

体験レポート

1年間の体験スクール「西武塾」。月に一度の活動の様子を体験レポートとしてご紹介します。

6月 水の事故から命を守る

東京都新宿区 (BIGBOX高田馬場)
2019年6月30日



いざというとき、どうしたらいいのかを学びました！

夏になると海や川、プールに行く機会が増えますが、同時に水の事故に遭う可能性も高くなります。今回は水の事故を防ぐため、いざというとき正しく行動出来るようになるため、救命手当を教わり、着衣泳を体験した子どもたちの様子をレポートします。

体験スケジュール

- 9:00 「BIGBOX高田馬場」1F正面入口前に集合
- 9:30 「西武フィットネスクラブ」4Fスタジオにて朝礼、塾訓唱和
- 9:40 西武フィットネスクラブの方よりBIGBOX高田馬場の施設紹介
- 10:00 日赤指導員の方より救命手当について教わった後、心肺蘇生（胸骨圧迫）体験に挑戦！
- 10:45 3Fプールにて救助法を教わり、着衣泳体験に挑戦！
- 13:00 解散後は「BIGBOX高田馬場」で食事やショッピングなどを楽しみます！



みんな一緒に真剣に取り組み、塾生全員が上手に浮くことが出来た時は私たちも感動しました！

一緒に活動した23名の西武グループボランティアサポーターの皆さん
西武鉄道・プリンスホテル・西武プロパティーズ・西武建設・西武造園・西武ホールディングス



まずはじめにBIGBOX高田馬場「西武フィットネスクラブ」の白田（はくた）支配人から、☆夢の探検地図が配られました。
それは1階から9階までのフロアガイドで、みんなが大好きなアイスクリームやお寿司、ゲームにボウリング、美味しいものから楽しいことやオシャレなものまで何でも、高田馬場駅に隣接したスゴイ複合施設!!であることを教えてもらいました。
そして、楽しいことをするために元気でいなければならない、だから3階・4階・5階に「西武フィットネスクラブ」があるということ話してもらい、みんなBIGBOX高田馬場を探検してみたくまりました。



1階正面入口前に集合...

「マイクくん」もお出迎え!!

中はとても広い!



大きな声で塾訓唱和...

色々なお仕事をしているサポーター...

みんな興味津々のお話でした!!

救命手当や心肺蘇生（胸骨圧迫）を体験！

施設紹介の後、日本赤十字社東京都支部の指導員の皆さまから、倒れていて動かない人がいた時の救命手当・心肺蘇生法を学びました。

さて、大人を呼び、救急車を呼んでもらうなどやって欲しいことを教えてもらい、「大丈夫ですか?」と大きな声で呼びかけて意識があるかどうか確認するなど、参加者全員が学びました。

そして、塾生たちは、心臓に見立てたハート形の練習キットを使いながら、がんばって胸骨圧迫の体験をしました。

教わった心肺蘇生のポイント

- 30回の胸骨圧迫と2回の人工呼吸
- 強く、速く、絶え間なく



全員が真剣にお話を聴きました...

腕を伸ばして強く押す...

あごを上げて2回吹き込む...



ショックを与える時は触らない...

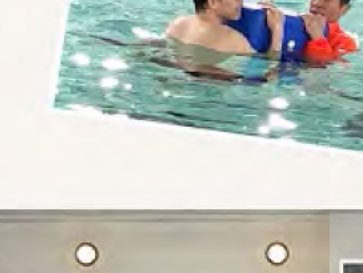
手を組み、腕を伸ばして...

音が鳴るまでしっかり圧迫!!

おぼれている人の救助法を勉強したよ！



水着に着替えて、室内プールサイドに集合!
海や川にあやまって落ちてしまった人がいた時は、すぐに大人に知らせる。次に、近くにあるペットボトルなどの浮きそうなものを出るだけ多く投げて相手につかまってもらうことなどを学びました。



そして、自分が水に落ちてしまった時は...まず落ち着いて靴や服は脱がずに出来るだけ空気を服に取り入れて浮くなど、どうやって助けを待つのがいいのか、大切な話をみんなで真剣に聞きました。



プールでも記念写真を1枚...

準備体操は入念に...

命を守るための講習が始まりました!!



あっ、人が落ちた!!

みんな真剣に見学...

服に空気をためても浮く...

服を着たままプールに入り「浮くこと」に挑戦！

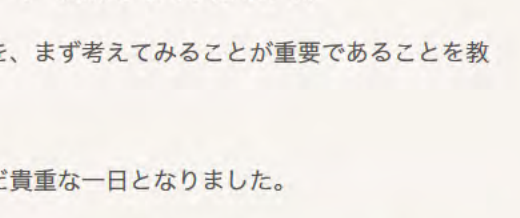
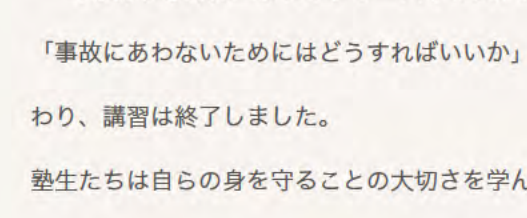
普段スイミングスクールに通っているような泳ぎの得意な塾生たちも、長袖・長ズボンの服を着ていると泳ぎにくいこと、ペットボトルなど身近にある空気の入ったものを体に密着させるだけで長く浮くことができることなどを、着衣泳を通して実感でき、水の事故から命を守る方法を学びました。

ペットボトルで浮くためのポイント

- おなかのあたりに当ててしっかり持ち、足をひらく
- ⇒そのまま助けてもらうのを待つ
- ⇒移動する時はエレメンタリーバックストローク（背浮きして手足でかく）

「事故にあわないためにはどうすればいいか」を、まず考えてみる事が重要であることを教わり、講習は終了しました。

塾生たちは自らの身を守ることの大切さを学んだ貴重な一日となりました。



いよいよ服を着たままプールに入るよ!!

