

ファーストエイド・オリエンテーリング (5年体育科 保健領域)

1 活動のねらい

※小学校5年生体育科保健領域に関連付けたプログラムであり、教科として扱う場合は「学びのねらい」

自然の中で、危険予測・回避やけがに対するの応急手当の方法を体験（学び）しながら身に付けることができるとともに、グループ内でのコミュニケーションの促進を図り、親睦を深めることができます。

2 活動の概要

地図を使い、コース内にある自然物や人工物、自然立地条件を活用し、それぞれの課題に沿った応急手当をしながら、課題をクリアする活動です。交流の家では、一斉スタートで行います。

10カ所のチェックポイント（CP）において、学習で得た知識や生活経験をもとに、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり選んだりして、実際の場面に近い状況で体験してきます。

3 人数・時間・場所

- (1) 人数 80名程度 ※要相談
- (2) 対象 小学5年生以上
- (3) 期間 5月～10月
- (4) 時間 3時間程度
- (5) 場所 交流の家敷地内（スタートとゴールはつどいの広場）



4 準備する物

区分	内 容
個人	<ul style="list-style-type: none"> ・腕時計（グループで1個） ・雨具 ・帽子 ・軍手 ・マスク ・水筒など（水分補給用） ・タオル ・探検バッグ ・筆記用具
交流の家	<ul style="list-style-type: none"> ・ファーストエイドOL用地図（ラミネートしたもの） ・筆記用具 ・熊鈴（各班1個） ・ゼッケン（各班1枚） ・ワークシート ・ナップザック （絆創膏,500mlペットボトル,新聞紙,タオル,ポイズンリムーバー,ビニール袋） ・マウンテンバイク（パトロール用）…ヘルメット着用 ・無線機（事務室との連絡用）

5 引率者の役割分担

係 名	人数	役 割
代表責任者	1名	責任者としてスタート・ゴール地点に残り、全体の総括、指揮、連絡にあたる。
CP5のチェック係	1名	グラウンドに降りる階段の所に立ち、大声が聞こえたら旗を振る。
パトロール係	数名	コースを巡回し安全と事故防止に努め、緊急時の救援等にあたる。

6 活動の流れ

学びの流れ	内 容
ルール説明	<ul style="list-style-type: none"> ・つどいの広場やホールで、めあての確認、ルール、安全管理について全体説明 ・ワークシートの配付 ・地図、ゼッケン、熊鈴、ナップザック等の貸出、
活動開始	<ul style="list-style-type: none"> ・一斉スタート ・パトロール係は巡回指導
活動終了	<ul style="list-style-type: none"> ・全員のゴールを確認し、事務室へ報告 ・交流の家職員によるふりかえり活動 ・終了後、借用物品を事務室に返却

7 実施上の留意点

- (1) グループでまとまって行動し、バラバラにならないように事前指導を徹底してください。
- (2) 参加者の健康状態を把握してください。
- (3) 道路を横断するので、交通ルールやマナーを守らせてください。
- (4) あらかじめ最終到着時刻を示し、時間内に参加者全員をゴールさせてください。
(最終到着時刻30分経過しても戻らない場合は、事務室へ連絡してください。)
- (5) 野外にふさわしい格好で活動してください。
- (6) 熊鈴等の紛失・破損の場合は、弁償していただきますので予めご了承ください。

