

アドバンス・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)
1章	ライフセービング理論	55	0
2章	ライフセーバーの心がけ	20	0
3章	サーフスキルとトレーニング	40	280
4章	海の知識	20	0
5章	サーフパトロール	70	105
6章	サーフレスキュー	25	475
7章	応急手当	20	90
8章	一次救命処置	50	130
講習時間小計		300	1080
		5時間00分	18時間00分
講習時間合計		1,380	
		23時間00分	

学科:5時間 / 実技:18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

アドバンス・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1章 ライフセービング概論 【55分】	1. ライフセービングとその活動	5	認定ライフセーバーについて理解する。		ベーシック・サーフライフセーバー資格取得から、時間が経っている受講者がいる場合は、アドバンス・サーフライフセービング講習会でも認定ライフセーバーに触れる。
	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	15	●日本のライフセービング史100年後に向けて、「JLAGランドデザイン2061」で掲げる「教育」「救命」「スポーツ」の3つの活動について理解する。 ●アニュアルレポートや各種JLAの発信情報から、最近のJLAおよび国内外のライフセービングの動向について理解する。		最新のアニュアルレポートや各種JLAの発信情報を活用するとよい。
	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	15	実際の事故例について分析し、その再発防止を理解する。		最新のアニュアルレポートや各種JLAの発信情報を活用するとよい。
	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	●アンチ・ドーピングのコラムに触れ、ドーピング規則違反について理解する。 ●うっかりドーピングについて理解する。	◆ドーピング検査の材料となる尿検体や血液検体から禁止物質が検出されること、禁止物質や禁止方法を所持したり使用したりすること、検査を拒否すること、競技者に対して禁止物質や禁止方法を投与・使用すること等に1つでも該当することである。禁止物質や禁止方法は、世界アンチ・ドーピング機構の「禁止表国際基準」によって定められており、少なくとも1年に1回更新される。違反となった場合は、成績の失効や一定期間の資格停止などの制裁が課されることを知る。 ◆病院から薬が処方される際、または市販薬を購入する際は内容の確認を行う。飲み薬でなくても、皮膚や粘膜から吸収された成分は検体から検出される。不明な場合はスポーツファースト(アンチ・ドーピングに関する知識を持った薬剤師)などの専門家に相談する。ほかに替わる治療法がなく禁止物質や禁止方法を使用しなければならない場合はTUE(治療使用特例)を申請し承認を得る必要がある。 ◆日本ライフセービング協会はサプリメントの使用を推奨していない。サプリメントは、食品に値し含有成分がすべて記載されているとは限らないこと、製造過程において禁止物質が不純物という形で混入する可能性があること(汚染サプリメント)から、自己責任である。漫然とした使用は避けることが望ましいことを知る。	■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	学校・地域における具体的な教育プログラムを紹介しながら、その効果を理解する。(青少年プログラムなど)		岩井臨海学園や各浜の学校教育プログラムなどの報告を活用するとよい。
第2章 ライフセーバーの心がけ 【20分】	1. 態度とマナー	10	経験を積んでいるライフセーバーとして、今の自分たちの立場に必要なことをディスカッションし、指導的立場や社会的信頼、道義的態度について理解を深める。		「5. マリンスポーツの実践」と合わせて、受講者同士をディスカッションさせるとよい。
	5. マリンスポーツの実践	10	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を理解する。また、自分と海洋性レクリエーションの関わりについてディスカッションする。		■「1. 態度とマナー」と合わせて、受講者同士をディスカッションさせるとよい。 ■各種JLAの発信情報を活用するとよい。

アドバンス・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3章 サーフスキルと トレーニング	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 2.エネルギー供給機構 3.骨格筋の活動 4.ライフセーバーのためのフィット ネストレーニング	20	●ライフセーバーに必要な体力を理論的に理解する。 ●トレーニングの原則、骨格筋の活動、エネルギー供給機構、ウォーミングアップとクーリングダウン。また、パトロールに向けたトレーニング計画と具体的なトレーニング方法について話し合い、各浜で実施されているトレーニング方法について理解する。		各自のトレーニング方法について、ディスカッションする機会もあるとよい。
