

ベーシック・サーフライフセービング講習会

指導要領【時間配分一覧】

章タイトル		学科(分)	実技(分)
-	はじめに	5	0
1章	ライフセービング理論	45	0
2章	ライフセーバーの心がけ	45	0
3章	サーフスキルとトレーニング	15	280
4章	海の知識	75	0
5章	サーフパトロール	60	10
6章	サーフレスキュー	35	510
7章	応急手当	105	60
8章	一次救命処置	35	100
講習時間小計		420	960
		7時間00分	16時間00分
講習時間合計		1,380	
		23時間00分	

学科: 7時間 / 実技: 16時間

- ・講習時間は最低講習時間数とする
 - ・1日の講習時間は、8時間を越えないことを原則とする
 - ・講習時間には、検定の時間を含めないものとする（ウォーターセーフティ、リーダーは除く）
- ※JLAアカデミー 資格認定に関する規程細則 第1条(講習会内容)より

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
はじめに 【5分】		5	日本ライフセービング協会が講習を通じてサーフライフセーバー資格などを普及する目的について理解する。	■生命を尊重するライフセービングの諸活動のなかで、特に水辺(海)における具体的な知識と技術を広く国民に伝える。 ■尊い人命を救助するための知識や技術を伝え「監視・救助活動」の実践によって、自他の生命を尊重する心を育てる。 ■講習の普及を通じて、事故防止の思想を広め、地域社会への積極的参加を促す。	
第1章 ライフセービング概論 【45分】	1. ライフセービングとその活動	5	●ライフセービングの基本概念やその活動に携わることの意義を理解する。 ●サーフライフセービングは、ライフセービングの諸活動の一領域であることを理解する。	認定ライフセーバーについて触れる。	
	2. 国内外におけるライフセービングの歴史と展望 1.世界のライフセービング史 2.日本のライフセービング史	5	●ライフセービングの歴史は古く、その歴史の中で多くの尊い生命が救われてきた事実を理解する。	諸外国ではプロフェッショナル(公務員や民間)として認められた活動となっているところもあることを紹介し、日本でも「生命尊厳」を主としたいろいろな活動の積み重ねの上で進化し続けながら現在に至っており、誇りを持った歴史観を伝える。	
	3. 日本ライフセービング協会とその活動 1.活動目的 2.事業概要 3.事業理念	10	●日本ライフセービング協会は国際ライフセービング連盟の日本代表機関であることを理解する。 ●内閣府より法人認証を受け、我が国のライフセービング資格認定団体として、「環境」「救命」「教育」「スポーツ」「福祉」領域において社会貢献活動を具体的に実践していることを理解する。	協会の組織図を用いて、全国のライフセービング活動をサポートしていることにも触れる。	
	4. 監視・救命活動としてのライフセービング 1.最後の手段としての救助活動 2.「救う」より「守る」を重視	5	●レスキュー技術は、その技術を使用しない事故防止能力の向上が優位でなければならないことを理解する。 ●救助時にはその習得した技術を実際に発揮できる訓練をしておくことや、その為に心身の自己管理が要求される活動であることを理解する。		
	5. 競技スポーツとしてのライフセービング 1.スポーツとしての発展 2.ライフセービングの本質とスポーツ 3.ライフセービングの主な競技種目	10	●人を守り・救うためにトレーニングした成果を競い合い、技術を高め合うために競技会が開催されていることを伝え、それが「生命を救うスポーツ」といわれる理由であることを明確に理解する。 ●競技会時におけるドーピング検査の対象選手はランダムであるため、一人ひとりが日頃からアンチ・ドーピングの意識を持つことでライフセービングの価値を守ることにつながることを理解する。	ライフセービングの主な競技やアンチ・ドーピングのコラムに触れる。 ドーピング検査の目的は、規則違反を罰するためではなくその競技者あるいはそのスポーツがクリーンであることを証明することを説明する。	
	6. 教育活動としてのライフセービング 1.学校教育におけるライフセービング 2.ライフセービング教育の目指すもの 3.ライフセービング教育のこれから	10	自分自身が水辺で事故を起こさない、自分の命は自分で守るという安全教育が事故防止のために重要であることを理解する。		