☆ワークシート

ファーストエイド・オリエンテーリング	
名前	
課題：野外での危険を予測し、発生した時の適切な対応や手当を学ぼう。	
<small>(CP1～4:自然の中で起こりうる危険とその対応についてです。) CP5～7:非常事態が起きた時の対応で身につけておきたい技です。 CP8～10:身近な怪けとその手当の仕方です。</small>	
★各CP(チェックポイント)での指令は、基本的には全員が体験しますが、CP2・3・4・8・9・10については、手当をする人とされる人を決めて行います。 ★1つのCPに在る時間は5分くらいで、次のCPへ移動できるようにします。	
CP1:クマと出会ってしまいました。あなたならどうしますか？ ○をつけましょう。	正解は
①クマに背中を向けて歩いて逃げる。 ②クマの目を見ながらゆっくりはなれる。 ③クマがこわいので大声を出して助けを求める。	
指令を体験した感想:	
CP2:ハチが飛んできました。あなたならどうしますか？ ○をつけましょう。	正解は
さされた人() 手当する人() ①ハチにものを投げつける。 ②ハチからはなれるために走って逃げる。 ③ハチより低い姿勢でゆっくりとその場をはなれる。	
指令を体験した感想:	
CP3:へびに噛まれてしまいました。あなたならどうしますか？ ○をつけましょう。	正解は
かまれた人() 手当する人() ①かまれたところより心臓に近いところをしぼる。 ②かまれたところを手ぬぐいでしぼる。 ③かまれたところの毒を口で吸ってはいけません。	
指令を体験した感想:	
CP4:ウルシにさわってしまいました。あなたならどうしますか？ 考えを書きましょう。	正解は
さわった人() 手当する人() 自分なら:	

CP5:200m 先まで聞こえる大声を出す！！先生に聞こえたら○をつけましょう。	先生に聞こえた
指令 看板の前立って、「つどいの広場」にいる先生に向かって「〇〇組」と みんなで叫んでみましょう。 ※先生に聞こえたら、先生が旗をふってください。非常時に助けをもとめるには大声を出さなければなりません。	
CP6:水入りのポリタンクをラクラク持ち上げるには、どの方法がいいでしょうか？ ○をつけましょう。	正解は
①ひざを曲げて、息を止めて持ち上げる。 ②ひざを曲げて、うでを体のわきからはなして持ち上げる。 ③ひざを曲げて、うでを体のわきにくっつけて持ち上げる。 ※実際に3つの方法をためてみましょう。ちがいがわかります。	
指令を体験した感想:	
CP7:上り坂をラクラク登るには、どの方法がいいでしょうか？ ○をつけましょう。	正解は
①両手両足をそろえて歩いて登る。 ②つま先立ちで歩いて登る。 ③後ろ向きに歩いて登る。 ※時間があつたら、ふつうに歩くのと比べてみましょう。息があがらなくて坂を登ることが出来ます。	
指令を体験した感想:	
CP8:外で活動している時に転んで「すり傷」を負いました。最初にする手当は何でしょうか？	正解は
転んだ人() 手当する人() ①ばんそうこうをはる。 ②水であらう。 ③傷口をなめる。	
指令を体験した感想:	
CP9:野外炊事中に「やけど」をしてみました。最初にする手当は何でしょうか？	正解は
やけどした人() 手当する人() ①流水で冷やす。 ②なめて冷やす。 ③ばんそうこうをはる。	
指令を体験した感想:	
CP10:足指が痛いところで、足首まわって「ねんざ」をしてみました。最初にする手当は何でしょうか？	正解は
ねんざした人() 手当する人() ①足首を戻す。 ②流水で冷やす。 ③タオルを巻いてあたためる。	
※流水:水道のじゃ口から出ている水など、たまっているものではない水のこと。	

第5学年 体育科（保健）学習指導案

1 単元名 けがの防止

（施設での活動プログラム名：ファーストエイド・オリエンテーリング）

○学習指導要領 体育 第5学年の内容 とのかかわり

G 保健

（2）けがの防止について、課題を見付け、その解決を目指した活動を通して、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

ア けがの防止に関する次の事項を理解するとともに、けがなどの簡単な手当をすること。

（ア）交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがの防止には、周囲の危険に気付くこと、的確な判断の下に安全に行動すること、環境を安全に整えることが必要であること。

（イ）けがなどの簡単な手当は、速やかに行う必要があること。

イ けがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現すること。

2 単元の目標・評価規準

交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するために、危険の予測や回避の方法を考え、それらを表現したり、発生したときの状況を速やかに把握し適切な処置をしたりできるようにする。

