

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2020年9月26日（土） 18時から20時まで

2 会場

日本ガイシアリーナ 飛込プール

3 競技種目

飛込

4 講師（敬称略）

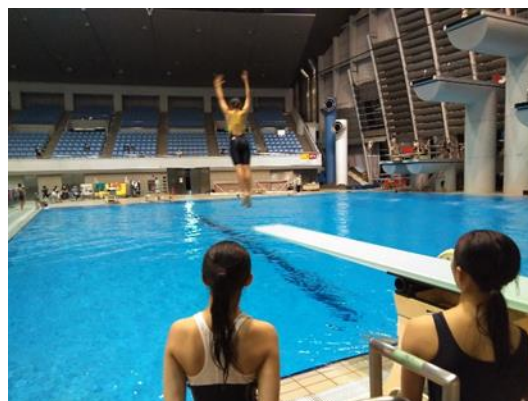
（一社）愛知水泳連盟飛込委員 湯浅 千鶴子

5 活動内容

3日目も柔軟から始まり、足から入水する練習まではこれまでと同じ内容で行われましたが、アカデミー生の希望で前宙もやらせてもらいました。

最終日ということもあり、飛込台での練習も自分が挑戦する高さを自分たちで選択して練習しました。実際に飛込台に上がってみると、7.5mまでは何とか平静を保っていられるものの、10mの高さになると足がすくんでしまいました。その中で、10mから何回も飛込んでいるアカデミー生がいたので、たいした度胸だなと感心しました。

飛込の競技体験プログラムを経験したアカデミー生は、想像以上に楽しかったようで、飛込という競技に興味津々でした。この後は、競技団体からの評価がアカデミー生にフィードバックされますので、みんなドキドキです。



競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2020年9月19日（土） 18時から20時まで

2 会場

日本ガイシアリーナ 飛込プール

3 競技種目

飛込

4 講師（敬称略）

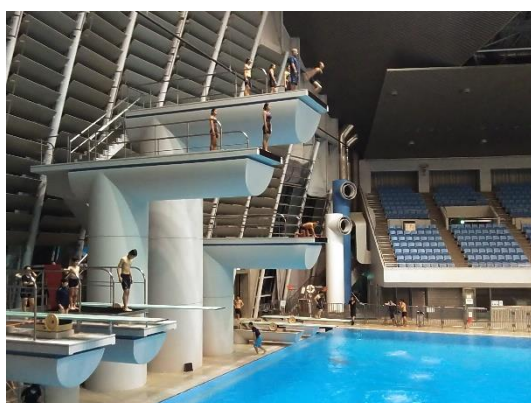
（一社）愛知水泳連盟飛込委員 柴田 哲治、湯浅 千鶴子

5 活動内容

2日目の活動は柔軟から始まりましたが、アカデミー生の体の柔らかさにはびっくりしました。日頃のトレーニングの成果が出ているようで嬉しく思いました。

次にウレタンが引き詰められているピットで飛び板でのジャンプ感覚の練習をし、トランポリンでも空中姿勢の練習をしました。

その後は、プールサイドで頭から入水する練習や、飛び板を使って足から入水する練習を行いました。前回を経験したこともあり、飛込台からの練習はスムーズで、飛込む高さも前回より高いところから積極的に挑戦するアカデミー生が多くいました。保護者の不安をよそに5m、7.5mと高さを上げ、一番高い10mから飛込んだアカデミー生もあり、競技団体の人もアカデミー生のメンタルの強さに驚いていました。最後は頭から飛込む練習をしました。



競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2020年9月5日（土） 18時から20時まで

2 会場

日本ガイシアリーナ 飛込プール

3 競技種目

飛込

4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟飛込委員 柴田 哲治

5 活動内容

キッズと一緒に競技の説明を受けた後、名古屋ダイビングクラブによるエキシビションを見学しました。見学後、会議室へ移動し資料を使い、飛込競技の種目、演技種目等を学びました。その後、練習室で飛び板から、ピットへの飛込を体験し、プールへ移動しました。はじめは、足からの飛込、次に頭から、飛込む高さも、プールサイド、台の上、1mの飛び板と課題が増えましたが、アカデミー生は、初めての経験に目を輝かせて取り組んでいました。最後は全員が3mの高さからの飛込（足から）を経験して、1日目は終了しました。

