

冒険王だよりは、冒険王での子ども達の活躍をご家庭にお伝えします。ご家庭で、どんなことが楽しかったか、苦勞したかなどについて、お子さんとお話してみてください。

第5回冒険王「自分の命は自分で守ろう! 着衣水泳!!」を11月1日(土)に温水プールで開催しました。参加者は着衣状態でプールに入り、水辺での救助方法や効果的な浮かび方などを学び、23名が楽しく活動しました。

🏠 はじめに 🏠



今回の冒険王は日本赤十字社水上安全法指導員の三間順一氏と足寄町水泳協会指導員4名を講師に招き、実施しました。はじめに、「ちやくい

いでいのちをまもる」と題した講義が行われ、着衣泳を学ぶ目的や水難事故を目撃した際はまず大人を呼ぶことなどを学びました。参加者は真剣に講師の話の聞き、理解を深めていました。座学の後にはプールサイドへ移動して、実際に水に入ります!

🏠 水に浸かってみよう! 🏠

まずは、怪我防止のため水泳少年団を主導に準備体操を行い、大きな声を出しながら元気よくからだをほぐしていました。着水後、一瞬で服が体に密着したことで、悲鳴を上げる参加者もいましたが、体が徐々に慣れてくると肩まで水に浸かり、着衣状態を楽しんでいました。



🏠 どうやったら浮きやすいかな? 🏠



次は、効果的な浮かび方を教わりました。あおむけの状態で大の字に体を開き、大きく呼吸をし、肺に空気を大量にためると、

自分の体が簡単に浮かぶことを学びました。そのことを講師から教わった参加者たちは、すぐ実践し、効果を実感していました。



さらに、ペットボトルや各自持参した「人がつかまって浮けそうなもの」を使用し、持ってきた物がどのくらい浮くのか検証しました。講師は、とにかく呼吸を確保することが重要であるため、顔がしっかり水面から出るよう、胸ではなくあごの下でペットボトルなどを両手で抱えるよう参加者に伝えていました。

🏠 救助方法を学ぼう! 🏠



最後に、安全な救助方法をゲームを交えて、学びました。2チームに分かれた参加者はみんなて手首をつかみあいヒューマンチェーン

を作り、岸から離れた場所で溺れている人を救助するという設定で救助までの時間を競いました。溺れる役をした参加者はヒューマンチェーンを手繰り寄せ、安全に岸へ戻ってくることができました。そして、ヒューマンチェーンとなった参加者も同じように岸へ戻りフィニッシュ!

水辺で命を守る方法を楽しく学ぶことができました!