育成する資質・能力	目標	評価規準
知識及び技能	<ul style="list-style-type: none"> けがの防止に関する基礎的な知識を身に付けることができるようにする。 けがの手当に関する基礎的な技能を身に付けることができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となってけがが起こることを理解することができる。 交通事故や身の回りの生活の危険が原因となって起こるけがを防止するためには、的確な判断の下に安全に行動することが必要であることを理解することができる。 事故や犯罪被害の防止には、安全な環境を作ることが必要であることを理解することができる。 けがをしたときには、状況をできるだけ早く速やかに把握して処置すること、近くの大人に知らせることが大切であることを理解することができる。 自らできる簡単な手当ができる。
思考力 判断力 表現力等	<p>けがの防止に関わる事象から課題を見付け、危険の予測や回避したり、けがを手当したりする方法を考え、それらを伝えることができるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 人の行動や環境、手当の仕方などから、けがの防止や症状の悪化の防止に関わる課題を見付けることができる。 自分のけがに関わる経験を振り返ったり、学習したことを活用したりして、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすることができる。

		・けがの防止について、けがや症状の悪化の防止のために考えたり、選んだりした方法がなぜ適切であるか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりすることができる。
--	--	---

3 単元構想

(1) 集団宿泊活動として学習することのよさ

岩手県は東日本大震災及び岩手豪雨において、だれもが災害などで傷害を受ける可能性があり、傷害に対して応急手当の初期対応の必要性を実感した。適切な初期対応によって救える命もあり、また、傷害の程度を軽くしたり、回復を早めたりすることができる。このことは、岩手県だけではなく、自然災害で被害を受けることの多い日本において、同様に備えが必要である。このことから、青少年教育施設での集団宿泊活動の際に、小学5年生で学習する保健の単元を取り上げ、「ファーストエイド・オリエンテーリング」として、体験をとおして知識や技能を身に付けていけるよう本単元を作成した。

「ファーストエイド・オリエンテーリング」とは、青少年教育施設で行うことができる、体育（保健）の体験学習活動として位置付け、既存のオリエンテーリングコースを使用し、コース内にある自然物や人工物、自然立地条件を活用し、危険予測やけがに対しての応急手当を体験することができるオリエンテーリングである。集団宿泊活動のプログラムに取り入れられることの多い「オリエンテーリング」に体育の保健の学習内容を組み入れることで、集団宿泊活動の中でも教育課程に位置付けられた、教科の学習ができるという利点がある。

教科書で得た知識や生活経験をもとに、コース内に設定された場面で危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり選んだりして、実際の場面に近い状況で実践することができる。また、青少年教育施設で行うことの利点として、設備や備品が常に整っていることがあげられる。

さらに、課題を解決するために自分の考えを話したり、友達と協力したりすることで、互いを理解し合う機会となり、集団宿泊活動の大きな目的である「学級・学年の結束の高まり」を達成するための活動としても位置付けられる。

(2) 単元計画（学習過程と活動内容等）（7時間）

学習過程	活動内容	時数	活動の場
健康課題への気付き、発見	(1) 交通事故、学校や地域でのけが、犯罪被害は「人の行動」と「環境」が原因となって起こることに気付く。 ○けがをしそうになって「ひやり」「はっ」とした体験などについて話し合うことで、生活の中に危険が潜んでいることに気付く。	1	学校
健康情報の収集 分析 選択	(2) 交通事故、学校や地域でのけが、犯罪被害の原因となっている「人の行動」と「環境」を生活場面の中で見付け、防止方法を考える。 ○事故やけが、犯罪被害が起こりそうな場面を挿絵から見つけ、事故の原因を考える。 ○事故やけが、犯罪被害の防止方法を考える。	1	学校
課題の解決の見通し	(3) 実際の場面での危険予測や対応を体験したり、けがを防止するための方法を考えたりする。また、けがをしてしまったときの手当の方法について見通す。 ①話し合い ○危険を予測し、けがを防止するための方法を考える。 ○適切な手当の方法などを話し合う。	0.5	青少年教育施設