	【40分】	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	20	グループのリーダーとしてトレーニングを実施していく立場になることを念頭におき、事故事例の紹介だけでなく、原因についても詳しく考察し、事故発生時の対応についても考える。また、集団のリーダーとしてサーフトレーニングを実施していくために必要なリスクマネジメントのプロセスを考え、現場(海)の状況や、グループの技量などを適切に判断して、安全かつ効果的(スキルアップ)なトレーニング方法を理解する。	
第4章 海の知識	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	20	各パトロール場所での、津波発生時のライフセーバーの役割についてディスカッションをし、「率先避難者となる」ことを理解する。		■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。 ■自分がパトロールしている場所の津波対策について情報交換をする。
第5章 サーフパトロール	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	40	自分のパトロール場所でのパトロールログやパトロールの体制、事故時の対応を紙面に表し、小グループで情報交換を行う。それぞれの海水浴場の特徴や事故の傾向、対応について理解し、自身のパトロールに生かすことができる。		■「7. パトロールに関するマネジメント」と合わせて、受講者同士をディスカッションさせるとよい。 ■受講者自身が自ら発信することで、アドバンス・サーフライフセーバーとしてのリーダーシップを育成する。
	4. パトロールの実践 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	15	●監視の方法(スイーピング・ス キャンニング)について理解する。 ●主要なスキャンニングについて 理解する。 ●監視台等の高いポジションから の監視やビーチを巡回しながら の監視(のボートなど) からの監視について理解する。 ●150秒ルール(30/120秒ル ール) について理解する。	◆監視の方法 スイーピングは、担当エリアの水面全域を大きく見渡すこと スキャンニングは、細かく、くまなく何度も見渡すこと ◆主要なスキャンニング Up & Down アップ&ダウン(上下に見る)、 Side to side サイド・トゥ・サイド(左右に見る) Circular サーキュラー(半円状に見る) Triangle トライアングル(三角形に見る) Figure eight フィギュア・エイト(8の字に見る) Alphabet アルファベット(英文字を描きながら見る) ◆監視台等の高いポジションからの監視が最も有効であるが、人員に 余裕があればビーチを巡回しながらの監視や、海上(のボートなど)から の監視も行なわれるべきである。 ◆150秒ルール(30/120秒ルール) 監視(スキャンニング)により30秒で問題を発見(救助が必要であるか ないかを判断)し、120秒以内に溺者等の救助活動を行う。<SLSAの研究者 が提唱する目標設定>	■別紙の資料を用いて、指導する。
	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	ホイッスルの基本的な使用方法 について理解する。	◆ワン・ショート(1回短音)・・・遊泳客への注意の際に使用 ◆ツー・ショート(2回短音)・・・ライフセーバー同士の注意喚起に使用 ◆ワン・ロング(1回長音)・・・緊急時行動(救助行動)の合図 ◆ツー・ロング(2回長音)・・・重篤事故(要救急車要請)の合図	シミュレーション実施に用いて、使用方法を習得する。
	【70分】	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	10	自分のパトロール場所でのパトロールマネジメントについて、年間を通じた「長期計画」や1日の活動にいたる「短期計画」を小グループで情報交換を行う。「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。	

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 【25分】	1. レスキューの基本 1.事故防止の大切さ 2.バ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	救助という行為が身体的リスクを伴うものであることを十分認識し、救助者及びチーム全員の安全確保を行わなければならないことを理解する。		溺者の人数・状態・距離と使用する器材及び救助者にかかるリスクについての表を紹介する。
