

NASのスイムスクールは、 着衣水泳に 力を入れています。

**SAFETY
SWIMMING**

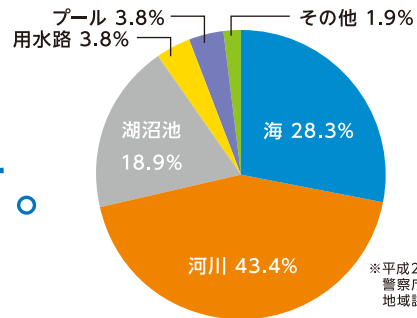
通常スクールでは、泳法練習だけでなく、水難事故から
お子様の命を守る安全水泳カリキュラムを実施しています。

ATTENTION!

川、海、池で毎年のように
水難事故が発生しています。

川や海での水遊び中の事故が半数以上を占めています。

死者・行方不明者(子供)の場所別構成比



「もしも!」の時にも、慌てず適切に対処し、
“自分の命を自分で守る”技術を習得します。
(セルフレスキュー)



! ペットボトルや鞆があれば浮き具として使えるので胸に抱える。
無ければ手足を大の字に広げる。

※安全水泳は、短期スクールのカリキュラムには含まれません。

こんな時のために! 1

濡れた服の重さで
自由に泳げない!

衣服が水を含むと予想以上に重くなり、水の抵抗を受けて自由に動く
ことができません。万が一に備え、着衣での入水を定期的に体感して
おくことによりパニックを起こさず冷静に対処することができます。

こんな時のために! 2

口に水が入ってきて
うまく呼吸ができない!

水中で立った状態で「助けて」と手をあげると体全体が沈んでしま
い、呼吸もままになりません。そこで、落ち着いて仰向けになって浮
き、呼吸を確保できる「背浮き」ができるよう練習します。

こんな時のために! 3

パニックで声がだせず
助けを呼べない!

必要以上に声を出すことは体力の消耗につながりますが、慌てず落ち着いて
「背浮き」の姿勢を保った上で、周りに助けを求めることはとても重要です。
NASの着衣水泳では、実際に大きな声を出して助けを呼ぶ練習もします。