

着衣泳 水泳学習のしおり

5年生・6年生は6回目の水泳学習で着衣泳(安全水泳)を行います。これは溺水事故の大多数が衣服を着用した状態の時に発生していることから非常時に安全確保ができる知識と技術を身に付けるための学習です。



持ち物

- 水着 水泳学習で使用しているもの
- 水泳帽 水泳学習で使用しているもの
- ゴーグル 水泳学習で使用しているもの
- 長袖の服 洗濯したものを着用してください
- 長ズボン 洗濯したものを着用してください
- ×靴は使用しません
- バスタオル 終わった後に体をふくため
- 空のペットボトル2000ml なければ800mlや500mlでも可能です。
- ビニール袋 濡れた衣類を入れるために



イメージ

☆衣服に残る微量の洗剤、柔軟剤がプール水質悪化の大きな原因になりますので**出来れば水洗いしたもの**が最良です。ご協力ください。

主な学習内容

- 危険な水辺に近寄らない
- 着衣したまま水に落ちた時の体験
 - 水の中を歩く
 - 水の中を泳ぐ
 - 水の上に浮く…などの体験を行います
- 溺れている人を見つけたときの対処
- 流れる水の抵抗を体験

服を着てプールで泳ぐ体験は中々出来る機会がありませんので休まない様に体調に気を付けてください
見学の場合はプールサイドになります

内容 学習内容のイメージです

○服を着たまま水中を歩いてみよう



服が体にまとわりついてとても動きづらい

○服を着たまま泳いでみよう

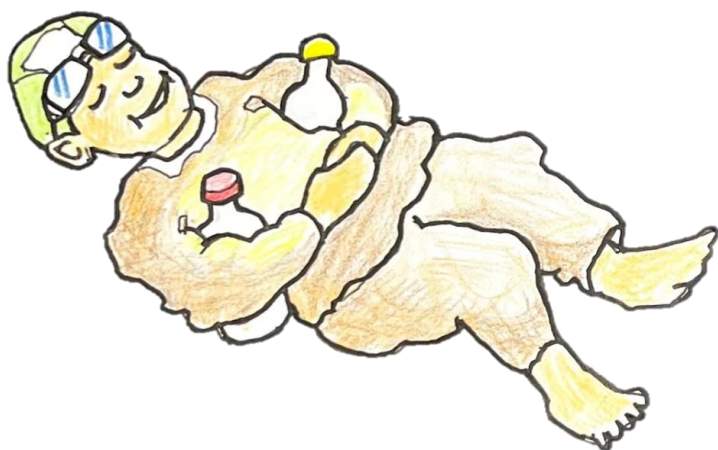


○服を着たまま浮いてみよう

大きく息を吸い込んで
体の力を抜きましょう



○ペットボトルは浮き具になるのか



暴れると沈んじゃうよ

○流れる水を体験してみよう



☆上記の内容を体験しながら覚えていきます。とても大切な学習なのでしっかり覚えてください。