

令和6年度 着衣泳教室実施報告書

- 1 事業名 着衣泳教室
- 2 主催 公益財団法人 板橋区スポーツ協会
- 3 協力 板橋区立体育施設指定管理者 東京ドームグループ
- 4 日時及び場所 (1) 令和6年6月16日(日) 10時15分～
板橋区立赤塚体育館 プール
(2) 令和6年6月23日(日) 10時15分～
板橋区立高島平温水プール
- 5 目的 「いざ!」というとき自分の命は自分で守る!
水難事故防止のための、着衣水泳教室
- 6 申込者数 (1) 赤塚: 21名
(内訳 おとな3名 子ども16名 欠席2名)
(2) 高島平: 29名
(内訳 おとな8名 子ども16名 欠席5名)
- 7 指導者
 - 赤塚 株式会社東京ドームスポーツ 6名
板橋区水泳連盟 2名
 - 高島平 株式会社東京ドームスポーツ 6名
板橋区水泳連盟 2名
- 8 内容
 - 準備運動(水着だけでウォーキング・顔上げ平泳ぎ)
 - 着衣入水(ウォーキング・顔上げ平泳ぎ)
 - 背浮きの練習(息を吸ってためて身体を浮かす)
 - 犬かきでの水中移動
 - 浮き具(ペットボトル)を使って背浮きの練習
 - 落水～犬かき移動～ペットボトルを取る～背浮き