	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	5	レスキューチューブやレスキューボード以外の救助器材の特徴とその用途について理解する。		■ボディーボードの活用(レスキューボードが使えないような波の大きな場合等有効であること)についても触れる。 ■実技はしなくてもよい。
	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 4.ツークハンドシートキャリアー 5.バックボードキャリアー 6.その他のキャリアー	10	●2人での搬送方法を基本に、1人で行う搬送方法を理解する。 ●頸椎損傷の疑いのある溺者の水中からの救助と、体位の変換、固定方法等、動揺させない搬送を理解する。	◆2人での搬送 ツーパーソンキャリアー、ツークハンドシートキャリアー ◆1人での搬送 ファイヤーマンズキャリアー、バックストラップキャリアー、サドルバックキャリアー ◆頸椎損傷の疑いのある溺者の水中からの救助と、体位の変換、固定方法 エクステンディッド・アームロールオーバー、ヴァイスグリップ	応急手当の章でも扱う。
第7章 応急手当 【20分】	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 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.こむらねがえり(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	20	●大出血を伴う創傷や衝突やスクリュー巻き込みのような四肢の一部に切断を伴うケースを想定した応急手当について理解する。 ●頸椎損傷の疑いのある溺者の水中からの救助と、体位の変換、固定方法等、動揺させない搬送を理解する。 ●頸椎損傷の疑いがある傷病者への対応について理解する。 ・水域から陸域への搬送 ・陸域から救急車、救急車到着場所等への搬送		

アドバンス・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 【50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	救命の連鎖におけるライフセーバーの役割を知り、救急隊や医療機関での処置（二次救命処置）を理解することから、初期蘇生の重要性を認識する。		■意識レベルの確認方法についてもテキストにある範囲で触れる。 ■BLSが救助者の心理的リスクを伴う行動となることにも触れる。
	2. 呼吸・循環のしくみ 1.細胞が生きているために 2.血液の成分と役割 3.呼吸のしくみ 4.循環のしくみ	5	●細胞にATPが必要でありATPの産生に酸素が必要であることを理解する。 ●CPRIに関わる呼吸器系の解剖、生理を理解する。		ライフセーバーの脈の触診について触れる。
	3. 心肺蘇生の理論 1.心肺蘇生の重要性 2.胸骨圧迫の重要性 3.心停止の分類と心室細動 4.心室細動からの救命におけるAEDの必要性	10	溺水現場でAEDを使用する上での留意点を理解する。 ・心室細動 ・心室細動において早期に電気ショックを行う重要性 ・CPRIに関わる循環器系の解剖・生理 ・心停止の際のAEDの有効性		
	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	10	熟練救助者としての溺者へのBLSをアルゴリズムに基づいて手順を理解する。		■アドバンス・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、レサシテーションマスクを使用する。 ■熟練救助者のBLS（溺水）はJLAの独自のものであることを伝達する。
	7. アドバンス・サーフ・ライフセーバー（熟練救助者）による溺者への一次救命処置 1.アルゴリズム 2.一次救命処置の実施手順	15	◆肩をたたきながら、顔が見える位置の耳元で呼びかけをする。 ◆周囲に注意喚起し、大きな声で要請する。 ◆手を挙げて周囲に注意喚起し、大きな声で要請する。 ◆ピストルグリップを用いた頭部後屈顎先挙上法による気道確保。 ◆10秒以内で、胸の動き、腹部の動きを目視で確認する。 ◆指で頸動脈の脈拍を確認する。 ◆約1秒で2回、胸が上がる程度に吹き込む（10秒以内）。 ◆正しい圧迫位置（胸骨の下半分）、正しい姿勢。 ◆1分間に100～120回のテンポ（30回を15秒～18秒）。 ◆AEDの取り扱い迅速かつ適切に行う。 ◆胸や腹部の動きを目視で確認する。 ◆指で頸動脈の脈拍を確認する。 ◆救急隊に引き継ぐまで実施する。		
学科講習合計(分)		300			

