特習クラス着衣水泳について

特習クラスの練習の幅を広げる為に着衣水泳を実施していくこととなりました。実施するに当たり、着衣水泳の効果を知って頂くとともに保護者の方へのご理解、ご協力をお願い致します。

着衣水泳とは…

水の事故から自分自身の命を守る技術と知識を身に付ける練習です。衣服を着て泳ぐ場合、服が体に密着していないので水の抵抗が大きく身体の動きも制限される為、泳ぎ慣れている方でも速く泳ごうとすると体力を消耗します。その為、着衣水泳の練習は、水難事故時の護身術になります。

授業の目標

着衣状態での「浮き身法」「泳法」の修得

実施日

4月から8月の第2週目(8日～14日)を実施日と致します。
これから毎年この期間に実施します。
※祝日でお休みになった場合、3週目に行います。



持ち物

服(長袖、長ズボン)着ている服と別のもの、濡れた服を入れる袋、洗濯ネット(脱水をする為)
※使用する服は、洗濯しているものとする。