

# 水泳能力測定



学生の泳力を把握するため、水泳能力測定が実施されました。海上自衛隊における体育の必修種目である水泳は、自由形（クロール）と平泳ぎの2種類を測定し、それぞれ定められた基準をクリアする必要があります。タイムを切るのはもちろん、泳法についても違反がないか厳しくチェックされます。測定結果により、個々の泳力に合わせて教育が行われます。



まずは、体育教官からプールの使い方の説明、つづいて泳法について説明されました。



※泳法の一例

☞ 美脚ですが、  
あおり足という  
ダメな形

正しくはこう☞



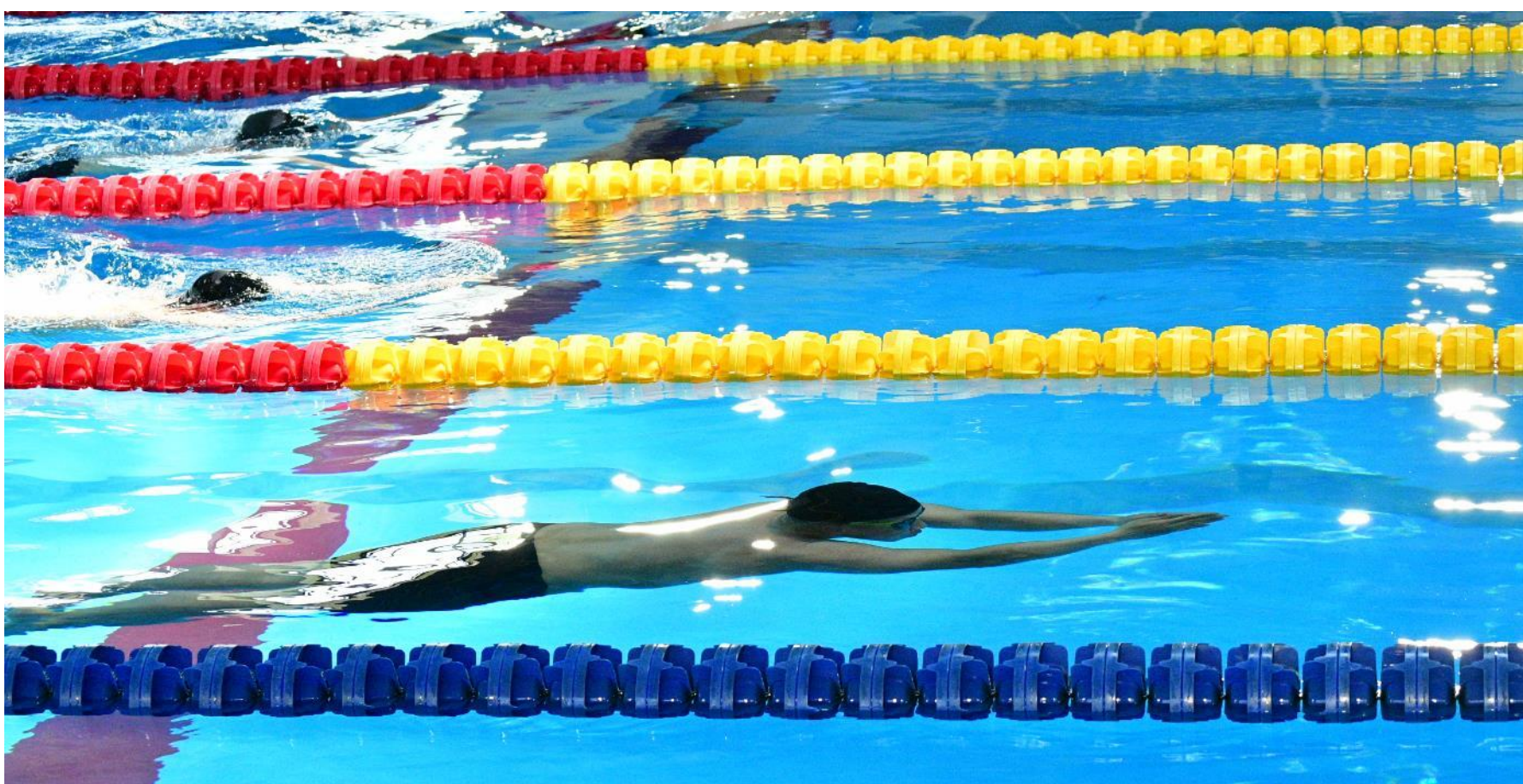
準備体操をしたら、いざ入水！  
温水プールですが冷たそうにしています。

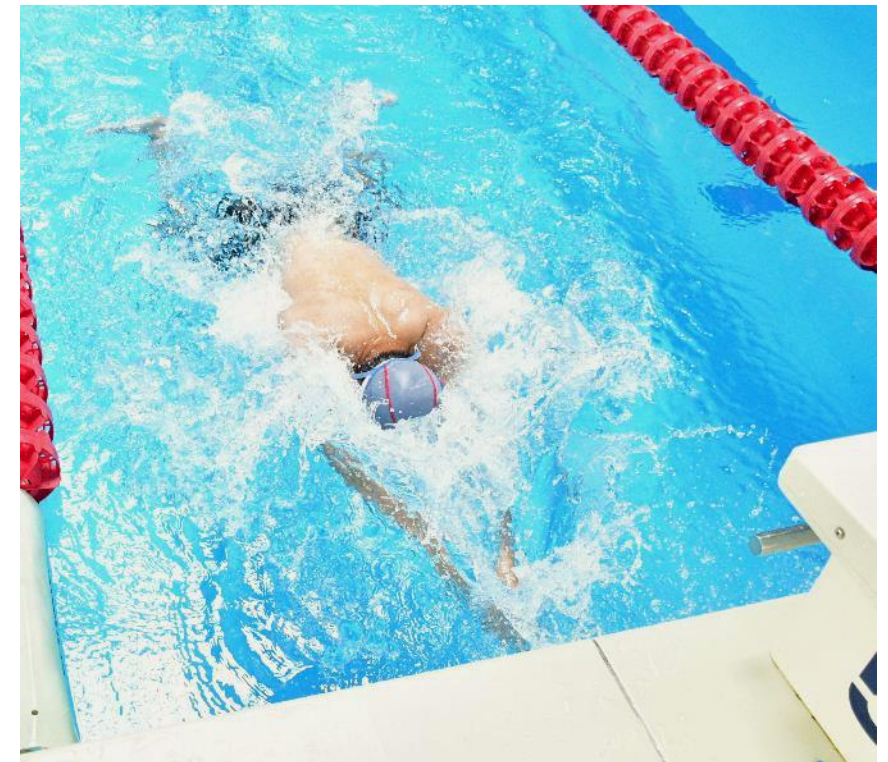
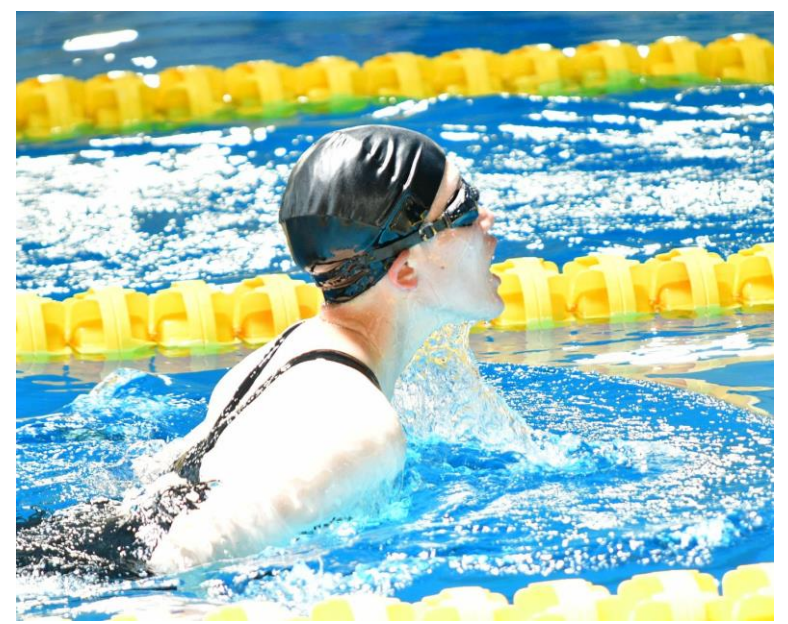


ウォーミングアップが終わったら測定開始です。以前、飛び込みで怪我をする事故があったので、みんなプールの中からスタートです。飛び込みからのスタートは、教育を受けて、安全に飛び込みができるようになってから行います。