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第2章 ライフセーバーの心 がけ 【45分】	1. 態度とマナー	5	ライフセーバーの活動は溺れた人を救助するだけではなく、日常生活までの広範囲な活動であり、海水浴場等で指導することもあるので、社会から信頼されるべき立場であることを自覚し、責任感を持って活動すべきことを理解する。		講習会中の受講生の態度やマナーにも触れる。
	2. 日常的な体調管理 1.健康管理	5	海水浴場等での監視・救助等の活動は7～8月が中心のため、炎天下や風雨といった厳しい環境下での活動が余儀なくされるので、健康管理を行うことはライフセーバーにとって義務であることを理解する。		講習会中、受講生自身が体調管理を意識することにも触れる。
	2.飲酒の影響	5	アルコール摂取が溺れの誘因の1つになっていることを理解する。		ライフセーバー自身も翌日の監視・救助等の活動に影響の出るような飲酒をしてはならないことを伝える。
	3.喫煙の影響	5	喫煙は、健康面や自然環境において害を与えていることを理解する。		社会に貢献するライフセーバーの活動の主旨にも反しており、好ましくない行為であることを促す。
	3. 暑熱環境下における体調管理 1.高温環境と水分摂取	5	監視・救助等の活動が高温環境で行われることもあることを伝え、定期的な水分摂取や日除けが、熱中症予防にとっても重要であることを理解する。		
	2.日焼けの危険性とその予防	5	日焼けが皮膚の熱傷であることを伝え、監視・救助等の活動中、直射日光下に肌を長時間露出することは健康管理の面から好ましくないことを理解する。	■日焼け防止対策として、帽子や長袖シャツなどの着用を推奨する。 ■日焼け止めの使用や日焼け止めクリームの効能について触れる。 ■特にアイプロテクション(サングラス)は、UVカット機能を備えたサングラスの着用が重要であることに触れる。 ■PA:Sun Protection Factor / SPF:Protection of Grade of UVA	
	4. トレーニングと食事 1.トレーニングの必要性	5	人命を救うためにも、ライフセーバー自身の安全を守る上でも、フィットネスレベルを常に高い状態に維持し、年間を通じたトレーニングを行うことが重要であることを理解する。		
	2.食事の必要性	5	身体活動に見合った栄養摂取を行うことの重要性を伝え、朝食を含む三食の規則正しい食事の重要性を理解する。		
第3章 サーフスキルと トレーニング 【15分】	5. マリンスポーツの実践	5	ライフセーバーは遊泳者以外のマリンスポーツ愛好者に対しても指導的立場に立つことが多く、各種マリネジャーやマリンスポーツ種目のルールや使用器材についても熟知する必要があることを理解する。		公益財団法人日本水泳連盟、公益財団法人日本トライアスロン協会、一般社団法人日本マスターズ水泳協会、一般社団法人日本サーフィン連盟とのパートナーシップ協定の締結など、関係団体と連携して海洋性レクリエーションの安全な環境づくりに取り組んでいることに触れる。
	3. ライフセーバーのためのトレーニング理論 1.トレーニングの原理・原則	5	トレーニング効果について、原理・原則があることを理解する。		トレーニングの仕方によっては、トレーニング効果が上がらず、傷害を引き起こすこともあることに触れる。
	4. ライフセーバーのためのリスクマネジメント 1.リスクマネジメント 2.トレーニングのリスク管理	10	ライフセーバーのトレーニング中における事故防止を紹介し、十分な安全対策を講じた上で、トレーニングをしなければならないことを理解する。また、リスクマネジメントの用語の説明、サーフトレーニング時の注意点について説明する。		「サーフトレーニングに関するリスクマネジメント」のスライド資料を活用する。

