着衣泳

７月１９日（火），一般社団法人水難学会　折笠慎一様，後藤舜佑様をお迎えして，着衣泳指導を行いました。３校時以降天気が崩れる予報が出ていたので急遽 ３～６年生が一斉に行うことにしました。

はじめに，鼻と口が水面から出ていると呼吸を続けることができることを確認しました。呼吸をして浮いていることで，これまでに何十ｋｍ，何時間も浮き続けて助かった例もあるそうです。

次に，水の中での歩き方を教えていただきました。いつもプールのように透明な水とは限りません。水の底が見えないこともあるので，すり足が安全とのことです。

そして，ペットボトルを使って浮く方法を教わりました。

①ペットボトルの口を下向きにすること，②へその下のあたりに付けること，③あごをあげることなど浮くためのこつを身に付けて，ほとんどの児童が行うことができました。

それから，ペットボトルなど浮く物が何もない場面での背浮きのやり方も教えていただきました。

力を抜いてバンザイをするようにするといいそうです。こちらは難しいようでしたが，数秒できている人も半分くらいいました。

最後に，３分間浮き続けることに挑戦しました。

万が一に備えたとてもいい学習ができたと思います。

指導してくださった折笠様，後藤様，ありがとうございました。