

# 着衣水泳スケジュール

9:50 中田温水プールへ集合

更衣室にて水着に着替え、着衣の衣類とバスタオルを持って

10:00 プールサイドへ集合する

着衣水泳についての説明

10:10 準備体操・シャワー

授業開始 (水着の上に服を着る)

①水中を着衣のまま歩いてみよう

②服のままで、浮き身練習 (浮いて助けを待つ)

③ペットボトルを利用して浮く練習

④服を着たまま泳いでみよう (泳げる種目等で)

⑤服を着たまま背浮きで浮いて移動する方法

⑥転落した時の身の守り方

⑦服を脱いで好きな泳ぎで泳ぐ (服を着ている時との違いを感じる)

(泳げない方は、ビート板を使って指導いたします)

⑧浮き具等を見つけて溺れている人を助ける方法

11:00 終了