

着衣泳

平成29年9月4日

服を着て水に入ると、とても重くなることがわかりました。
体の力を抜いて上を向いて浮いていることが大切なことを学びました。ペットボトル等を活用して浮く体験もしました。
また、水の中で服をぬぐことはとても困難なことを実感しました。
万が一に備えていい経験をしました。

