

# 令和5年度 体協ニュース

No.	5-⑥
行事名	着衣泳教室
会場	板橋区立小豆沢体育館 プール・板橋区立植村記念加賀スポーツセンター プール
日時	令和5年6月20日(日)・27日(日) 10:00~12:00
主催	公益財団法人 板橋区体育協会
協力	板橋区立体育施設指定管理者 東京ドームグループ

～「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20日(日)に小豆沢体育館で、6月27日(日)に植村記念加賀スポーツセンタープールで開催されました。

「着衣泳教室」のメイン指導は東京ドームスポーツ指導員が務め、一般社団法人板橋区水泳連盟の指導員がサポート指導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、用意された服と靴を着用して前半同様の練習をしました。水着だけのときと服を着ているときとは、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。

これから夏本番となり、川遊びや海、プールなどへ出かける機会もあるかと思えます。その際、万が一の時には「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。

(写真：吉田君江・浅賀公子、文：浅賀公子)



着衣泳教室① 6月20日 小豆沢体育館プール



着衣泳教室②  
6月27日  
植村記念加賀  
スポーツセンター  
プール

