

# 水中運動教室

第 1 回

6.11 木

10:45～11:30

第 2 回

6.18 木

10:45～11:30

第 3 回

6.25 木

10:45～11:30

場 所

湯本屋内温泉プール

持ち物

水着、水泳帽、タオル、  
水分補給用の飲み物

参加料

一般 参加 1 回毎に 700 円  
会員 参加 1 回毎に 490 円

対 象

18 歳以上の方（高校生不可）

申 込

湯本屋内温泉プールまで  
各開催日の 2 日前 締切

健康面に不安をお持ちの方は、  
医師にご相談の上お申し込みください

指導員

温泉プール職員 菊池 友代

AQDBI（アキダンスエクササイズ ベーシックインストラクター）

AQWBI（アキウォーキング エクササイズ ベーシックインストラクター）



教室では水中ウォーキングや  
水の抵抗を利用した水中運動を  
行います

お問合せ・お申込み 受付時間 10:30～17:00 / 月曜休館日（祝日の場合は翌平日）

湯本屋内温泉プール ☎0197-82-3794 住所：西和賀町湯本 30-82-1

# 5/10（日）に温泉プールで開催された 浮いてまで教室の様子をご紹介します！

合言葉は  
**ういてまで**  
(浮いて待て)



水の中に沈めたボールは浮いてくる？  
運動靴はどうか？  
教科書が入ったランドセルは？

「助けてー！」  
手を上げると顔が沈んで  
呼吸ができなくなります。  
正しい姿勢と呼吸法で  
浮いて待つことが重要！



一般社団法人 水難学会 徳田裕子先生を講師に迎え、  
水の事故について教えていただきました。

また、服を着た状態での水中歩行やペットボトルを使用した  
背浮きなど、事故に遭った際の対処法についても学びました。



対処法

大きく息を吸い、  
肺に空気をためます。  
あごを上げて上を見ると  
呼吸がしやすいです。



対処法

靴は履いたまま！  
軽い靴は浮き具の  
代わりになります。

あっ！  
危ない！

ウ～！  
救助に向かいます！

対処法

手足は大の字に広げて。  
手は水面より下に。

水難事故発生から救助までの  
流れを楽しい劇で学びました。

溺れている人がいたら  
浮かぶ物を投げてあげましょう。  
絶対に自分で助けに行かない  
こと！