課題の解決に必要な知識・技能の習得	<p>②実際の場面での適切な対応を体験する中で、けがを防止するための方法や手当の仕方についての知識や技能を習得していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント①クマへの対応 ・ポイント②ハチへの対応 ・ポイント③ヘビへの対応 ・ポイント④ウルシへの対応 ・ポイント⑤大声を出す体験（助けを呼ぶ） ・ポイント⑥重いものを持ち上げる体験（傷病者を運ぶ） ・ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験 ・ポイント⑧すり傷の手当 ・ポイント⑨やけどの手当 ・ポイント⑩ねんごの手当 <p>○体験しないものについての補足（熱中症）</p> <p>③ふりかえり 自分たちが考えた方法や手当は適切だったか班でふりかえり，学級や学年で交流する。</p>	2	青少年教育施設
課題の解決，生活の改善	<p>（４）環境を安全に整えることや危険な場面での対処が必要なことを理解し，生活を改善していく。</p> <p>○学んだことを生活の中に生かしていく視点を話し合う。</p>	1	学校
まとめとふりかえり	（５）ふりかえりシートに記入する。	0.5	学校
次の課題に向けた取組	（６）学習したことをもとに，自然災害によるけがの防止について考える。	1	学校
実生活や実社会で生かす	（７）日常の場面で習得した知識・技能を生かしていく。	時間外	生活場面

（３）「主体的・対話的で深い学び」の視点

１）主体的な学び

① 目指す子供の姿

生活場面の中の危険を予測し，その対応の仕方を知り，応急手当の方法を体験する中で，どのようにしたら適切なのかを主体的に考える姿を目指す。また，これらのことを学ぶ意味や身についた力を実感し，実生活に生かそうとする姿を目指す。

② 指導のポイント

危険場面や応急手当を体験する学習時間を青少年教育施設での集団宿泊活動時の体験学習として設定する。実際に危険を予測したり，回避する方法を体験的に考えさせたり，実際に手当の方法を考えて手当する体験をさせる。

２）対話的な学び

① 目指す子供の姿

友達と話し合いながら，「ファーストエイド・オリエンテーリング」の課題を解決していく姿を目指す。さらに，柔軟な発想をもって，よりよい解決方法について話し合う姿を目指す。

② 指導のポイント

ポイントでの課題解決の際に，友達と話し合いながら解決していくようなワークシートを使用する。

さらに、実際の手当の場面では、応急手当セットを班に持たせることで、その中の何を使って手当をするのかなど日常生活をふりかえりながら、具体的な話し合いをさせる。

3) 深い学び

① 目指す子供の姿

応急手当には、それぞれに適切な意味があることを知り、初期対応によって症状を軽くしたりやわらげたり回復を早めたりできることを理解し、他の症例についても深く知ろうとする姿を目指す。

② 指導のポイント

「ファーストエイド・オリエンテーリング」のふりかえり場面で、適切な手当の方法とその意味を知り、さらに発展として熱中症の予防と手当について知らせることで、学びを深める。