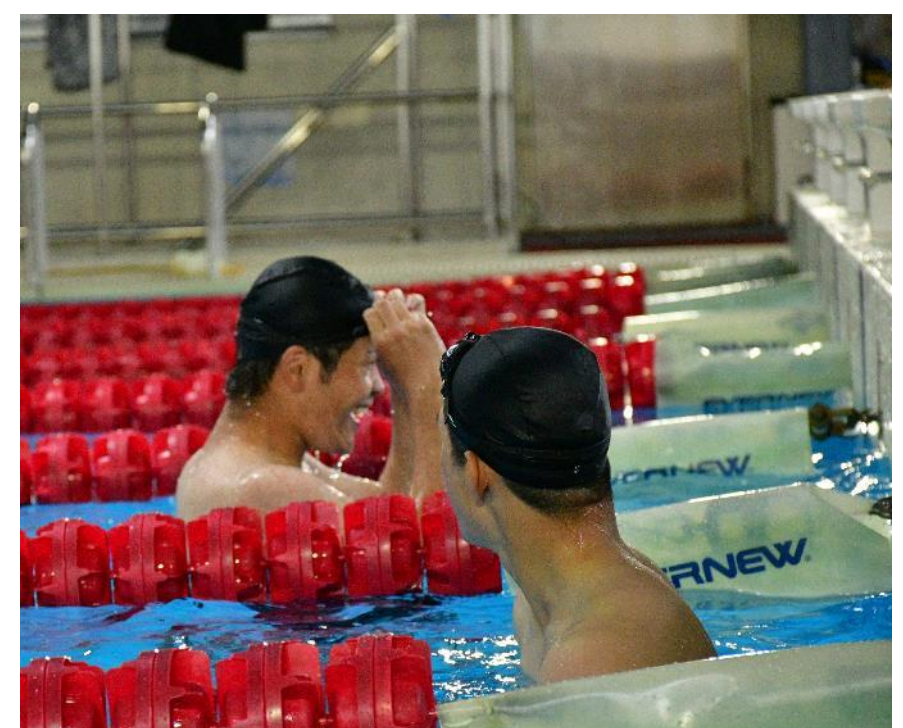
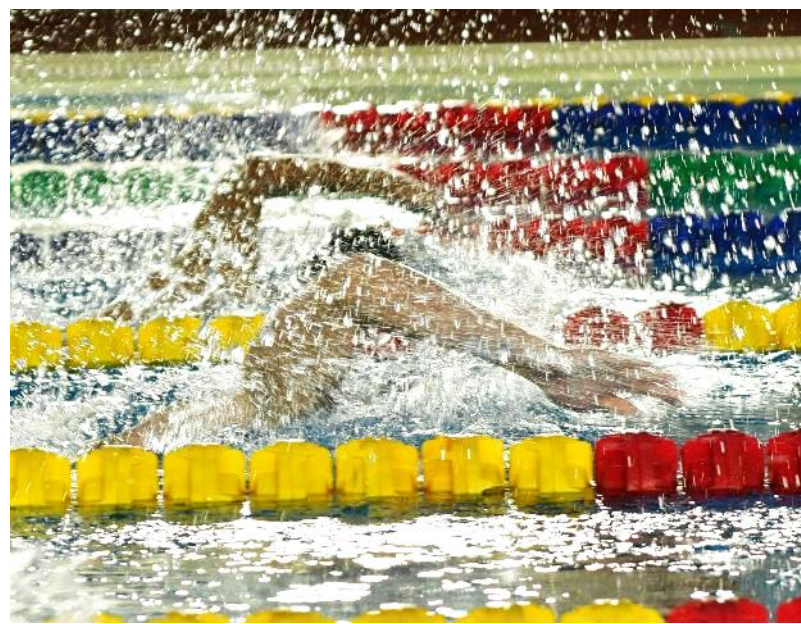
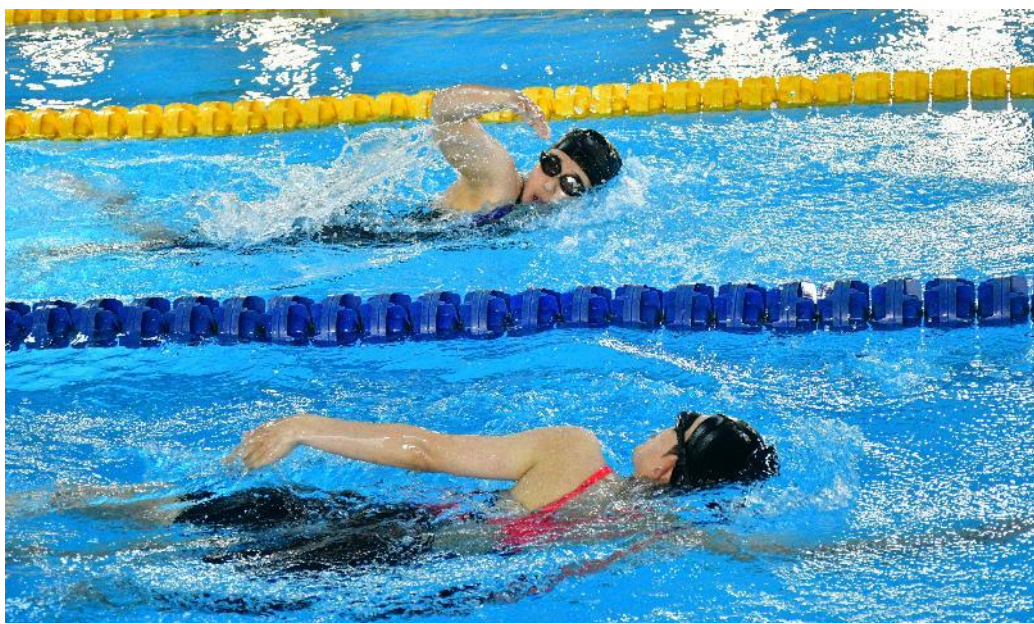


## 平泳ぎ





## 自由形(クロール)



50mを既定のタイムで泳げない、泳げるが泳法違反がある、そもそも泳ぎ切れない学生については通称赤帽訓練という特訓を実施します。修業までに赤帽脱出できるよう頑張りましょう。