

永久
保存版

着衣泳で 一番大切なこと・知っておくべきこと

「あわてずに、浮いて、待つ」

最初にはっきりさせておきたいのは、
着衣泳とは、「**衣服を着たまま上手に泳ぐこと**」が目的ではない、ということです。

着衣泳体験をしてもらうとわかりますが、水を吸った衣服は重くなるので、手足がうまく動きません。普段泳ぎが得意だと思っている人でも、着衣のままとなかなか思うように泳げなくなります。そこであわてて無駄な動きをしてしまい、かえって体力を消耗してしまいます。



▲クロールで泳ぐ



▼平泳ぎで泳ぐ

ところが、これも体験するとわかりますが、水を吸っても衣服は浮きやすいのです。また、着衣であれば体温低下をふせぐのにも役立ちます。

だとすれば、着衣のまま水に落ちてしまったとき、どうすればよいのかがわかってきますね。そう、一番大事なことは、「**あわてずに、浮いて、待つ**」ということです。

着衣であることのメリットを最大限に生かして、**無駄な動きをせずに、できるだけ長く浮いて、助けを待つこと**が、着衣泳の最も重要なポイントになります。

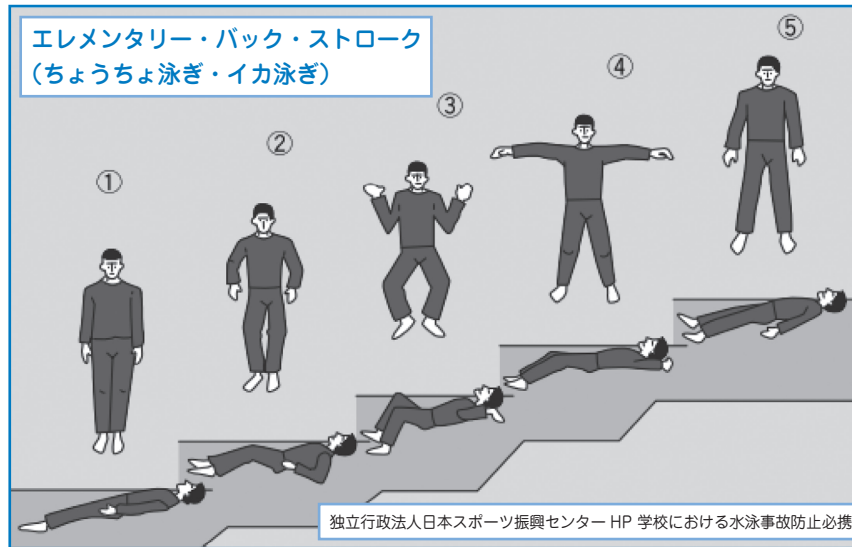
この、「浮いて待つ」のに最も適しているのが、上向きに寝た姿勢で、呼吸を確保しながら浮く「ラッコ浮き（背浮き）」と、そこからゆっくり移動する「エレメンタリー・バック・ストローク」と呼ばれる「ちょうちょ泳ぎ」あるいは「イカ泳ぎ」です。

これだと、いつも水面から顔が出ているので、呼吸もできるし声も出せます。背浮きで沈みそうになったら、平泳ぎを裏返したような恰好で手足を動かす「ちょうちょ泳ぎ」をすれば、沈まずにゆっくり移動できます。また、手近に浮くものがあれば、ラッコのようにおなかの上に抱えて浮いていられます。

「ラッコ浮き（背浮き）」

息を吸い、力を抜けば 自然に浮きます

エレメンタリー・バック・ストローク
(ちょうちょ泳ぎ・イカ泳ぎ)



独立行政法人日本スポーツ振興センター HP 学校における水泳事故防止必携

- ①背浮きの姿勢をとります
- ②ヒジとヒザをゆっくり曲げます
- ③手首・足首に力を入れ、水を押す準備をします
- ④手足の動きでしっかり水を押します
- ⑤手足を伸ばして、背浮きの姿勢に戻ります

見かけた人は「声かけ、浮くものを投げて、救助を呼ぶ」

水に落ちた人を見つけたら、どうしたらよいでしょうか。

まずは声をかけながら、**手近にある浮きそうなもの**を近くに投げ入れます。

街中の川の岸には、ロープ付きの浮き輪が設置されているところがありますので、それを使うこともできます。

それから、大声で周りに救助を求めます。携帯電話があるなら 119 番通報します。

ロープがなければ、シャツやズボン、ベルトなどをつないで、その代わりにすることもできます。自分自身が危険ですから、決して無理して飛び込まないようにしましょう。

ところで、「手近にある浮きそうなもの」とはなんでしょう？

カバン、バッグ、ランドセル、ペットボトル、傘など、いろいろなものが浮きます。ランドセルは、中に本が入っていても浮きます。ペットボトルを投げる時は、少し水を入れてからフタを締めて投げると、遠くまで届きやすくなります。ものを投げる時は必ず声をかけるようにします。



ペットボトルで浮く

レジ袋やごみ袋なども、空気を入れて膨らませれば、持っているだけでかなり浮きやすくなります。着衣泳体験会では、いろいろなものにつかまったり抱えたりして浮いてみる体験をしますが、思った以上に浮きやすいものが多いことに驚くと思います。

実際にやってみると、どんなものが浮きやすいか、どうすれば長く楽に浮いていられるかがとてもよく実感できます。こうした機会に、是非親子で体験してみてください。



ごみ袋で浮く