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第4章 海の知識 【75分】	1. 天気図の見方と変化の予測 1.気象を理解する意味 2.天気図の種類とその見方 3.観天望気	5	海象予測に欠かせない地上天気図の見方とそこから得られる情報について理解する。		講習期間中の天気についても、天気図等を用いて触れる。
	2. 気象と海象の変化 1.高気圧の特徴 2.低気圧の特徴 3.前線の特徴 4.台風の特徴	5	●気象と海のコンディションは密接に関連しており、海の変化を予測し、正しく状態を把握することは事故防止に大いに役立つことを理解する。 ●高気圧や低気圧、前線などが天候や波へ及ぼす影響、特徴的な変化などを理解する。 ●台風の定義やうねり、風などの多大な海への影響力、発生時期などの特徴を理解する。		
	3. 局地的な風の種類とその特徴 1.海岸付近の局地的な空気の流れ(風) 2.オンショア(海風)の特徴と海象への影響 3.オフショア(陸風)の特徴と海象への影響	10	夏に特徴的な比熱の違いによって生ずる風の仕組みと監視活動などに及ぼす影響を理解する。		
	4. 波の種類とその特徴 1.波の発生のメカニズム 2.砕波のメカニズム 3.砕波の種類とその特徴	5	●風によってできる波やうねり(風浪)の概念を知ると共に、これらが海岸に近づくことによって起こる砕波の仕組みについて理解する。 ●崩れ波、巻き波、砕け寄せ波、それぞれの特徴と危険性、海底地形との関連などについて理解する。	◆風によってできる波やうねり(風浪)の概念 ◆海岸に近づくことによって起こる砕波の仕組み ◆崩れ波、巻き波、砕け寄せ波、それぞれの特徴と危険性、海底地形との関連	講習場所の海の状況と合わせて説明する。
	5. リップカレントの種類とその特徴 1.リップカレントの発生メカニズム 2.リップカレントの種類 3.リップカレントの確認方法 4.リップカレントの危険性と活用 5.リップカレントからの逃れ方	10	リップカレントのでき方、種類、見分け方、逃げ方、監視・救助活動との関係について理解する。		日本水路協会の動画を参考に使用してもよい。
	6. その他の注意しなければならない流れと地形 1.沿岸流(ロングショアカレント)の特徴 2.逆潜流(アンダー・トゥー)の特徴 3.河口流の特徴 4.吹送流とオフショアによる流れの特徴 5.インショアホールの特徴	5	海岸地形との関連や危険性について理解する。	◆沿岸流(ロングショアカレント)の特徴 ◆逆潜流(アンダー・トゥー)の特徴 ◆河口流の特徴 ◆吹送流とオフショアによる流れの特徴 ◆インショアホールの特徴	水中に入った流れは急激に勢いを弱め、沖合まで影響が及ばないことを強調して伝える。
	7. 潮汐の種類とその特徴	5	月と太陽の影響による干満や潮まわりの仕組みを明らかにし、パトロールに及ぼす影響などを関連づけて理解する。		講習期間中の潮汐についても、潮見表等を用いて触れる。
	8. 津波の特徴と対策 1.津波の発生メカニズム 2.想定される津波 3.津波対策の現状 4.ライフセーバーのとるべき対応	5	●津波発生のメカニズムや危険性について理解する。 ●津波発生時のライフセーバーの役割として「率先避難者となる」ことを必ず理解する。		■緊急時にライフセーバーの行う対応について触れる。 ■津波時に掲揚する旗の種類として、ILSで推奨している緊急避難時の国際信号旗である「U旗」(赤白旗)について触れる。
	9. 海流の種類とその特徴	5	海流は地球の自転の影響による規模の大きな潮の流れであり、マリンスポーツを行う上での留意点と関連づけて理解する。		
	10. 危険な海洋生物 1.基本的な対処方法 2.海の危険な生物の分類 3.症状と応急手当	20	毒クラゲの種類や刺胞の仕組み、その他人体に危害の恐れがある生物の理解と対処法について理解する。	◆アナフィラキシーショック ◆カツオノエボシ、アカクラゲ、アンドンクラゲ、ハブクラゲ、ヒョウモンダコ、アンボイナ、ウミヘビ、ガンガゼ、ハコオコゼ、ウツボ、ミノカサゴ、ゴンズイ、アカエイ、オニヒトデ等の対処法	アナフィラキシー症状と対応について触れる。

