

7月4日(金曜日)4年生が着衣泳の授業を行いました。



最初に諸注意



服を着たままシャワーを浴びます。



くつをはいてバタ足



くつをはいたまま入水します。



服を着たまま、まん中まで歩きます。



さっきより早く歩きます。





服を着たまま、まん中まで泳ぎます。



一度水分を補給して休憩です。



ペットボトルをかかえ、力を入れないで、おなかを水面に出すように



今度は難しいです。大の字で浮かぶ。





ペットボトルの水を入れて、救助者の近くに投げ込みます。近くに投げるのは難しいです。