

さんかくダイアリー： 7/11 着衣水泳

今日は水泳指導のまとめとして、6年生が着衣水泳を行いました。

例年、この暑い時期には悲しい報道がされます。それは水の事故です。川や海に出かける機会も多くなると思いますが、自然のものほど十分気をつけることが必要です。今回は、万が一足を滑らせたときの対処法から学びます。大切なことは体力を消耗しないようにすることです。服を着たままジタバタすると服が水分を含み、相当な重さになってしまうことなどを学びました。顔をあおむけにして、力を抜いた状態にすると意外と人の体を水に浮くという感覚を覚えました。