動きづらい...

浮く時は顔を上に...



リュックサックはつかまりやすい...

ペットボトルでも浮けたよ!

低学年の塾生も上手に出来た!

塾生の声

保護者の声

大人の心臓はそんなに硬いとは思わなかったです。洋服を着て水に入る前、どんな感じだろうと楽しみました。水に入ると動きにくかったです。

かのこさん (小学1年生)

洋服のまま水の中で浮くことをやりました。ペットボトルで浮くのが難しかったです。

みるむさん (小学2年生)

着衣泳は、やってみてちょっとびっくりしたので、ママにたくさん話します。

なつのさん (小学2年生)

誰かおぼれていたら、周りがある浮きものを投げれば良かったと思います。

あらたさん (小学3年生)

もし自分がおぼれたら、(助けってもらうまで)浮いているようにおぼれました。BIGBOX高田馬場は色々な部屋があって面白いです。また行きたいです。

みゆりさん (小学3年生)

おぼれた時にさわくのではなく、落ちないほうが良い、くつを脱いで「だめ」だと分かりました。何か浮くものを見つけた、どこを持つのかも分かりました。BIGBOXはいっぱい何かが出来て「いいなー」と思いました。

ななみさん (小学4年生)

ペットボトルで4分浮くのは、最初は余裕だと思ったけど、やってみたら難しかったです。リュックサックが浮いてびっくりしました。BIGBOXのお話は面白かったです。

ゆうあさん (小学4年生)

倒れている人がいたら大人の人を呼ぶ。最初に名前を呼んで意識があるか確認する。胸と肩の部分を強く押す。パタフライ・クローラー・平泳ぎは疲れて泳ぐ泳がないので、エレメンタリーバックストロークで泳ぐことなどを学びました。

まおさん (小学5年生)

着衣泳は、なるべく空気をためる。絶対に水の中ではなく(くつや服を)脱がない。ペットボトルなどの空気が入っているもので浮かぶことが出来るのを学びました。

りょうさん (小学6年生)

これから水のレジャーが増えるタイミングであったため、親も意識が高まりました。

かのこさん (小学1年生)のご家族

水があまり得意ではないですが、最後に「浮けた!」と喜んでいたので印象的でした。

かえでさん (小学1年生)のご家族

日常では体験出来ず、真剣に子どもに命の大切さを教える機会でも、とても良かったです。BIGBOXの方の技術が素晴らしい、魅力が伝わって来ました。子どもたちは10年後も覚えていくことでしょう。

こうたさん (小学3年生)のご家族

水に落ちた時の対処、熱意あるご指導、全てメモらせて頂きました。BIGBOXの方の素晴らしい技術が素晴らしい、魅力が伝わって来ました。子どもたちは10年後も覚えていくことでしょう。

あらたさん (小学3年生)のご家族

着衣泳は難しかったようですが、それだけに泳ぎた時の子どもたちの達成感に溢れた表情は素晴らしいです。BIGBOXの方から面白いお話をお聞きし、子どもが探検して帰ると言っています。

みゆりさん (小学3年生)のご家族

ペットボトルで浮くことは知っていても、実際どのように使えばいいかは知らなかったの、親子ともども勉強になりました。

ゆうきさん (小学4年生)のご家族

着衣泳など私が子どもの頃はなかったの、親も勉強になりました。心肺蘇生も忘れたいようにしたいと思います。

ななみさん (小学4年生)のご家族

最近、身体力を抜いて浮くことが出来るようになったので、子どもが4分浮くと浮いて終了の合図を聞いた時、とても感動しました。

みうさん (小学4年生)のご家族

学校でも6年生で着衣泳はありますが、今回のように手厚く行き届かないと思うので、非常に勉強になりました。また、親はなかなか勉強する機会が無いので、とても良い体験でした。とても熱心な指導で、ありがたかったです。

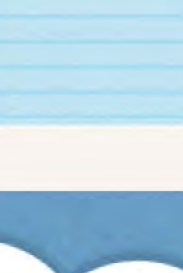
かんたさん (小学5年生)のご家族

講師より



西武塾の皆さん。BIGBOX高田馬場にお越しいただき、誠にありがとうございます。さて、今回は救命救助と着衣泳を体験されたわけですが、もしも時にも必要となります。身近な大切な人を守るために、自分自身を守るために、今回の体験をぜひ活かしてください。それと、BIGBOX高田馬場の探検はできましたか?おいしい食べ物、おしゃべり、ゲームなど皆さんが好きなことが全部できるのがBIGBOX高田馬場です。ぜひまた来てください。最後に、もし運動をしたくない、いつでも西武フィットネスクラブで待っています。お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に遊びに来て下さい。

(BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブ 支配人 白田智之)



心肺蘇生とAEDや着衣泳の体験学習に少しむずかしいところもあってもいいかもしれませんが、一生懸命参加してくれてありがとうございます。これらの楽しい夏休み、毎年、多くの方が海や川、プールなどで水辺のレジャーを楽しみます。しかし、夏は水の事故がとて多い季節でもあります。今回の実技では、皆さんに水の事故から大切な命を守る方法を知らしめるために、服を着た状態で水に落ちてしまった時の体験などもしてもらいました。それからペットボトルでの救助やバケツなども工夫すれば浮く助けになることも覚えてもらいました。そして、とても大切なこととして、いざという時は「バケツに落ちないよう落ちないのちを守るため、プールや海などの水辺にかけられる際はこの体験学習で学んだことを思い出して、楽しい夏休みを過ごしてください。

(日本赤十字社 東京都支部 水上安全法指導員 兎玉和也)