アドバンス・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	70	●陸上でのW-UPやストレッチング、水中運動を活かしたW-UP等、受講生からリーダーを出して実施する。 ●既存のやり方にとらわれず、使用する部位を意識するW-UPを習得する。	◆波の中でのスキル ・ウェーディング～ドルフィンダイビング～サーフスイムへの連続動作(インアウト) ・ボディーサーフィン～ウェーディングの連続動作(インアウト)	■W-UP前に、受講者の中からリーダーを選出し、トレーニングにおけるリスクマネジメントを確認する。 ■W-UPは、受講者の中からリーダーを選出し、実施させるとよい。 ■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(実演含む)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、砂を掴ませるように指導する。 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。迅速さと合わせ、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ことを踏まえて指導する。
	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	70	●様々な自然条件においてもインアウトができる技能を習得する。 ●波の越え方としてポッピングやローリングを習得する。 ●波に乗る方法としてボードを横にしてスूर्プに乗る方法を習得する。	◆ニーパドルング ◆ポッピング ◆ローリング	波のある海岸においては、実際に波を利用して実践するが、波のない海岸において波があるという想定のもと行う。
	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	120	●様々な自然条件においてもイン・アウトができる技能を習得する。200mのラン、400mのスイム、200mのラン、600mのボード、200mのラン、400mのチューブスイム(フィン使用)、200mのランを連続して行う。時間は30分以内を目標タイムとする。 ●レスキュー・インターバルトレーニングを紹介し、体験する。		■フィットネストレーニング時には、緊急時対策としてエリア内にガードメンバーを配置すること。 ■身体負荷強度を確認するために、安静時とフィットネス直後の心拍数を計測することを推奨する。救助行動時の身体負荷強度は平均170～190回/分がピークである検証があり、それを上回る負荷である場合には非常に強い運動負荷となっている場合があることを担当指導員として把握し、受講者を追い込み過ぎぬように十分注意する。
	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	20	集団のリーダーとしてサフトレーニングを実施していくために必要なリスクマネジメントのプロセスを理解し、現場(海)の状況や、グループの技量などを適切に判断して、安全かつ効果的(スキルアップ)なトレーニングできる能力を習得する。		■海での実技の前には、受講者が主体となってリスクマネジメントをする機会をもつ。 ■W-UPの時間に計上する。(講習1日につき、5分×4日分)
第5章 サーフパトロール 【105分】	4. パトロールの実践 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.パトロールで使用される器材 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	70	●「適切に対処することができる」を実際のシミュレーションを通じて習得する。 ●発見～観察～救助・手当～搬送～救急隊への引継ぎ(傷病者記録票を活用して)までの流れを相互が客観的に話合う機会を通じてリーダーシップを養う。 ●事故防止のための監視方法を理解する。	◆Preventive ActionやEmergency Careのマスレスキュー ◆頸椎損傷(呼吸あり、バックボードによる搬送を必要とする溺者) ◆スイーピング(監視エリアを大きく見渡す) ◆スキャニング(監視エリアをくまなく見渡す、細かく何度も見渡す) ・アップ・アンド・ダウン(上下に見る) ・サイド・トゥ・サイド(左右に見る) ・サーキュラー(半円状に見る) ・トライアングル(三角形に見る) ・フィギュア・エイト(8の字に見る) ・アルファベット(英文字を描くように見る)	■受講生をいくつかのグループに分け、それらを「救助グループ」「被救助者グループ」に分ける。 ■救助者グループは、Preventive ActionやEmergency Careのマスレスキュー、頸椎損傷の場面を課題として与え、被救助者グループに対して制限時間以内に対処する。 ■AEDトレーナーがあれば、使用してもよい。 ■海岸の幅及び海岸からの沖合までの距離は、概ね200m×100mとする。 ■救助者チームは、各種救助器材を設置したり、パトロール体制を組み立てたりして、海岸を背にして準備をする。各種救助器材の種類や数などは、設定①または設定②の状況に応じて指導員の裁量に委ねる。 ■「始め」の合図で、シミュレーションを開始し、「やめ」の合図で、シミュレーションを終了する。
	8. ロープワーク	30	ロープワークの技能を習得する。	◆巻き結び ◆もやい結び ◆本結び ◆一重つなぎ ◆二重つなぎ ◆8の字結び	◆「もやい結び」は、『むこうもやい結び』であり、『胴もやい結び』ではない。 ◆「巻き結び」は、『柱に巻きつける方法』であり、『杭のようなものの上から被せる方法』ではない。 ◆受講者は、ロープ1本を使用して実施する。 ◆レスキューアールは、「始め」の合図で、手技を開始し、「やめ」の合図で、手技を終了する。
