

令和4年度 体協ニュース

No.	4-⑦
行事名	着衣泳教室
会場	上板橋体育館温水プール・高島平温水プール
日時	令和4年6月19日(日)・26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」が上板橋体育館で6月19日(日)に、高島平温水プールで6月26日(日)に開催されました。

「着衣泳教室」は新型コロナウイルス感染症感染拡大防止の観点から中止が続き、3年ぶりの開催となりました。メイン指導員は東京ドームスポーツ指導員が務め、東京ドームスポーツスタッフと一般社団法人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、前半は水着で水に入り、“歩く”“クロール”“平泳ぎ”などを体験しました。後半は用意された服と運動靴を着用して前半同様の練習をしました。水着だけの時と服を着ている時とでは、泳ぎやすさや、水の抵抗の違いがあることを身体で感じることができました。

そして、服の中に空気をため込む方法を学び、順番に体験しました。また、ペットボトルを胸の前で抱きかかえるように持ち仰向けになり浮かぶこと(背浮き)も体験しました。

閉会式では溺れている方を見かけたら協力者を探し、2次災害を防ぐことの大切さも学びました。海やプールなどで要救助者を発見した時、「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：上板橋体育館、高島平温水プール

*指導：指定管理者 東京ドームグループ、一般社団法人板橋区水泳連盟

(写真：吉田君江・浅賀公子、文：浅賀公子)





上板橋体育館 集合写真



加藤会長 安田専務



高島平
温水
プール



高島平温水プール 集合写真