

夏休み直前!

# 水陸安全教室

## 着衣泳、現代護身を学ぼう

感染症だけが身に迫る危険じゃない！現在では、今まで以上に自分で身を守る術が大切となっております。何も起きなければ一番良いですが、万が一不測の事態に面した時に必ず役に立つ！もしもに備えて着衣泳、護身術を学びませんか？水と陸のプロが指導します！

日時：令和3年7月23日（金）14:00～16:00

アクシーMAKI トレーニング室、プール

14:00～15:00 現代護身

※更衣室混雑回避のため予め水着の着用お願い致します。

15:10～16:00 着衣泳



対象：小学1年生～6年生の親子10組20名程度

※着衣泳はお子様だけの参加も可

参加費：地域貢献事業のため不要です。

持ち物：現代護身 動きやすい服装、飲み物、タオル  
(内履きは必要ありません)

着衣泳 水着、2ℓペットボトル、ビニール袋  
濡れてもいい服（長袖、長ズボンが好ましい）



アクシーMAKI フロントにてお申込みください ※電話予約も可

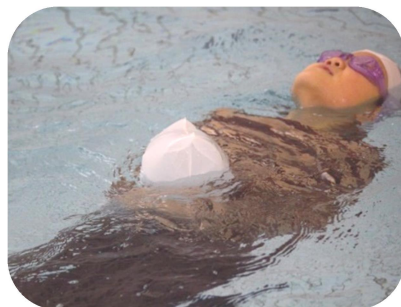
### 感染症対策について

- ・参加者はマスク着用。換気・消毒を徹底しソーシャルディスタンスを保った上で行っていきます。希望される方は薄手のゴム手袋を配布致します。
- ・更衣室、トレーニング室は常に光触媒による空間除菌を行っております
- ・以下に該当する方は入館をお控え下さい。  
発熱、咳、鼻水、息苦しさ、倦怠感などの症状のある方  
直近7日間に海外または新型コロナウイルス感染者が拡大している地域への往来があった方、または同居者に上記該当地域からの帰省者がいる方（PCR検査等で陰性と判定されている場合を除く）※直近1週間で新規感染者数が10万人あたり15人以上に達している地域



## 着衣泳の考え方

水難事故では、ときに水泳で学ぶ常識とは逆の知識が要求されるケースもあります。泳ぐよりも背浮きの状態で助けを待つほうが有効となる等、着衣泳ならではのポイントがあるので、泳ぐ為の練習ではなく、生存率を上げるための方法を学んでいきます。



ペットボトルやビニール袋を使って浮かぶ方法もあります。

※着衣泳の指導はアクシーのコーチが行います。

## 現代護身とは・・・

女性や子ども達がその場の危険から脱出する回避術を護身術と呼びます。この護身術をスマホや防犯ブザーを使うといったように現代の様式に沿ってアレンジしたのが『現代護身』です。



こちらのQRコードから動画が見られます。

写真のように手首を掴まれた場合の回避術など、小学生向けに護身術を指導します。また、防犯意識の重要性についても話していきます。

## 現代護身講師



夢源会 代表師範 岩木 秀之 さん

第2回空道世界選手権中量級世界王者

現役時代の異名は「越後の虎」

現役時代は数々の大会で活躍し、現在は新潟市東区にある「夢源会」代表師範として総合空手の指導を行うとともに現代護身の出張指導も行っています。

また、地域の子どもの集まりや学校などへボランティアで護身セミナーに出向く等、防犯の大切さを広めるために日々活動されています。

※新型コロナ感染状況により、イベント開催を見送る場合がございます。予めご了承ください。