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第5章 サーフパトロール 【60分】	1. わが国の海水浴場 1.現状と問題点 2.海水浴場の定義 3.開設責任者の役割	5	日本の海水浴場等についてその歴史と法的な知見、位置付けを知り、他の海水浴場利用者との関係について理解する。		各都道府県の海水浴場に関する条例を紹介するとよい。
	2. 被救助者の特徴 1.パトロールログと各種レポートの意味とその活用 2.溺者の特徴 3.溺水事故の事例	10	●パトロールログ(日誌)の必要性について触れ、パトロール現場からの情報を収集・公開・活用が現場のパトロールに生かされていることを理解する。 ●傷病程度の区分について用語を押さえる。全国海水浴場パトロール統計から、遊泳者がどのような場合に事故に遭遇するのか、過去の統計的知見から理解する。 ●溺れている者の特徴から監視の重要性やポイントなどを理解する。	◆パトロールログ(日誌) ◆傷病程度の区分 ◆溺れている者の特徴から監視の重要性やポイント	■パトロールログ(日誌)の必要性について触れる。 ■傷病程度の区分について用語を押さえる。
	3. パトロールの基本的な考え方 1.パトロールの基本 2.ライフセーバーの役割 3.パトロール期間中の留意点	10	パトロールにおける基本的な考え方(原則)やJLAが指定するパトロールユニフォームなどについて理解する。		パトロール期間外のパトロールユニフォームの扱いにも触れる。
	4. パトロールの実際 1.パトロールの組織体制 2.パトロールを実施するうえでの留意点 3.パトロールにおける役割 4.事故防止のための監視 5.パトロールで使用する器材 6.器材のメンテナンス 7.パトロールログと各種レポートの記入方法	15	●パトロールにおける基本的な組織体制、役割、必要な救助器材、メンテナンス(ボードのリペアを含む)、パトロールの方法について理解する。 ●傷病者記録票の説明をし、救急隊との連携が傷病者の予後を左右する重要な活動であることを理解する。		■パトロールログやレポートの記入の意義や方法についても触れる。 ■傷病者記録票やスライド資料を活用して、導入の目的や活用方法に触れる。
	5. コミュニケーション 1.パトロール環境に応じたコミュニケーションの大切さ 2.コミュニケーション器材の種類とその特徴	10	●無線交信の方法やシグナルを使用したライフセーバー間のコミュニケーションの方法を理解する。 ●遊泳者に対する安全指導とその留意点も理解する。		シグナルの出し方、受け方について理解し、講習会内で使用する。
	6. インフォメーション 1.パトロールにおけるインフォメーション 2.インフォメーション器材の種類とその特徴	5	海水浴場のインフォメーション(標識、遊泳状況、エリアフラッグ、ヘルプ・シグナル)について触れ、海水浴場のルールや海の状況といった情報を事前に知ることが、海水浴場の安全管理につながることを理解する。		ヘルプ・シグナル(助けてサイン)の出し方、留意事項について触れる。
	7. パトロールに関するマネジメント 1.マネジメントの考え方 2.パトロールにおけるPDCA	5	パトロールをマネジメントする上で、年間を通じた「長期計画」から1日の活動にいたる「短期計画」があることを知り、「計画(Plan)」「実行(Do)」「評価(Check)」「改善(Action)」が、現場の活動やトレーニングにおいても重要であることを理解する。		

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第6章 サーフレスキュー 【35分】	1. レスキューの基本 1.事故防止の大切さ 2.パトロールにおけるリスクマネジメント 3.レスキューの原則 4.レスキュー方法の選択	10	●海浜利用者だけでなく、ライフセーバー自身の事故防止に触れ、ライフセーバーとしてリスクが少ない(安全)、確実で、迅速な救助とは何かを理解する。 ●レスキューについての基本的考え方をまとめレスキューの手順の流れを理解する。		
	2. レスキュー方法とその分類 1.レスキュー方法の分類 2.レスキュー方法の実際 3.レスキュー方法とその危険性	10	●多様なレスキュー方法を理解する。 ●素手でのレスキューが身体的なリスクを高め、安全を確保する上でも救助器材を用いることの重要性を理解する。	◆多様なレスキュー方法 リーチ、スロー、ウェイド、ロウ、スイム、トウ ◆水中でのトーイング方法 リスト、ヘッド、クロスチェスト、ダブルショルダー、アームビット、ダブルアームビット	
	3. レスキュー器材とその用途 1.レスキューにおける器材の有用性 2.レスキュー器材の特徴とその用途	10	レスキューに用いる器材の重要性について理解する。		■レスキューチューブ、レスキューボード、バックボード、IRB、RWC(水上バイクとライフスレッド)の利用方法などを紹介する。 ■ペットボトルやライフジャケット等の有用性についても触れる。
	7. 搬送(キャリアー) 1.搬送(キャリアー)の重要性 2.ツーパーソンドラッグ 3.ツーパーソンキャリアー	5	キャリアー(搬送)の方法と種類について理解する。2人で行うドラッグやキャリアーの技能を習得する。		

