

一歩一歩 ～Go ahead～

7月19日に着衣泳を行いました。水辺での事故等があった場合に、自らの命を守るためにはどうしたらいいのか考える学習をしました。服を着たまま水に入ると、水着の時と比べて「重い」ことを実感し、肺や服に空気をためて背浮きをしました。



2L ペットボトルを活用し、長く浮いて待つ練習もしました。

