

レッスン2

水に落ちたら落ちていて 浮き身の姿勢をとろう

水の事故の多くは岸から3m以内でおきています。

それは誤って水に落ちてしまったことにより気が動転してしまい、

岸に戻りたくても戻れないからです。誤って水の中に落ちてしまったら、あわてて岸に戻ろうとするのではなく、まず落ちていて浮き身（背浮き）の姿勢をとりましょう。



レッスン3

エレメンタリー バックストローク

まずは浮き身（背浮き）をやってみよう。できる人はエレメンタリーバックストロークに挑戦してみよう。

エレメンタリーバックストロークとは、呼吸がしやすく、水の抵抗を受けにくい泳ぎ方です。



協力：藤本 秀樹氏 学術博士・慶應義塾幼稚舎教諭・(財)日本水泳連盟医・科学委員
藤本秀樹氏は日本の着衣泳研究の第一人者です。