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点	
第7章 応急手当 【105分】	<u>1. 応急手当の範囲</u> 1.応急手当の定義 2.監視・救助活動中のレスキューと応急手当の発生件数	5	アニュアルレポートの集計を裏づけに、サーフレスキューよりも圧倒的にFAの件数が多いことやライフセーバーにとって必修となる技術と知識であることを理解する。	■ライフセービングの基本である事故防止の思想を、応急手当を通して学ぶことの動機付けをする。 ■アニュアルレポートをダウンロードして、提示できるようにしておくことよい。		
	<u>2. 身体の名義と構造</u> 1.部位の名義 2.骨・骨格筋とその働き 3.呼吸器とその働き 4.循環器とその働き	5	筋、腱、靱帯、関節、骨など基本的な身体の名義や構造について正しく覚える。ファーストエイドレポートと、テキストの付録（人体図など）と連動させることで解り易く伝える。			
	<u>3. 応急手当の基本</u> 1.応急手当で守るべきこと 2.傷病者の観察と対処 3.傷病者についての情報のまとめ方 4.現場での留意点（感染症対策など）	25	●あくまで医療機関へ引き継ぐまでに行い、誰もが出来得る処置であるということと、ライフセーバー自身も医療従事者ではなく、応急手当についても行うことのできる範囲があること、そして応急手当の原則と目的をしっかりと理解する。 ●生命に関わる緊急性の高い、ケガ／急病に関する基礎知識とその症状について理解する。	■手当の際の感染予防や、傷病者の観察の重要性についても強調する。 ■大出血を伴うケガ、頸椎損傷、ショックなどにも触れる。		
	<u>4. 水辺で起こりやすい怪我や病気の種類と実際の応急手当</u> 1.水辺で起こりやすい怪我・病気の種類 2.クラゲによる怪我 3.軟部組織損傷 4.脱臼・骨折 5.こむらがえり（筋痙攣） 6.鼻出血 7.眼に異物が入った場合 8.歯の損傷 9.呼吸器（過換気）症候群 10.痙攣発作 11.日焼け 12.熱中症 13.低体温症 14.頸髄損傷・頸椎損傷 15.心臓発作 16.脳卒中 17.ショック	60	●基本的な外傷（創傷など）の知識、クラゲ等咬傷、過換気症候群、日焼け、熱中症、低体温症など海浜で起こり易いケガ、急病についての基礎知識と応急手当について理解する。 ●RICE処置についても十分に理解する。			
	<u>6. 体位・保温・搬送</u> 1.体位 2.保温 3.搬送	5	意識がある場合、ない場合の体位の変換を理解する。	毛布を使った保温の仕方や担架・毛布を使った運搬については学科で触れる。		
	<u>7. 救急箱の中身</u>	5	応急手当に必要な、理想的な救急箱とその中身について解説し、原則として薬品の取り扱いについては医師の指示のもとに行い、市販の家庭用常備薬等の使用についても応急手当の範囲を超えるものであることを理解する。			