4 青少年教育施設での展開【体育科（保健）（時数 2.5 時間）】

(1) ねらい

野外で起こりうるけがに対して危険を予測し回避したり、発生したときの適切な手当をしたりできるようにする。

(2) 展開例

段階	学習活動	指導上の留意点	時間
導入	<p>○「いいね」という言葉を使って、アイスブレイクをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・職員の「いいね」という発声よりも大きな声で「いいね」と言い返す。これを何回か繰り返す。 <p>○課題をつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>野外での危険を予測し、発生した時の適切な対応や手当を学ぼう。</p> </div> <p>○施設職員による「ファーストエイド・オリエンテーリング」についての説明を受ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班行動であること。 ・コース地図を見ながら 10 か所のポイントで、指令に従って、班で課題を解決しゴールする。 ・設定の時間内で戻ってくること。 ・応急手当セットの中身は、何を使用してもよいこと。 ・ごみはゴミ袋に入れて、持ち帰ってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーリングの中に普段の生活の中では経験できない発声場面があることから、「ファーストエイド・オリエンテーリング」の準備段階として「いいね」という言葉を使ったアイスブレイクを施設職員が行う。 ・コース地図、熊鈴、ストップウォッチ、ワークシート、筆記用具、ゴミ袋、応急手当セットを班に配布する。 <p>【応急手当セットの中身】</p> <p>絆創膏 2 種類、バンドナ、水を入れたペットボトル 500ml、新聞紙、ティッシュ、吸引器、ビニール袋、ラップフィルム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・応急手当に使用するものや、使用しそうだが使用しないものなどが入っている。 ・応急手当セットの中身について、班で話し合って使用するものを決めること、また、なぜそれを使用したのかについても考え、ワークシートに記入することを伝える。 ・班の考えをふりかえりの時に交流することも伝える。 	10 分

<p>展 開</p>	<p>○班毎に、コースを回る順番を決めて出発する。</p> <p>ポイント①：クマと遭遇 <指令> ・パネルのクマと視線を合わせてそらさない。頭を守る。 ・印のついた樹木(5m 位後方)へ30秒かけて後退する。</p> <p>ポイント②ハチが飛んできた <指令> ・パネルのラインより姿勢を低くする。 ・その低い姿勢のままゆっくりとその場を離れる。 ・手当については、パネルを読み、吸引器の使い方をみんなで確認する。</p> <p>ポイント③へびにかまれた <指令> ・足首をかまれたという設定で間接圧迫法を体験してみる。</p> <p>ポイント④ウルシを見分ける <指令> ・ウルシの見分け方のパネルを見る。 ・パネル付近でウルシを見つける。絶対にさわらないこと！！</p> <p>ポイント⑤100m先まで聞こえる大声を出す <指令> ・50mと100m地点に友達が立つ。 ・挑戦する人が基準線に立ち、「○○○」と叫ぶ。 ・50mと100m地点の人が聞こえたかどうかを挑戦者に知らせる。</p> <p>ポイント⑥重いものを班全員で持ち上げる <指令> ・体の脇に腕をくっつける。 ・ひざの屈伸の動きを使って持ち上げる。</p>	<p>90分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント①クマ 落葉樹があり、熊笹、笹竹があるところは、クマが出没する可能性が高い。クマの目を見ながら、頭を守り、ゆっくり後退する。 ・ポイント②ハチ 甘い香りがするもの(香水や洗濯洗剤など)、天敵のクマの色である黒いものに寄って来る。姿勢を低くし、ゆっくりとその場を離れる。追い払う行動はハチを刺激するのでしてはいけない。刺されたら、傷口を水で洗う。吸引器で毒を吸い出す。口で吸い取ってはいけない。間接圧迫法で止血点を押さえ、毒が体内に回るのを防ぐ。 ・ポイント③へび 草むら、やぶ、湿地帯など水場の近くにいる。噛まれたら、流水で傷口を洗い流し、毒が体内に回るのを防ぐ。口で吸い取ってはいけない。速やかに医療機関を受診する。 ・ポイント④ウルシ コースの中に、自生している。葉の特徴をよく知っておき、近づかないようにする。人によっては、近くを通るだけで、かぶれる人もいる。かぶれてしまったら、水でよく洗う。 ・ポイント⑤大声を出す体験 一人に対応せず、協力者を呼ぶために大声を出す必要がある。大声ゾーンで、50mと100mまで届く声を出す。(例:「いわてさん」と叫ぶ。基準線と50mと100mのところにある樹木に表示がある。ほかの人が聞いたら心配するような言葉は言わないように指導する。 ・ポイント⑥重いものを班全員で持ち上げる 傷病者を運ぶという体験のためにやってみる。パネルを見て、重い物を持ち上げるためのコツを知り、体験する。腕や腰で持ち上げるのではなく、脚を使い、腕を体側
----------------	---	--

