



## 親子 DE レスキュー日程表

| 時 間  | 実技内容  | 説 明   |
|--|---|---|
| <p>10:50</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>12:00</p> | <p>1 ビーチの清掃、水慣れ</p> <p style="padding-left: 20px;">① 入水の仕方 ②水慣れ、水中じゃんけん</p> <p>2 水中での浮き方、立ち方</p> <p style="padding-left: 20px;">① 浮き ②伏浮き ①②からの立ち方</p> <p>3 浮き具を利用した泳ぎ方</p> | <p>(午前中は着衣をしない状態で入水します。)</p>  <p>ペットボトル、ビニール袋、ランドセルを利用した泳ぎ方を学びます。</p>                 |
| <p>13:45</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>14:15</p> | <p>4 着衣(着靴)状態での水慣れ</p> <p style="padding-left: 20px;">① 水中を歩く ②水慣れ</p> <p>5 背浮き、伏し浮きから背浮き</p> <p>6 落水からの背浮き</p> <p style="padding-left: 20px;">① しゃがんで・立って ② 後ろ向きからの落水</p>  | <p>(午後からは着衣(着靴)した状態で入水します。)</p>  <p>レスキューボードから落水します。</p>                             |
| <p>14:30</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>15:40</p> | <p>7 エレメンタリーバックストローク</p> <p>8 浮き具を利用した泳ぎ方(着衣時)</p> <p>9 救助</p> <p style="padding-left: 20px;">①レスキューチューブを使用した救助方法</p> <p style="padding-left: 20px;">②レスキューボードを使用した救助方法</p> | <p>仰向け姿勢での泳ぎ方を学びます。</p>  <p>①レスキューチューブによる救助体験を行います。</p> <p>②親子でレスキューボード体験を行います。</p> |

※ 時間は変更の可能性があります。あらかじめご了承ください。