

平成 30 年度 体協ニュース

No.	30-⑧
行事名	着衣泳教室
会 場	上板橋体育館温水プール・東板橋体育館温水プール
日 時	平成 30 年 6 月 17 日 (日)・24 日 (日) 10 時～
主 催	公益財団法人 板橋区体育協会

～「いざ！」というとき**自分の命は自分で守る!!**～という目的で、「着衣泳教室」が6月17日(日)上板橋体育館並びに6月24日(日)東板橋体育館で開催されました。

高澤副会長、加藤専務の開会の挨拶後、東京ドームスポーツ主任講師により教室が始まりました。前半は水着で体を浮かせる方法を学び、後半は主催者側が用意したおそろいのシャツ・パンツ・運動靴を着用しての、前半と同じく体を浮かせる方法の練習をしました。参加者は、ペットボトルやスーパーのレジ袋が浮き具になることにびっくりし、よく浮くことに感激されていました。万が一、水に落ちた場合でも「慌てて泳がない」「自分の体を浮かせ呼吸の確保」「その上助けを求める」、逆におぼれている方を見かけたら二次災害を防ぐため「協力者を探し、自分ひとりで助けに行かない」「周りに助けられるものがないか確認すること」などを学びました。

今年で4年目を迎えました「着衣泳教室」ですが、毎年各体育館及び指定管理者東京ドームグループ、水泳連盟のご協力をいただいております。ありがとうございました。

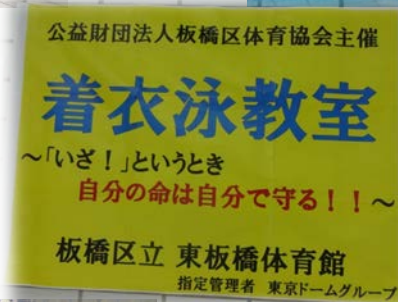
(小堀 幸子記)



加藤専務理事 挨拶



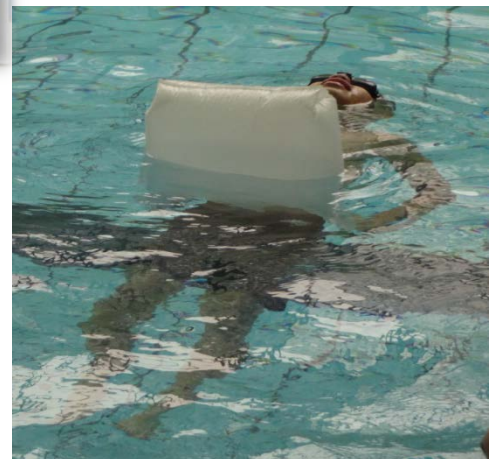
準備体操



レジ袋を利用し、浮いてみる



レジ袋を浮き具に活用



“シャツ・ズボン・靴”を着用し、
プールへ入る前の説明を聞きました。



実際に服を着て浮いてみました。



レジ袋↑やペットボトル↓を使うと…

レジ袋やペットボトルの浮力を体験中！



*救助をする際、ペットボトル等を
救助を待つ人に渡す方法として、
プールサイドから投げ入れる練習と
受け取る練習も行いました。