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【学科】

最終更新日:2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第8章 一次救命処置 【35分】	1. ライフセーバーによる一次救命処置 1.1秒でも早く一次救命処置を行う意味 2.救命の連鎖 3.日本の実状	10	救命の可能性と時間経過のグラフを示したり、蘇生率・社会復帰率について、心停止の予防から早期認識と通報、救急隊への引き継ぎなど、救命の連鎖に触れたりして、一次救命処置におけるライフセーバーの役割と重要性を理解する。		
	4. 心肺蘇生の実際 1.溺水における一次救命処置の原則 2.溺水、またはそれが疑われる人に対する一次救命処置の実施手順 3.一次救命処置を行う際の注意点	15	●溺者に対する心肺蘇生について2人で行う方法を基本とし、正しい技能を理解する。 ●溺者に対しては、普段どりの呼吸がなければ、気道確保をしたうえで、ただちに人工呼吸を2回実施することを理解する。 ●レサシテーションマスクの扱い方について理解する。	■ベーシック・サーフライフセービング講習会においては、訓練用ダミー人形・AEDトレーナーは、使用は必須ではない。 ■講習会で訓練用ダミー人形・AEDトレーナーの用意ができるのであれば、室内でAEDトレーナーを用いて実施するとよい。その際、AEDパッドを胸部に貼る際は、濡れた体を拭く動作をいれることを指導する。 ■サーフライフセービング講習会では、気道確保をする際は、頭部後屈とピストルグリップを用いて行う。 ■ベーシック・サーフライフセービング講習会において、レサシテーションマスクを用いて、扱い方・使用方法について紹介する。	
	8. 小児・乳児への一次救命処置 1.一次救命処置における小児と乳児 2.小児・乳児への一次救命処置の方法 3.小児への一次救命処置の手順 4.乳児への一次救命処置の留意点 5.小児・乳児への一次救命処置においてCPRを中断してよい場合	10	ベーシックレベルで扱う小児・乳児への一次救命処置は、一定頻度者が行うPBLIS及び、サーフライフセービングに特化したPBLISを学科にて指導する。		
学科講習合計(分)		420			

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【実技】

最終更新日: 2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第3章 サーフスキルと レーニング 【280分】	1. サーフスイムスキル 1.目標物の確認 2.浅瀬を移動するスキル 3.スイムスキル	90	●海における様々な自然条件の特性を理解し、それらに対応できる技能を習得させる。 ●自分自身の安全を確保できる能力を養う。	◆ウェーディング ◆ドルフィンギン ◆ヘッドアップスイム ◆ボディーサーフィン	■海で泳ぐ時には、海に入る前から陸上の建物など動かない物で位置を確認したり、海上からその目印で自分の場所を把握したりする。 ■浅瀬では、ハードル走のように浜から走って入水し、足が届かない所まで泳いで行って戻ってくる。 ■浅瀬でのランにおいては、ウェーディングを使う。腰ほどの水深の間、または、波のスプーがきた場合は、ドルフィンダイビングを用いて効率よく沖へ進むようにする。 ■ドルフィンダイビングの指導の際は、下記項目を重点的に伝え(実演含)事故防止を徹底する。 1)実施する箇所は腰くらいの深さ。膝や大腿部程度の深さで実施すると、水底に身体を強く打ちつける可能性が高まる。 2)教本の図の通り、必ず手から入水させる。またその手を頭よりも先に海底に付き、砂を掴ませる。 3)水面や海底に対して垂直(もしくは垂直に近い角度)に飛び込むことが無いように指導する。 4)全力でウェーディングを行い、そのままのスピードでドルフィンダイビングを実施すると、勢いで頭部を海底に打ち付ける可能性が高まる。特に習得の初期段階は、正しいフォームで安全に繰り返し練習させることに重点を置く。 5)崩れた波やうねりに向かう場合は、その下を潜るように指導する。崩れた波の上を超えるようなドルフィンダイビングは、海水の量が少ない(浅い)波の背に向かって飛び込むため、受傷のリスクが高まる。 ■時々、ヘッドアップスイムで水面から顔を出して、自分の位置や波の状態を確認して泳ぐ。 ■浜に戻る途中、波がきた場合は、ボディーサーフィンを行ってもよい。波のない海岸においてはボディーサーフィンを行わなくてもよい。
	2. ボードスキル 1.ボード操作を行う心構え 2.ボードコントロール 3.波越え操作と波を利用した操作	90	●ボードの特性を理解し、基本的なボードの取り扱いに関する技能を習得する。安全についても考慮できるようにする。 ●ボードコントロールを習得する。	◆基本的なボードの取り扱い ◆ボードコントロール パニーホップ、ブローンパドリング、ニーパドリング、停止、方向転換、波打ち際の処理、波の超え方、波の乗り方	■波のある海岸においては、基本的な波の超え方や波の乗り方を取り扱うが、波のない海岸においては触れなくてもよい。 ■ウォーミングアップやレスキューの一連の中で、指導していく。
	3. ライフセーバーのためのトレーニング理論 4.ライフセーバーのためのフィットネストレーニング	80	◆ラン・スイム・ラン ラン・スイム・ランを通じて、海におけるフィットネスの基本技能を習得する。200mのラン、200mのスイム、200mのランを連続して行う。時間は8分以内を目標タイムとする。 ◆インアウト スイムまたはボードで岸から海へ、海から岸へ入退水を行い、サーフスイムやボードスキルを習得する。ウォーミングアップと合わせて行うとよい。		ラン・スイム・ランやインアウトでは、全員または、グループに分けて実施する。インストラクターやアシスタント・インストラクターが複数いる場合は、レスキューボードやレスキューチューブを用いて、海上での監視も行う。
	4. ライフセーバーのためのリスクマネジメント	20	海における様々な自然条件の特性を理解し、それらに対応できる技能を習得させるとともに、自分自身の安全を確保できる能力を養う。		実技前に、気象・海象を踏まえて、トレーニングのリスクマネジメントができるように、受講者が判断する機会を設ける。
第5章 サーフパトロール 【10分】	5. コミュニケーション 2.コミュニケーション器材の種類とその特徴	5	シグナルの出し方、受け方について習得する。	◆浜から海へのシグナル 注目しろ、沖へ進め、浜へ戻れ、止まれ、右(左)へ行け、遊泳者を引き上げろ、わからない、了解。 ◆海から浜へのシグナル 救助支援(アシスタンス・リクワイヤード:セカンドレスキュー等(の要請)、緊急避難警報(エマージェンシー・エバキューエーション・アラーム)。	講習会の最初の段階で指導し、以後、講習会中で使用して定着を図る。
	6. インフォメーション 2.インフォメーション器材の種類とその特徴	5	ヘルプ・シグナルについて習得する。	ヘルプ・シグナル(助けてサイン)	講習会の最初の段階で指導し、以後、講習会中で使用して定着を図る。

