



着衣水泳体験実施のお知らせ

JSS磐田スイミングスクール

会員の皆様には日頃よりJSS磐田スイミングスクールをご愛顧いただき、誠に有難うございます。スタッフ一同心より御礼申し上げます。

さて、今年度も水の事故から身を守るための一環として、着衣水泳体験を本科クラス授業内で実施致します。服を着たまま水の中に入った感覚を体験することで、緊急時にも慌てず対応する心構えを養うことが目的です。

- ①水着と服を着たまま泳ぐことの違いを体験する。
- ②水に落ちた時にどう対処をしたらいいか体験する。
- ③着衣水泳を体験し、事故の時に少しでも余裕が持てるようにする。

☆ 実施期間

2025年 6月10日(火)～ 6月16日(月)

本科授業内 各授業内開始 15分程度

※本科A・B・C・D時間のみ実施 強化・中高生クラスでは行いません。

☆ 持ち物

白系のTシャツ1枚・濡れたTシャツを持ち帰るビニール袋

- ①水着の上に洗濯した白系のTシャツ(半袖)を着て、体操室に来てください。
*白色がなければ、何色でも結構です。
*当日Tシャツを忘れた場合は、着衣無しで水着のまま参加して頂きます。
- ②シャワーを浴び、プールに移動します。
- ③水の中で衣服がまとわりつく感じを体感します。

例: 歩くこと・壁づたいに移動すること・プールから上がること。
水中ジャンプ・板フロート・背浮き・バタ足・クロール・平泳ぎ・犬かき など
エレメンタリーバックストローク・バックフィニング・何かにつかまって浮くなど。

- ④着衣の練習が終わったら、シャツをビニール袋に入れ通常の練習をします。
- ⑤練習終了後はビニール袋を忘れずにお持ち帰りください。

☆ 水に落ちたら

- 精神的なショック!
 - 服が水を吸い込んで重くなり、動きが悪くなります。
 - 服から出る泡、髪の毛の乱れ等で視界をさえぎられます。
- これらのことが同時に起こり、慌ててパニックを起こす、そして溺死につながります。

☆ 溺れる時には『静かに沈んでゆく』と言われています

『声を出す』事だけでも重要な対策と言えます!

水の事故を防止するには、『危険な箇所に近づかないこと』が先ず第1です。
着衣水泳は、安全への意識を高めることが一番の目的です。本格的な着衣水泳を実施するのは難しいのですが、少しでも＜泳げる力＞が命を守る大切なものだと感じていただければと思います。