

着衣水泳体験学習

3年生が着衣水泳体験学習を行いました。着衣水泳体験をするとわかるのですが、服が水を吸って重たくなるので、手足がうまく動かず、普段泳ぎが得意だと思っている人でも、なかなかうまく泳げなくなってしまいます。

そこで、着衣水泳体験をすることで、2つの方法について学習しました。

① 「あわてずに、浮いて、待つ」

着衣であることのメリットを最大限に生かし、無駄な動きをせずに、できるだけ長く浮いて助けを待つことが、着衣水泳の最も重要なポイントです。

② 見かけた人は「声かけ、浮くものを投げて、救助を呼ぶ」

見かけた人は、声をかけながら、近くにある浮きそうなものを近くに投げ入れることが大切です。今回はペットボトルを投げ込み、水に浮く練習を行いました。



生徒の感想

- 初めて服を着たままプールに入りました。とても泳ぎにくくてびっくりしました。必死で泳ごうとしましたが、体力がなくなってしまいました。
- 楽な姿勢でいると、長く水に浮くことができました。小さいペットボトルをもっていただけで、水に浮くことができました。もしも、このようなことが起こった場合は、今日の体験をいかしたいと思いました。
- 久しぶりにプールにはいって気持ちよかったです。