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【実技】

最終更新日: 2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第6章 サーフレスキュー 【510分】	4. ボードレスキュー 1.レスキューボードを用いたレスキューの基本 2.ボードレスキューの流れ 3.自力でボードに乗ることのできる溺者に対するボードレスキュー 4.自力でボードに乗れない溺者に対するボードレスキュー	230	ボードの基本的操作方法(パニーホップ、パドルング、停止、方向転換、波打ち際の処理、波の越え方、2人乗り等)、ボードで溺者を搬送後からのキャリアの仕方を習得させた上で、指導内容の技能を習得する。	◆自力でボードに乗ることのできる溺者に対するボードレスキュー ◆自力でボードに乗れない溺者に対するボードレスキュー ボードの設置、溺者接近(イン・パドルング・コース選択)、安全性の配慮、溺者の観察、溺者の確保、セカンドレスキューの要請、ローリング、溺者の位置の調整、方向転換、2人乗り、パドルング、波打ち際の対応、安全性の配慮。	■ベーシックレベルでは、速さよりも安全で確実なレスキューを身につけることを強調する。 ■ファーストレスキューは、セカンドレスキューの要請を必要なタイミングで出す。セカンドレスキューは海の状況を確認する。 ■キャリアは、ツーパーソンキャリアまたは、ツーパーソンドラッグを受講者が選択する。講習会時は、練習のためにボードレスキューでは、ツーパーソンキャリアを使用する。
	5. チューブレスキュー 1.レスキューチューブを用いたレスキューの基本 2.チューブレスキューの流れ 3.自力でチューブに掴まることのできる溺者に対するチューブレスキュー 4.自力でチューブに掴まれない溺者に対するチューブレスキュー 6.波が高い場合に用いられる救助技術	230	サーフスイムスキル(ウェーディング、ドルフィンダイビング、ヘッドアップスイム等)を習得した上で、指導内容の技能を習得する。	◆自力でチューブに掴まることのできる溺者に対するチューブレスキュー ◆自力でチューブに掴まれない溺者に対するチューブレスキュー チューブの設置、溺者接近(イン・スイム・コース選択)、安全性の配慮、溺者の観察、チューブの保持、溺者の確保、セカンドレスキューの要請、浜に戻る、波打ち際の対応、安全性の配慮、チューブを外す。	■ベーシックレベルでは、速さよりも安全で確実なレスキューを身につけることを強調する。 ■ファーストレスキューは、セカンドレスキューの要請を必要なタイミングで出す。セカンドレスキューは海の状況を確認する。 ■キャリアは、ツーパーソンキャリアまたは、ツーパーソンドラッグを受講者が選択する。講習会時は、練習のためにチューブレスキューでは、ツーパーソンドラッグを使用する。
	7. 搬送(キャリア) 1.搬送(キャリア)の重要性 2.ツーパーソンドラッグ 3.ツーパーソンキャリア	50	2人で行うドラッグやキャリアの技能を習得する。	◆ツーパーソンドラッグ ◆ツーパーソンキャリア ◆ワンマンドラッグ(紹介)	■検定においてキャリアは、ツーパーソンドラッグまたはツーパーソンキャリアを受講者が選択する。講習会時は、練習のために、ボードレスキューでは、ツーパーソンキャリア、チューブレスキューでは、ツーパーソンドラッグを使用する。
第7章 応急手当 【60分】	5. 止血と包帯・三角巾 1.止血 2.三角巾を利用した包帯法	40	●止血については、挙上、直接圧迫での止血法を習得する。 ●三角巾においては、扱い方を理解し、1枚を用いて保護などの技能を習得する。	◆止血 挙上、直接圧迫(左右の前腕)での止血法。 ◆三角巾 三角巾の名称、折り方、扱い方、1枚を用いて腕(前腕部)の吊り、前腕の保護、頭頂部の保護。	身体の他の部位や2枚用いた方法などがあることなども伝える。
	6. 体位・保温・搬送 1.体位 2.保温 3.搬送	20	意識がある場合、ない場合の体位の変換を習得する。	◆横向きから上向きの体位変換 ◆迅速な体位変換	レスキューの一連の流れで指導していく。