	<p>ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手をふり上げているときに、右足が着地するように歩く。 <p>ポイント⑧すり傷の手当</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・外で活動している時に転んで「すり傷」を負いました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p> <p>ポイント⑨やけどの手当</p> <p><指令></p> <ul style="list-style-type: none"> ・野外炊事中に「やけど」をしてしまいました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p> <p>ポイント⑩ねんざの手当</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足場が悪いところで、足首をひねって「ねんざ」をしてしまいました。適切な手当をしてください。 <p>○何を使ってどんな手当をしたか（みんなで考えた方法）また、どうすれば防げたかワークシートに書く。</p>	<p>にくっつけることによって重いものを持ち上げることができる体験をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポイント⑦上り坂ラクラク登れる体験 坂道の下の変動動作歩行についてのパネルを見て、体験する。右手と右足の連動動作歩行により、体をひねらず登ることで、息があがらず坂を登ることが体験できる。 ・ポイント⑧～⑩の3つの手当体験は、実際に手当をさせる。 ・応急手当セットの中から、適切な手当のために必要なものを選び出し、実際に班の一人に手当を施させる。 ・どうすれば、そのようなけがを防止できるのかについても班で話し合いワークシートに記録させる。 ・ポイント⑧すり傷の手当 傷が浅い場合は水で洗う。深い場合は水で洗って湿潤液対応の絆創膏をはる。出血がひどい場合は、直接圧迫法で出血箇所を押さえる。それでも止まらない場合は、止血点を間接圧迫法で押さえる。 ・ポイント⑨やけどの手当 水道水で患部を冷やし続ける。水ぶくれができて、つぶさない。 ・ポイント⑩ねんざの手当 RICE処置を施す。 R（レスト：安静） I（アイス：冷やす） C（コンプレッション：圧迫する） E（エレベーション：高く持ち上げる） 	
ふりかえり	<p>○ふりかえりを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班で行った手当の方法やその理由について発表し合い、交流する。 ・正しい手当の方法と意味を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟な発想について、大いに称賛し、よりよい解決方法に導く。 ・手当には、適切な意味があることを知り、初期対応によって症状を軽くしたりやわらげたり回復を早めたりできることを理解させる。 	12分

<p>○熱中症の予防と手当について職員の説明を聞く。</p> <p>○感想を発表する。</p> <p>○先生から</p>	<p>・コースには、ポイントとして設定はなかったが、身近な危険ということで「熱中症」の予防と手当について知らせ、学んだことを、実生活に活かしていく気持ちを高めるようにする。</p>	
--	--	--

(3) 評価規準

- ・自ら簡単な手当ができる。(知識及び技能)
- ・自分の経験や既習事項を活用して、危険の予測や回避の方法、けがなどの適切な手当の方法を考えたり、選んだりすることができる。(思考力・判断力・表現力等)
- ・けがの手当について、選んだ方法がなぜ適切であるか、理由をあげて書いたり、友達に説明したりすることができる。(思考力・判断力・表現力等)

※直接圧迫法（直接圧迫止血）

出血している傷口をガーゼやハンカチなどで直接強く押さえて、しばらく圧迫する止血法。この方法が最も基本的で確実な方法である。包帯を少しきつめに巻くことによっても、同様に圧迫して止血することができる。

※間接圧迫法（間接圧迫止血）

傷口より心臓に近い動脈（止血点）を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法。止血は、直接圧迫止血が基本であり、間接圧迫止血は、ガーゼやハンカチなどを準備するまでの間など、直接圧迫止血をすぐに行えないときに応急に行うものである。直接圧迫止血を始めたら、間接圧迫止血は中止する。