	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	ホイッスルの基本的な使用方法について理解する。	◆ワン・ショート(1回短音)・・・遊泳客への注意の際に使用 ◆ツー・ショート(2回短音)・・・ライフセーバー同士の注意喚起に使用 ◆ワン・ロング(1回長音)・・・緊急時行動(救助行動)の合図 ◆ツー・ロング(2回長音)・・・重篤事故(要救急車要請)の合図	シミュレーション実施に用いて、使用方法を習得する。

アドバンス・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 【475分】	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	30	● 器材を用いない水中でのトウ (tow) を体験する。 ● トウ (tow) は、身体的な負荷が高く、安全を確保するために安易に用いてはならないことを理解し体験する。 ● 多様なレスキュー方法を体験・習得する。(浅い水の中での搜索、深い水の中での搜索)	◆ 器材を用いない水中でのトウ (tow) (リストトウ、ダブルショルダートウ、ヘッドトウ、アームピットトウ、クロスチェストトウ、ダブルアームピットトウ、など) ◆ 多様なレスキュー方法 ・浅い水の中での搜索 (ウェイディング・サーチ、インディビジュアル・サーチ、ティーム・サーチ) ・深い水の中での搜索 (ライン・サーチ、バックキング・アップ、サークル・サーチ、パラレル・サーチ)	■ トウ (tow) は、身体的な負荷が高く、安全を確保するために安易に用いてはならないことを指導する。
	4. 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 5. 呼吸が停止している溺者に対するボードレスキュー 6. ボードを利用したその他のレスキュー	200	● 自力でボードに乗れない溺者に対する、迅速なボードレスキューの技能を習得する。 ● 呼吸が停止している溺者に対するボードレスキューにて、海上での人工呼吸の技能を習得する。 ● ボードを用いたその他のレスキューの技能を習得する。	◆ 自力でボードに乗れない溺者に対する、迅速なボードレスキュー ◆ ウェーディングやバニーホップ等 ◆ ローリングやポッピング (海のコンディションによって使用) ◆ ボードに乗せる溺者の位置調整 ◆ 呼吸が停止している溺者に対するボードレスキューにて、海上での人工呼吸 ◆ ボードを用いたその他のレスキュー ① 波を利用した溺者の搬送方法 ・溺者をボードから落としてしまった場合 ・ボードを手放してしまった場合 ② 波のある状況での救助方法 ・波のやり過ごし方 ③ 大きな波やブレイクポイント (インパクトゾーン) ・溺者が自力でストラップに掴める場合 ・溺者が自力でストラップを掴めない場合 ・溺者に意識がない場合	
	5. 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 5. 呼吸が停止している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 7. チューブレスキューでのアシスタント方法	200	● 自力でチューブに掴まれない溺者に対する、迅速なチューブレスキューを習得する。 ● ウェーディング、ドルフィンダイビング等の技術は迅速に行う。アドバンスにおいては、フィンの装着も行う。 ● 呼吸が停止している溺者に対するチューブレスキューにて、海上での人工呼吸の技能を習得する。 ● 波が高い場合に用いられる救助技術の技能を習得する。 ● チューブレスキューでのアシスタント方法の技能を習得する。	◆ 自力でチューブに掴まれない溺者に対する、迅速なチューブレスキュー ◆ ウェーディング、ドルフィンダイビング等、フィンの装着 ◆ 呼吸が停止している溺者に対するチューブレスキューにて、海上での人工呼吸 ◆ 波が高い場合に用いられる救助技術 ① 大波のクリアー ② 小波のクリアー ③ 波と溺者への留意 ◆ チューブレスキューでのアシスタント方法 ・セカンドレスキューアがチューブを持っている場合 ・セカンドレスキューアがチューブを持っていない場合	
	6. マスレスキュー 1. マスレスキューが必要な場面 2. レスキューボードを用いたマスレスキュー 3. その他の器材を用いたマスレスキュー	15	● 複数の溺者が発生した際のボードでの救助を習得する。 ● ボードに掴まり、波の力を利用して岸に近づく方法などを習得する。	◆ 確保 - レスキューボードのストラップを掴まらせる。 - レスキューボードはボードの中央へ移動する。 ◆ 浜に戻る - ボードをビート板のようにしてバタ足をする。	■ 常に溺者の状態に異常がないか十分に注意を払うよう指導する。
