

## Part2 選択メニュー

### 2-1 コンパクトジャンプ

#### 1. コンパクトジャンプ

プールサイドから、安全な飛び込み方法であるコンパクトジャンプを練習させる。

##### 🔍 コンパクトジャンプとは

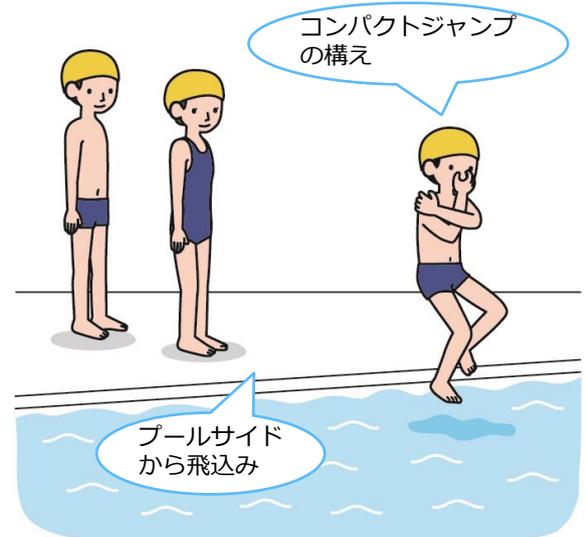
船からどうしても飛び込まなければならない時などの安全な飛び込み方法。

##### ● コンパクトジャンプの方法

- ① 片手で鼻を押さえ、もう一方の手で鼻を押さえている腕を抱え、肩に手を当てる。
- ② プールの縁に立ち、足から飛び込む。飛び込む姿勢はショックを吸収するために膝を曲げ、足の裏を水面と平行にする。
- ③ 飛び込んだ後は、手を羽ばたくようにして浮く。

##### ● 指導のポイント

- 十分な水深があることを事前に確認し、安全面に十分配慮して実施する。また、プールで実施すると、足が地面についてしまう場合があるので、つま先から着地しないように気をつけさせる。
- 安全のため一斉に飛び込みはさせない。隣の者とぶつからないように端から順番に飛び込みをさせる。



**ここから先をご覧になりたい方は  
ユーザー登録が必要です。**