

～お片付けはお手の物～

コースロープ&水中フロア引き揚げ 対決！！

準備

- ・出場1名
- ・コースロープのフックを片方外しておく。
- ・水中にフロアを一台沈めておく。
- ・ストップウォッチ測定、撮影者



●スタート

ストップウォッチ オン！

- ① フックを外し陸上にコースロープを手繰り寄せ引き上げる。

※引き上げたものはこの日だけは汚くても○(普段は丁寧ですが。)

【コースロープと筋肉がちぎれない程度に高速引き揚げ。。】

- ② 水中のフロアを陸上にあげる。

※どんな形でも陸上に上がれば○

【大切なフロアと腰が壊れない程度に素早く上げる。。】



- ③ 出場者が陸上に上がったら、タイムを止める。

★小数第1位まで記録 (○. ○まで)