

普通救命講習Ⅰ（成人） レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容			
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介			
0:20	15	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」			
2:20	120	概要	内容の説明	(分)	
		①まわりの安全確認～ 119・AED の依頼	解説・展示	15	
			実技:まわりの安全確認～ 119・AED の依頼		
		②呼吸の確認～ 胸骨圧迫	解説・展示	15	
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫		
			実技:まわりの安全確認～ 胸骨圧迫		
		③気道確保・人工呼吸	解説・展示	30	
			練習:気道確保・人工呼吸		
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回		
			心肺蘇生の中止・回復体位		
		休憩			10
		AED	解説・展示	50	
			実技:電源 ON～胸骨圧迫		
			連携解説・展示		
			シナリオトレーニング		
2:25	5	休憩			
2:40	15	異物除去要領	解説・展示・実技		
2:50	10	止血・感染防止法	解説・展示		
3:00	10	資機材消毒・質疑応答・修了証交付			
終了					

普通救命講習Ⅱ(成人) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容			
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介			
0:20	15	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」			
2:20	120	概要	内容の説明	(分)	
		①まわりの安全確認～ 119・AED の依頼	解説・展示	15	
			実技:まわりの安全確認～ 119・AED の依頼		
		②呼吸の確認～ 胸骨圧迫	解説・展示	15	
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫		
			実技:まわりの安全確認～ 胸骨圧迫		
		③気道確保・人工呼吸	解説・展示	30	
			練習:気道確保・人工呼吸		
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回		
			心肺蘇生中止・回復体位		
		休憩			10
		AED	解説・展示	50	
			実技:電源 ON～胸骨圧迫		
			連携解説・展示		
			シナリオトレーニング		
2:25	5	休憩			
2:55	30	効果確認(実技試験)			
3:10	15	効果確認(筆記試験)			
3:15	5	休憩			
3:30	15	異物除去要領	解説・展示・実技		
3:40	10	止血・感染防止法	解説・展示		
3:50	10	効果確認振り返り			
4:00	10	資機材消毒・質疑応答・修了証交付			
終了					

普通救命講習Ⅲ(小児・乳児) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容			
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介			
0:20	15	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」			
2:20	120	概要	内容の説明	(分)	
		(小児の心肺蘇生) ①まわりの安全確認～ 胸骨圧迫	解説・展示	20	
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫		
			実技:まわりの安全確認～ 胸骨圧迫		
		②気道確保～ 人工呼吸	解説・展示	20	
			練習:気道確保・人工呼吸		
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回		
		(乳児の心肺蘇生) まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説・展示	15	
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫 気道確保・人工呼吸		
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回		
			心肺蘇生中止・回復体位		
		休憩			10
		AED	解説・展示(モード切替)	50	
			実技:電源 ON～胸骨圧迫		
			連携・解説・展示		
			シナリオトレーニング		
2:25	5	休憩			
2:40	15	異物除去要領	解説(小児・乳児)・展示・実技		
2:50	10	止血・感染防止法	解説・展示		
3:00	10	資機材消毒・質疑応答・修了証交付			
終了					

実技救命講習 レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容			
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介			
0:15	10	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」			
1:20	65	概要	内容の説明	(分)	
		①まわりの安全確認～ 119・AED の依頼	解説・展示	10	
			実技:まわりの安全確認～ 119・AED の依頼		
		②呼吸の確認～ 胸骨圧迫	解説・展示	10	
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫		
			実技:まわりの安全確認～ 胸骨圧迫		
		③気道確保・人工呼吸	解説・展示	10	
			練習:気道確保・人工呼吸		
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回		
			心肺蘇生中止・回復体位		
		休憩			5
		AED	解説・展示	30	
			実技:電源 ON～胸骨圧迫		
			連携解説・展示		
			シナリオトレーニング		
1:25	5	休憩			
1:40	15	異物除去要領	解説・展示・実技		
1:50	10	止血・感染防止法	解説・展示		
2:00	10	資機材消毒・質疑応答・修了証交付			
終了					

救命入門コース(成人 90 分) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容		
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介		
0:15	10	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」		
0:40	25	概要	内容の説明	(分)
		まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説・展示	10
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫 気道確保・人工呼吸	
			実技:胸骨圧迫～人工呼吸	
			実技:まわりの安全確認～ 2サイクル+10回	15
			心肺蘇生の中止・回復体位	
0:45	5	休憩		
1:10	25	AED	解説・展示	25
			実技:電源 ON～胸骨圧迫	
			連携・解説・展示	
			シナリオトレーニング	
1:20	10	異物除去要領	解説・展示・実技	
1:30	10	資機材消毒・質疑応答・修了証交付		
終了				

救命入門コース(小児・乳児 90 分) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容		
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介		
0:10	5	講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」		
0:40	30	概要	内容の説明	(分)
		(小児の心肺蘇生) まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説・展示	15
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫 気道確保・人工呼吸	
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回	
			心肺蘇生の中止・回復体位	
		(乳児の心肺蘇生) まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説(小児との違い)・展示	15
			練習:胸骨圧迫 気道確保・人工呼吸	
			実技:胸骨圧迫～人工呼吸	
実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回				
0:45	5	休憩		
1:15	30	AED	解説(モード切替)・展示	30
			実技:電源 ON～胸骨圧迫	
			連携・解説・展示	
			シナリオトレーニング	
1:25	10	異物除去要領	解説(小児・乳児)・展示・実技	
1:30	5	資機材消毒・質疑応答・修了証交付		
終了				

救命入門コース(成人 45 分) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容		
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介		
		講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」		
0:30	25	概要	内容の説明	(分)
		まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説・展示	15
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫 気道確保・人工呼吸	
			実技:胸骨圧迫・人工呼吸	
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回	
			心肺蘇生の中止・回復体位	
		AED	解説・展示	10
			実技:電源 ON～胸骨圧迫	
			連携・解説・展示	
			シナリオトレーニング	
0:40	10	異物除去要領	解説・展示・実技	
0:45	5	資機材消毒・質疑応答・修了証交付		
終了				

命入門コース(小児・乳児 45 分) レッスンプラン

経過 時間	所要 時間(分)	内容		
0:05	5	オリエンテーション・指導者紹介		
		講義「応急手当の必要性(救命の連鎖と AED)」		
0:30	25	概要	内容の説明	(分)
		まわりの安全確認～ 人工呼吸	解説・展示	8
			練習:呼吸確認・胸骨圧迫	
			気道確保・人工呼吸	
			実技:まわりの安全確認～ 2 サイクル+10 回	
			心肺蘇生の中止・回復体位	
		AED	解説(モード切替)・展示	17
			実技:電源 ON～胸骨圧迫	
			連携・解説・展示	
			シナリオトレーニング	
		乳児の AED	解説(小児との違い)・展示	3
0:40	10	異物除去要領	解説(小児・乳児)・展示・実技	
0:45	5	資機材消毒・質疑応答・修了証交付		
終了				