	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 4. ツーハンドシートキャリアー 5. バックボードキャリアー 6. その他のキャリアー	30	● 1人での搬送方法を基本に、1人で行う搬送方法を習得する。 ● 頸椎損傷の疑いのある溺者の水中からの救助と、体位の変換、固定方法等、動揺させない搬送を習得する。	◆ 2人での搬送 - ツーパーソンキャリアー、ツーハンドシートキャリアー ◆ 1人での搬送 - ファイヤーマンズキャリアー、バックストラップキャリアー、サドルバックキャリアー ◆ 頸椎損傷の疑いのある溺者の水中からの救助と、体位の変換、固定方法 - エクステンディッド・アームロールオーバー、ヴァイスグリップ	■ 応急手当の章でも扱う。 ■ 検定においてキャリアーは、ツーパーソンキャリアーまたはツーパーソンドラッグ、その他のキャリアーは、受講者が選択する。

アドバンス・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7章 応急手当 【90分】	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 14. 頸髄損傷・頸椎損傷	90	頸椎損傷について受傷直後の安静及び固定が最も重要であることを理解し、頸椎カラーとバックボードへの固定方法は、立位と仰臥位からの固定を習得する。		水中からの救助はサーフレスキューの章で扱う。
第8章 一次救命処置 【130分】	6. 気道異物除去 1. 異物による窒息の危険性 2. 異物除去の方法 3. 乳児の異物除去	20	● 溺者のBLSにおいてCPRの最中に胃内容物の逆流がほぼ確実に起こっていることから、吐物の除去の横向きへの体位変換をスピーディーに行なえるように習得する。 ● 乳児の異物除去について習得する。		乳児の異物除去は、アドバンス・ライフセービング講習会の指導事項である。
	7. アドバンス・サーフ・ライフセーバー(熟練救助者)による溺者への一次救命処置 1. アルゴリズム 2. 一次救命処置の実手順	50	成人における、溺水時の熟練救助者によるBLSの手順と手技を習得する。	◆ 肩をたたきながら、顔が見える位置の耳元で呼びかけをする。 ◆ 周囲に注意喚起し、大きな声で要請する。 ◆ 手を挙げて周囲に注意喚起し、大きな声で要請する。 ◆ ビストルグリップを用いた頭部後屈頸先挙上法による気道確保。 ◆ 10秒以内で、胸の動き、腹部の動きを目視で確認する。 ◆ 指で頸動脈の脈拍を確認する。 ◆ 約1秒で2回、胸が上がる程度に吹き込む(10秒以内)。 ◆ 正しい圧迫位置(胸骨の下半分)、正しい姿勢。 ◆ 1分間に100～120回のテンポ(30回を15秒～18秒)。 ◆ AEDの取り扱い迅速かつ適切に行う。 ◆ 胸や腹部の動きを目視で確認する。 ◆ 指で頸動脈の脈拍を確認する。 ◆ 救急隊に引き継ぐまで実施する。	■ アドバンス・ライフセービング講習会では、訓練用ダミー人形を用いてBLSを行う。 ■ 人工呼吸は、レサシテーションマスクを使用して行う。 ■ 溺水時は、AEDパッド貼る前に、体を拭く動作を入れることを指導する。
	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 6. アドバンス・サーフ・ライフセーバーによる小児・乳児への一次救命処置	60	● PBLSを理解し、アドバンス・サーフ・ライフセーバーが行う小児・乳児への心肺蘇生技術を習得する。 ● 2人法でのCPRは15:2でおこなうことや、乳児の胸骨圧迫の方法のいくつかを体験・習得する。	◆ 救助者自身の安全確保と二次事故の危険性がないか確認する。 ◆ 頭から足元まで全身を観察する。 ◆ 肩をたたきながら、顔が見える位置の耳元で呼びかけをする。 ◆ 周囲に注意喚起し、大きな声で要請する。 ◆ 10秒以内で、胸の動き、腹部の動きを目視で確認する。 ◆ 正しい圧迫位置(胸骨の下半分)、正しい姿勢(片手、両手どちらでもよい)、胸の厚さの約1/3の深さの胸骨圧迫を行う。1分間に100～120回のテンポ(30回を15秒～18秒)。 ◆ 頭部後屈頸先挙上法による気道確保を行う。約1秒で連続して2回、胸が上がる程度に吹き込む。 ◆ セカンドレスキューーに心肺蘇生の交替を指示する。 ◆ AEDの電源を入れる。胸部および背部の状態(水濡れなど)の確認をする。 ◆ 胸部前面と背面に電極パッドを貼り付ける(位置の確認)。体位変換の指示を出す。(横向きおよび元に戻す際)横向きおよび元に戻す方法は適切に行う。 ◆ 傷病者に触れないよう指示を出し、確認する。ショックボタンを押すことを周囲に告げて押す。 ◆ 胸骨圧迫から心肺蘇生を再開する。正しい圧迫位置、姿勢(片手、両手どちらでもよい)、1分間に100～120回のテンポで行う。胸骨圧迫15回、人工呼吸2回を1サイクルとする。 ◆ 傷病者に触れないよう指示を出し確認する。セカンドレスキューーに心肺蘇生の交替を指示する。電極パッドは貼り付けたままにし、電源を切らない。	■ PBLSについては『救急蘇生の指針』に準じた内容で指導する。 ■ 小児への一次救命処置は、小児ダミーを使用する。ない場合は、成人用のダミーで代用する。 ■ 乳児への一次救命処置は、乳児のダミーを使用する。ない場合は、成人用ダミーで代用する。 ■ 一定頻度者のPBLSは、フェイスシールドを用いて人工呼吸を行う。
実技講習合計(分)		1080			