

着衣水泳（安全水泳）の実施のお知らせ

昨年に引き続き、下記期間に着衣水泳を実施いたします。
水難事故の多くは衣服をつけたまま発生しています。また自身の泳力を過信し事故につながるという特徴があります。そのため、当スクールでは衣服をつけている状態を体感し、自分自身の身を守る知識と技術を学ぶために着衣水泳を実施します。

【着衣水泳に関するお知らせ】

① 実施期間と対象

2025年6月10日(火)・11(水)・12(木)・13(金)・14日(土)の各練習時間

② 準備するもの

・洗濯済みのTシャツ（半袖）

※できれば白い生地をお願いします

（塩素で色落ちする可能性があるため）

・ビニール袋（着衣泳で使用したTシャツを入れるため）

③ 内容

授業前半20分程度（後半は進級テストに向けた練習を行います）

ピンクマーリン～グリーンマーリン・

普段の練習を着衣で行い、着衣での水泳を体験します。

スーパーマーリン・・・

普段の練習を着衣で行い、違いを体験します。

浮いて待つことや顔を上げ、周りを見ながら泳ぐ練習や

余分な体力を使わない泳ぎ方や浮き身・立ち泳ぎを練習します。



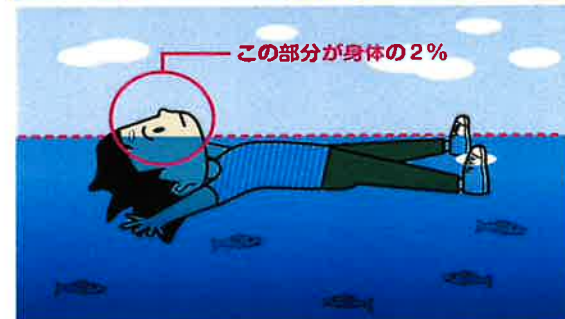
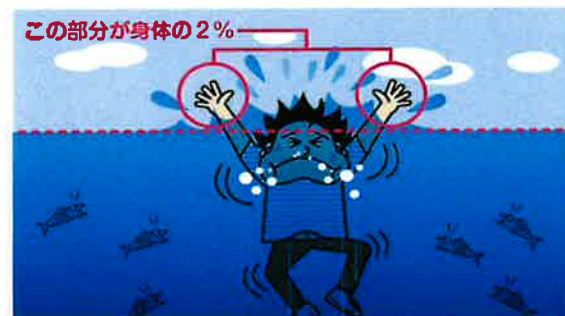
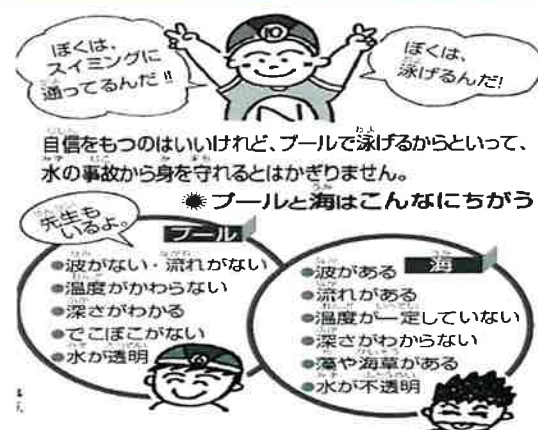
水に落ちておぼれそうになったら
あわてず、ういてまっ



2025年度「水の事故0月間」

自分の命は自分で守る!

1. 水の事故にあわないための10の約束



※立ち泳ぎ



足の届かない深い場所で手を使う場合や救助技術の基本泳法として用いられ身につけておく便利な泳法です。

足の使い方には踏み足、巻き足、はきみ足などがあり、負荷重量に対する耐性、瞬発力持久性などの面でそれぞれに特徴があります。時間にして20秒～30秒を目安とします。

ご協力よろしくお願いします。その他不明な点はフロントまでお問い合わせください。