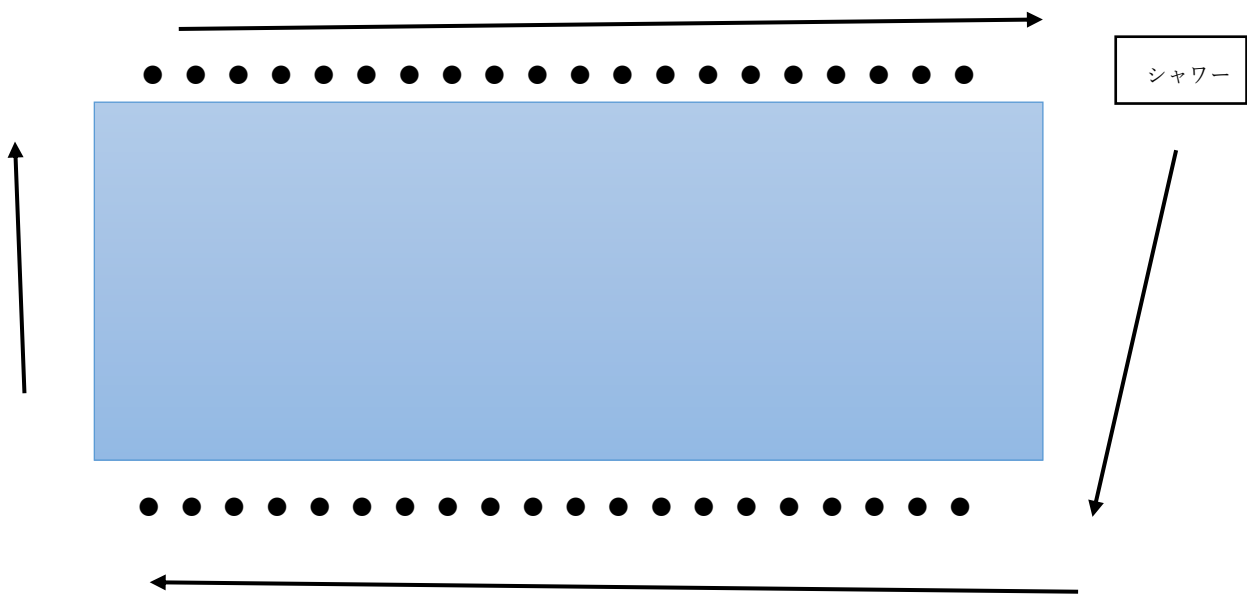


## 【コロナ禍の水泳授業】

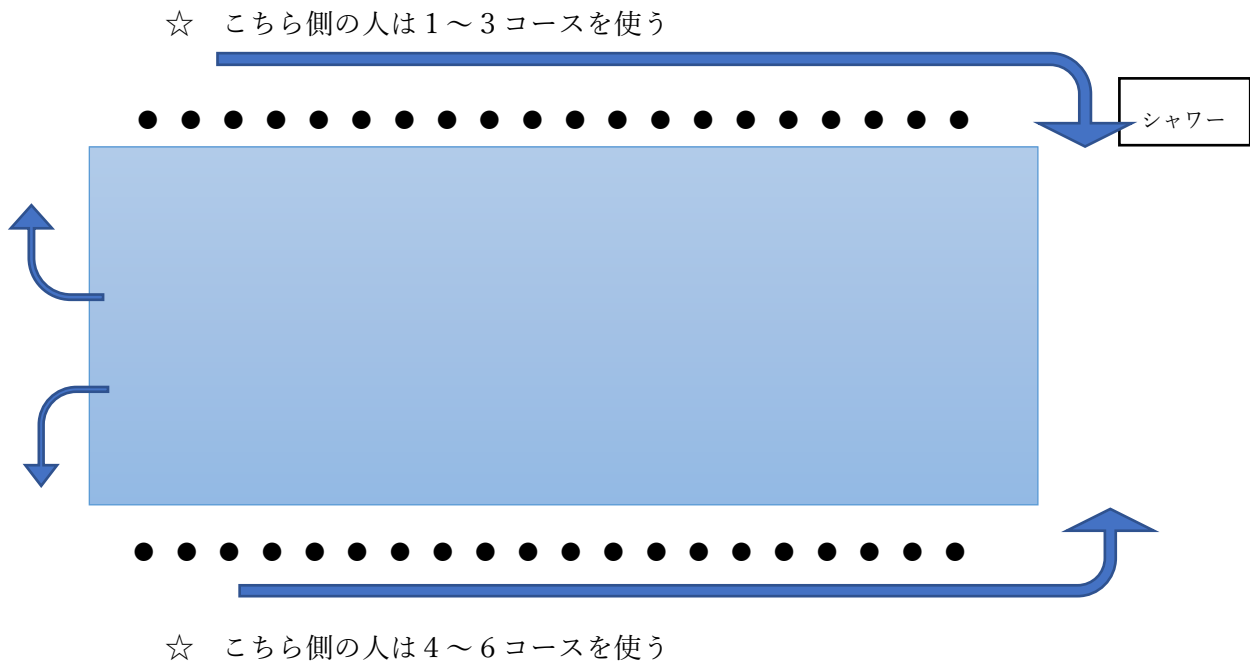
< きがえ > 体育館や格技室などの広い部屋にブルーシートをひく。  
マスク着用のままきがえる。  
集合・出欠確認。

< 動き > 出欠確認後、プールサイドへ移動。  
2 m間隔でマーカーを置いておく。  
晴れの日には後ろにバスタオルをかけておく。  
(雨天時はビニール袋に入れ、テントの下へ)  
マーカーの前で体操。

矢印の方向に動きシャワーを浴び、元の位置に戻る。



< 泳ぎスタート >



- ※ 3・4コース同時スタート  
6～7m進んだら、2・5コース同時スタート  
6～7m進んだら、1・6コース同時スタート

プールから上がったなら矢印の方向へそれぞれ進む。

- ※ 1マーカーに一人ずつのみ。
- ※ 基本的に早く泳げる順番。

< 終わり >

ラスト1本を泳ぎ終わったら、4～6コースの人も、1～3コースと同じ方向へ移動し、シャワーを浴びバスタオルで体を拭き、更衣場所へ向かう。

マスク着用で着替える。

着替え終わったら、足ふきタオルでブルーシートの水を拭きとる。