

浮いて待て！ 命を守る着衣泳



海や川で多くの生還者が実践していた！
キーワードは

「**浮いて待て！！**」

衣服を身に付けた状態で

不意に海や川などへ転落したときに

生還するためには？

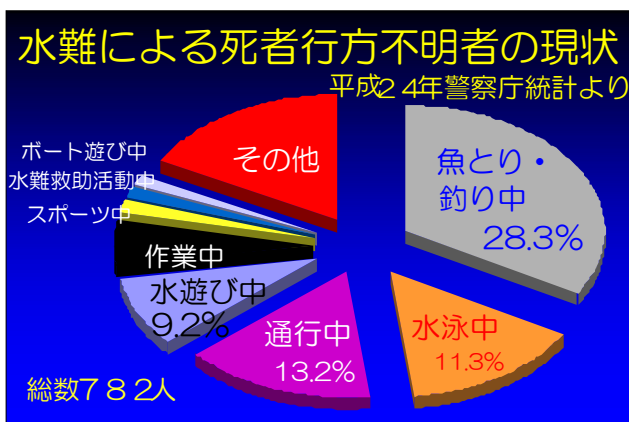
水の事故から身を守る「着衣泳」の知識と

技術を一緒に学んでみませんか！



“着衣泳は、「衣服を着て泳ぐ」というイメージが強いのですが、実際には「衣服を着た状態で浮く」ということを教えています。”

① 着衣泳 ～科学編～



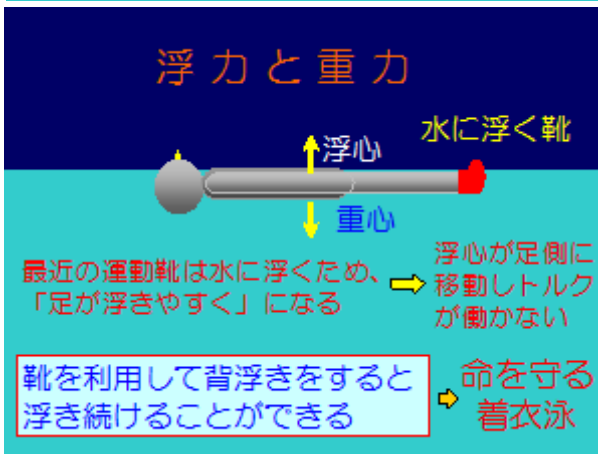
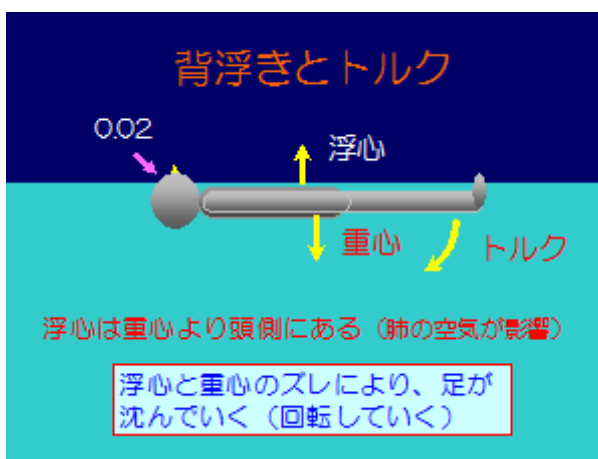
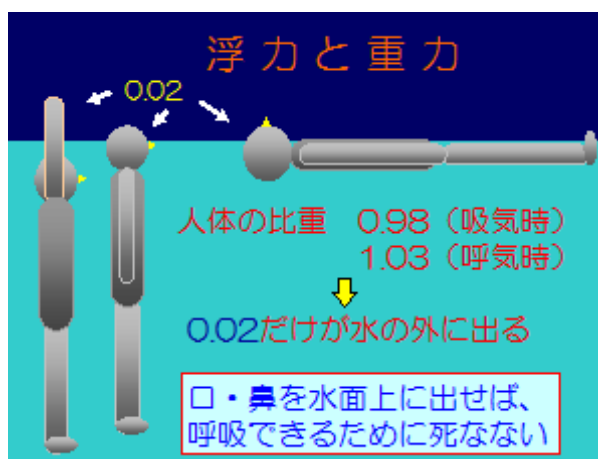
水難事故の多くは着衣状態で発生しています。

つまり、水難事故から命を守るための訓練は、水泳練習ではなくて着衣泳が必要なのです。

人間の比重は、吸気時では0.98です。この数字を基準に水難事故から命を守るための技術が考えられています。

また、人間が水没するメカニズムから、普段履いている運動靴を利用すれば浮きやすいことが明らかになっています。

そこで、命を守る着衣泳の授業では、運動靴を履いた状態（水難事故に遭った状態）を想定して浮く練習を行います。



② 命を守る着衣泳 ～授業を通して期待する成果～



着衣泳の授業では、水難事故に遭遇した時の行動要領を体験して身体で覚えることや、水辺の安全教育を行います。

- ① 落水すれば浮いて救助を待つ
- ② 落水者を発見すれば通報や浮き具の投げ入れ
- ③ そして二次災害防止

③ 命を守る着衣泳 ～授業に必要な装備～



「着衣泳をするとプールが汚れる」と言われますが、汚染というよりも衣服に残っている洗剤成分により水が白濁することがあります。そこで、着衣泳で使用する衣服は「水洗い」をした物を推奨しています。

また、着衣に付いている糸くずやポケットの中に入っている紙類が濾過器に負担を掛けることがあります。入水前に、ポケットや衣服表面の確認を徹底してください。

講習会3つのポイント！

その1

着衣泳授業の後、子ども達は濡れた衣服を持ち帰るのに苦労します。重いですからね～。学校で乾かせて、持ち帰ることが出来れば嬉しいです。

その2

着衣泳の授業は、お天気次第です。でもね、雨の場合でも、子ども達に着衣泳を覚えて貰う方法があるんですよ！

その3

課外授業や授業参観として開催するならば、保護者と児童と一緒に着衣泳を学ぶ「親子教室」の企画も可能です。

親子で勉強できる機会って貴重ですよ。

④ 着衣泳 ～講習編～

プログラムは学年（年齢）や経験に合わせて、また授業時間を考慮して最適な内容にアレンジします。そのために指導員と主催者との打ち合わせが必要です。
低学年では水慣れを中心に授業が進行します。高学年になれば、背浮きやペットボトル救助も可能になります。また、時間があればリュックサックを持ち込んだ着衣泳も実施します。



水中歩行



背浮き



転落から背浮きへ移行



ペットボトル救助



災害対応プログラム

お問い合わせ

大洲消防署	(0893) 24-0119
長浜支署	(0893) 52-0119
川上支署	(0893) 34-2851
内子消防署	(0893) 43-0119
小田出張所	(0892) 52-3292

着衣泳の情報については、リンク集をご覧ください

[①着衣泳のホームページ](#)

[②一般社団法人水難学会のホームページ](#)