



合言葉は **ういてまで!**

万が一の水難事故に備える!



着衣泳レッスン

2026年6月23日(火)～6月28日(日)

6月度の特別週間は「着衣泳レッスン」を実施します。
日頃の水泳技術習得だけでは得られない、水難事故防止方法や対応方法を知り、
大事な命を守る方法をみんなで一緒に学びましょう。

当日のスケジュール

対象級	着衣泳レッスン		通常レッスン
10B～7級	体操 ・ 全体説明	● 水浴び、腰掛キック、浮くものクイズ ● 水中歩行、顔洗い、顔つけ(ゴーグル無にチャレンジ) ● 補助背浮き(アームヘルパー)	カリキュラムに そって 習得項目
6B～5級		● 水中歩行、潜り、潜り連続(ゴーグル無にチャレンジ) ● 水中ジャンプ ● 補助背浮き(ビート板)	
4B～3級		● 水中歩行 ● 水中ジャンプ(ゴーグル無にチャレンジ) ● ペットボトル浮き	
2B～S1級		● 水中歩行、水中ジャンプ(ゴーグル無にチャレンジ) ● 服に空気を入れて浮く ● 泳ぐ(エレメンタリーバックストローク)	

※クラス編成により、内容が変更となる場合があります。

特別週間の持ちもの

- 通常のレッスンで使用しているもの
- 洗濯済のTシャツ(半袖)※お名前記入
- ビニール袋

当日は水着の上にTシャツを着て
プールサイドに来てね!

※アームヘルパー着用級は、Tシャツの上からアームヘルパーを付けましょう。

