

ジュニアライフセービング バッジテスト 個人カルテ U-12

年 (経験年数 年) 氏名 _____

* 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 バ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	認定基準の詳細	チェック
E	ライフセービングスピリッツ	1 あいさつ		
		2 仲間との協力(人との関わり合い)		
		3 楽しんで活動に参加している		
	海の知識	4 ビーチクリーン		
		5 避難訓練 (テキストP7)		
		6 セルフレスキュー、海の標識について (テキストP4.5,21,22)	P4.5の中から2つ以上理解している	
	サヴァイバル	7 バディシステム		
		8 ライフジャケットについて (テキストP6)		
		9 泳がなくて助ける救助法 (テキストP9)	P9の1,2を理解している	
		10 ウェーディング		
	ニッパーボード	11 ニッパーボードの各名称		
		12 ニッパーボードを使うときのルール		
	ビーチラン	13 ビーチフラッグス		
		14 短距離	おおよそ15m	
	プール等	15 ポビング	おおよそ5m	
		16 けのび	5m以上	
	FA	17 擦り傷		
		18 切り傷		
D	ライフセービングスピリッツ	1 自然への感謝		
		2 仲間への感謝		
		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)	P4.5の中から5つ以上理解している	
	サヴァイバル	4 ライフジャケットについて (テキストP6)	ライフジャケットの有効性を人に伝えることができる	
		5 泳がなくて助ける救助法 (テキストP9)	P9の1~4を理解し、トーク、リーチ、スローができる	
		6 ウェーディング	おおよそ60m走走できる	
		7 ストリームライン	陸上で行える	
		8 ボディーサーフィン (テキストP17)	指導者のサポートの下で行える	
		9 浮き身	伏し、浮き、クラゲ浮き、各約10秒	
		10 シグナルについて (テキストP18)		
	ニッパーボード	11 ニッパーボードを使うときのルール	安全にボードを使用している	
		12 ストロークパドル	10m以上のお前進	
		13 乗る位置	水中からも乗ることができる	
	ビーチラン	14 ボードコントロール	停止・方向転換の仕方を理解している	
		15 短距離	おおよそ25m	
	プール等	16 ジョギング	おおよそ500m	
		17 ミニハードル おおよそ10m	3回	
	FA	18 鼻血	"	
24 本結び		1分以内に行える		
	26 一次救命処置について(テキストP11,12)	P11の1,2,3を理解している		

級(仮)	分類	内容	認定基準の詳細	チェック
C	ライフセービングスピリッツ	1 物への感謝		
		2 いのちの大切さを理解している	態度等に表れている	
	海の知識	3 避難訓練 (テキストP7)	避難経路、避難場所場所を理解し、人に伝えることができる	
		4 海洋生物について (テキストP19,20)	5つ以上理解している	
		5 離岸流について (テキストP15)	危険性を理解している	
	サヴァイバル	6 ライフジャケットについて (テキストP6)	自分に合ったライフジャケットの選択、着用ができる	
		7 浮き身	背浮き 約20秒間	
		8 潜る	頭頂部まで水面下に潜り、約10秒間	
		9 水中息こらえ	約20秒間	
		10 シグナルについて (テキストP18)	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	50m以上 バドリング	
		12 ストロークパドル	自分の意思で、停止、方向転換ができる	
		13 ボードコントロール		
	ニッパーボード	14 イン・アウト	波打ち際まで	
		15 バニーホップ	波打ち際まで	
		16 波乗り	指導者のサポートの下で行える	
		17 波越え	ボードの一部を体から離さずにできる	
	ビーチラン	18 ビーチフラッグス	おおよそ15m	
		19 短距離	おおよそ50m	
		20 ジョギング	おおよそ700m	
		21 ミニハードル おおよそ10m	5回	
	プール等	22 クロール	12.5m	
		23 レスキューチューブのフックをかける	水中 足が踏かない状態で	
	FA	24 本結び	45秒以内	
		25 呼吸器の仕方がわからない電話や携帯電話がかけられること		
		26 AEDについて	周知でAEDがある場所を知っている	
B	ライフセービングスピリッツ	1 仲間への感謝	すすんで声を掛けている	
		2 物への感謝	すすんで準備、片付けをしている	
	海の知識	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)	P21,22を5つ以上理解している	
		4 海洋生物について (テキストP19,20)	毒のある海洋生物に刺された時の応急手当てを理解している	
		5 離岸流について	脱出方法を理解している	
		6 風向きについて	風向きを理解している	
		7 ストリームライン	水中で保つことができる	
		8 ボディーサーフィン (テキストP17)	自分で波をとらえることができる	
	サヴァイバル	9 ライフセービングバックストローク	5ストローク、約30秒間	
		10 潜行	15m以上(☆)	
		11 ストロークパドル	15m以上	
		12 波乗り	50m以上	
	ニッパーボード	13 ニーリングパドル	25m以上 前進	
		14 短距離	おおよそ70m	
		15 ジョギング	おおよそ700m	
	ビーチラン	16 ミニハードル おおよそ10m	8回	
		17 クロール	25m	
		プール等	18 ジュニアチューブスイム	25m以上
	19 障害物スイム		25m以上	
	FA	20 擦挫	応急手当てができる	
		21 RICE処方 (テキストP23)	応急手当てができる	
		22 本結び	30秒以内	
		23 三角巾 腕つり	2分以内	
		24 一次救命処置について(テキストP11,12)	一次救命の流れを理解している	
		25 AEDについて	役割を理解している	

級(仮)	分類	内容	認定基準の詳細	チェック
A	海の知識	1 離岸流について (テキストP15)	発生しやすい場所を理解している	
		2 潮汐・波について (テキストP14,16)	特徴を知り、進んで海象を確認している	
	サヴァイバル	3 ライフセービングバックストローク	10ストローク 約45秒間	
		4 潜行	20m以上(☆)	
		5 ヘッドアップスイム	10m以上	
	ニッパーボード	6 ストロークパドル	300m以上	
		7 バニーホップ	スタート、ゴールの際にできる	
		8 波乗り	自ら波を捉えることができる	
		9 波越え	ボードに載った状態で行える	
		10 ニーリングパドル	40m以上 前進	
		11 短距離	おおよそ90m	
	ビーチラン	12 ジョギング	おおよそ1000m	
		13 ミニハードル おおよそ10m	12回	
	プール等	14 クロール	50m以上	
		15 ジュニアチューブスイム	50m以上	
		16 障害物スイム	50m以上	
		17 レスキューチューブトウ	50m以上	
	FA	18 フンスイム	50m以上	
		19 熱中症	応急手当てを理解している	
		20 本結び	20秒以内	
		21 三角巾 腕つり	1分30秒以内	
		22 AEDについて	AEDレシーナーを使用し、AEDを使うことができる	

☆印は指導者の指導の下、できる環境で行い、省略してもよい。
 * FAとは、応急手当のことである。
 * その他認定基準の詳細は、「到達度ライフセービング内容一覧」に記載。

その他 気付いたことを記入		
日付	内容	記入者