

## 令和6年度 スポーツ協会ニュース

No.	6-⑤
行事名	着衣泳教室
会場	板橋区立赤塚体育館 プール・板橋区立高島平温水プール
日時	令和6年6月16日(日)・23日(日) 10時15分～11時30分
主催	公益財団法人 板橋区スポーツ協会
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16日(日)に赤塚体育館で、6月23日(日)に高島平温水プールで開催されました。

この「着衣泳教室」は、東京ドームスポーツ指導員がメイン指導を務め、一般財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。

開講式では加藤勝一会長から挨拶がありました。前半は水着のみでプールに入り、後半は用意された服と靴を水着の上に着用し、入水しました。受講者は、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に違いがあることを身体で感じることができました。続いて、服の中に空気をため込む方法を学び、順番に体験してみました。そして、浮き輪の代わりに空の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。

閉講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、終了しました。  
(写真・文 浅賀公子)

### 着衣泳教室① 6月16日 赤塚体育館プール



受付

指導員の皆様



練習風景



閉講式

### 着衣泳教室② 6月23日 高島平温水プール



開講式



挨拶 加藤会長



ペットボトルを持って浮く練習

