

2019年度 体協ニュース

| | |
|-----|--------------------------|
| No. | 2019-⑦ |
| 行事名 | 着衣泳教室 |
| 会場 | 赤塚体育館温水プール・小豆沢体育館温水プール |
| 日時 | 令和元年6月16日(日)・23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16日(日)赤塚体育館並びに6月23日(日)小豆沢体育館で開催されました。

「着衣泳教室」は今年で5年目を迎え、メイン指導員は東京ドームスポーツ高原指導員(小豆沢体育館館長)が務め、東京ドームスポーツスタッフと(一財)板橋区水泳連盟の指導員がサポート指導員を担当して行われました。開会式後、グループに分かれて前半は水着で背浮き練習・落水体験(落水→背浮きへ)・浮き具を使用した背浮き練習をしました。後半は参加者が用意した服を着て、主催者側が用意した運動靴を着用して前半同様の練習をしました。そして救助練習としてペットボトルを要救助者に投げ渡す方法も体験しました。最後は総合練習として落水・うつ伏せから仰向けになり背浮き・ペットボトルを使って背浮き“3分間”・救助を待つという流れを行いました。

閉会式では自分が水に落ちた場合は呼吸を確保するため慌てず背浮き(仰向け)になり、息をたくさん吸って肺を膨らませると浮き袋代わりになることや、溺れている方を見かけたら協力者や周りに助けられるものがないか探すことなど、2次災害を防ぐことの大切さを覚えました。

これから暑くなり海やプールなどで万が一のとき、「着衣泳教室」で学んだことを活かしていただければと思います。参加者の皆さん、お疲れさまでした。

*会場提供：赤塚体育館、小豆沢体育館

*指導：指定管理者東京ドームスポーツ、(一財)板橋区水泳連盟

(浅賀 公子記)



開会式



準備体操





水慣れ



背浮き練習



浮き具を持って、背浮き練習



服を着ての練習開始



手が届くところで
救助をするときは、
要救助者の腕を持つ。



服を着て、
背浮き練習



ペットボトルを 相手の腰を
目掛けて投げ入れる。遠いときは
水を少量入れ、重みを付けると
遠くまでよく飛ぶ。



ペットボトルを浮き具代わりにして、背浮き練習



閉会式



下田体育協会会長
加藤専務理事