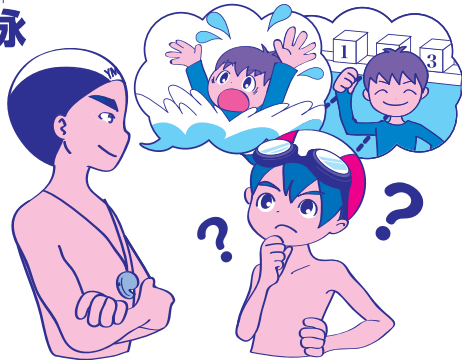


ちやくいえい
着衣泳



ちやくいえい なに
着衣泳って何?

ちやくいえい いらく へんぐん ぎ ぬい
着衣泳というのは衣服（普段着）を着て泳ぐことなんだよ。



ふく き およ
どうして服を着たまま泳ぐの?

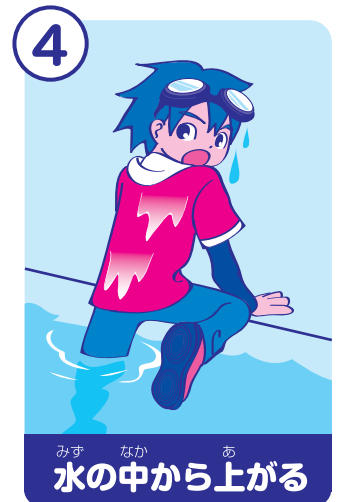
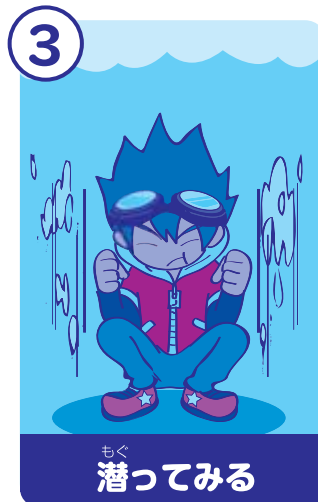
それはね、とつぜん ぬい ぎ ぬい たまま ぬい のち ぬい のち ぬい ぬい ぬい
突然服を着たままで水の中に落ちてしまうと、泳げる人でもパニックになってしまうからだ。だから、服を着たままで水の中に入るとどうなるか体験しておくことが大切なんだ。

こんな体験をしてみてください。

レッスン1

いふく き みず なか
**衣服を着たままで水の中に
はい たいけん
入るとどうなるか体験しよう**

あさ あし ほど ところ すこ ぶか ところ
浅い（足の届く）所からスタートし少しずつ深い所へ
挑戦してみよう。



とつぜん ぬい なか お
突然水の中に落ちてしまったとき、なにより大切なことは落ち着くことです。
あわててしまうことで泳げる人でもおぼれたり、心臓が止まったりしてしまう
こともあるのです。

STOP

とど ちやう ちやく
（止まる＝落ち着く）

THINK

かんが かんが せいじん はんさん
（考える＝冷静に判断する）

ACTION

こうどう たい たい
（行動する＝正しい行動）