

着衣水泳

7月16日

1学期のプールの締めくくりは、着衣水泳でした。1・2年生にとっては初めての着衣水泳です。実際におぼれてしまったときに、どのようにすれば命が助かるのか。また、どのように人を助ければよいのかについて学びました。

服を着たまま水の中に入った子どもたちは、「重たい」「思うように動けない」「こんなのでは泳げない」と言っていました。普段、水着でスイスイと泳げている高学年の子たちも、服が重たくてうまく泳げません。そのままでは、体力が奪われてしまいます。そうならないためには、力を抜いて浮くことが大切です。そのまま浮ける子もいますが、今回はペットボトルを使って浮く練習をしました。ペットボトルを使って上手にらっこ浮きができる子がたくさんいました。

また、助け方では、ペットボトルを使う方法を学びました。ペットボトルの中に少しだけ水を入れて投げます。そうすることで、風で飛ばされにくくなり、遠くまで投げることができず。子どもたちも、実際に投げてみたり、水の中に入ってキャッチしたりする練習をしていました。

着衣水泳は命を守るための訓練です。自分の命は自分で守れるように、今回学んだことをしっかり覚えていてほしいと思います。

