

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年8月21日（土） 18時00分から20時00分まで

2 会場

日本ガイシアリーナ（飛込プール）

3 プログラム名

飛込

4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 湯浅千鶴子、岩崎敏政（他2名）

5 活動内容

飛込競技についての説明、ウォーミングアップの後、競技体験が始まりました。はじめにマットでの前転、後転、倒立、トランポリンでの連続ジャンプなどを行い、正しい姿勢について学びました。その後、小学生、中学生に分かれ、水深（3m、5m）に慣れること、入水の姿勢、足からの飛込を教えてくださいました。飛込む高さも、プールサイド、50cmの台の上、1mの飛び板とレベルアップしていきました。そして足から飛び込むことから徐々に頭から入水することにチャレンジしていきました。最後は3mの飛び込み台から飛込むアカデミー生もいました。全員が積極的に活動を行い、時間ぎりぎりまで何度も挑戦していました。



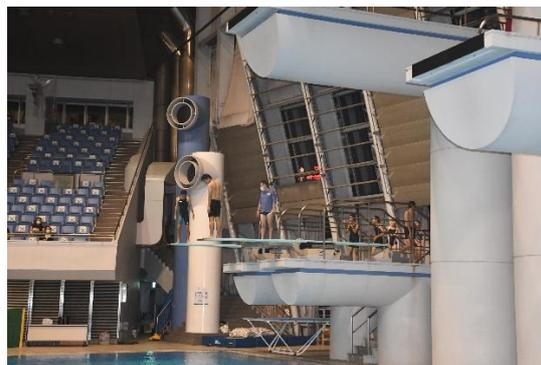
倒立で姿勢を確認



体幹に力を入れて



足から入水



3mからチャレンジ