェストで本結び→手を1回叩く→外す→三角巾を首にかける
	8	三角巾 腕つり				B (2分以内)	A (1分30秒以内)	三角巾をたたんだ状態からスタートする
	9	119番通報の仕方(公衆電話や携帯で電話をかけることができる等)			C (携帯電話や公衆電話で 電話を掛ける方法を 知っている)			実際には、電話しないが、インストラクターの指導の下、実際の電話を見て、電話をする方法を理解する
	10	一次救命処置について(テキストP11,12)		D (テキストP11の1,2,3を 理解している)		B (一次救命処置の流れの中 で、AEDの必要性を 理解している)		理解している→問いかけに対して、回答できる
	11	AEDについて			C (活動場所周辺のAEDが ある場所を知っている)	B (AEDの役割を 理解している)	A (AEDトレーナーなどを 使用し、使い方を理解し、 実践することができる)	〃
			18	26	26	25	22	