ベーシック・サーフライフセービング講習会 指導要領【実技】

最終更新日：2023年8月18日

日本ライフセービング協会

JLAアカデミー本部 サーフライフセービング委員会

章タイトル	項目	時間	到達目標	指導内容	指導上の留意点
第8章 一次救命処置 【100分】	4. 心肺蘇生の実際 1. 溺水における一次救命処置の原則 2. 溺水、またはそれが疑われる人に対する一次救命処置の実施手順 3. 一次救命処置を行う際の注意点	70	● 溺者に対する心肺蘇生について2人で行う方法を基本とし、正しい技能を習得する。 ● 溺者に対しては、普段どおりの呼吸がなければ、気道確保をしたうえで、ただちに人工呼吸を2回実施することを習得する。	◆ 2men CPR - 頭部後屈、顎先挙上（2本指、ピストルグリップ）、呼吸の確認、人工呼吸、（マウス・トゥ・マウス）、胸骨圧迫（圧点・テンボ）、逆流対応、体位変換、頸椎保護、口内清掃、口腔内確認、体位変換、胸骨圧迫	■ ベーシック・サーフライフセービング講習会においては、訓練用ダミー人形・AEDトレーナーは、使用は必須ではない。 ■ 講習会で訓練用ダミー人形・AEDトレーナーの用意ができるようであれば、室内でAEDトレーナーを用いて実施するとよい。その際、AED/パットを胸部に貼る際は、濡れた体を拭く動作をいれることを指導する。 ■ サーフライフセービング講習会では、気道確保をする際は、頭部後屈とピストルグリップを用いて行う。 ■ ベーシック・サーフライフセービング講習会において、レサシテーションマスクを用いて、扱い方・使用方法について紹介する。
	5. 吐物への対応 1. 心肺蘇生中の吐物 2. 吐物への対応	30	● 心肺蘇生を実施している最中の、胃の内容物（吐物）の逆流への対応を習得する。 ● 吐物対応のための体位変換には、頭部保持とピストルグリップを用いて行うことを習得する。	◆ 溺者をすばやく横に向ける。 ◆ 吐物を口内からかき出す。 ◆ 回復体位	基本は2人で実施する。
実技講習合計(分)		960			