

着衣泳



9月7日に、着衣泳の学習を行いました。水難事故の際に「自分の命を守る」ため、どのような行動をとるとよいのかを具体的に自分の体を使って学びました。

水難事故の時には、まず「浮く」ことが大切であると教えていただきました。どうすれば体が浮くのか、体の使い方を教えてもらいました。

ペットボトルを抱えて浮いたり、力を抜いて何も持たずに浮いたりしました。



ペットボトルを持って、5分近く浮いたままでいられるかチャレンジしました。



みんなで一方向に歩いて、流れができるとその場で立ち止まりました。水流の強さに驚きました。