

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2022年9月3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）

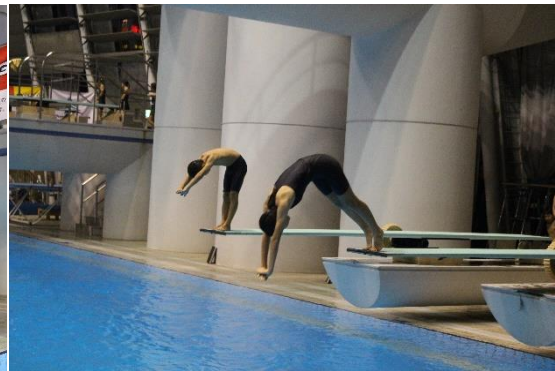
（一社）愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、岩崎 敏政（他1名）

5 活動内容

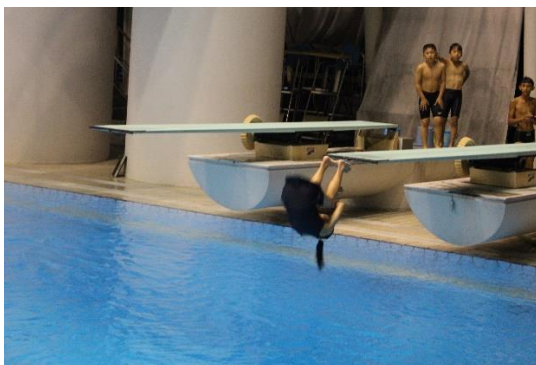
2日目の飛込競技の体験は、グループに分かれ、競技体験が始まりました。準備体操、ウォーミングアップの後、前回の復習で足からの入水姿勢や飛板の使い方、頭からの入水について確認しました。飛び込む高さも、プールサイド、台の上、1m、3mの飛板、5mの飛び込み台とレベルアップしていきました。徐々に飛込に慣れていったアカデミー生も、さすがに5mの高さには怖さで足が止まる場面がありましたが、最後は多くのアカデミー生たちが、3mや5mの高さから飛込に挑戦しました。個人のレベルに応じた丁寧な指導をしていただき、楽しく体験することができました。



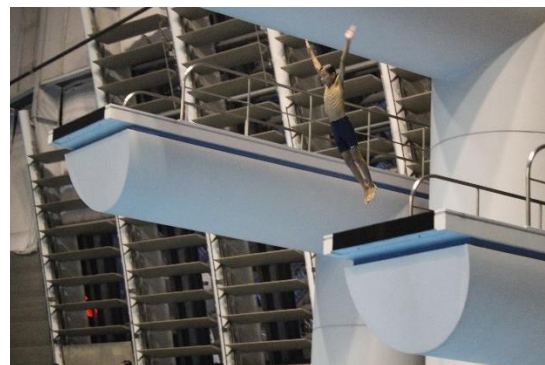
トランポリンでの姿勢練習



1mの飛板からの入水



回転して入水



5mの飛び込み台からの入水

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2022年8月27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

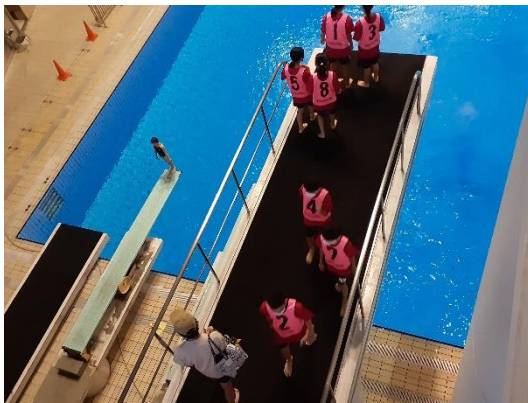
飛込

4 講師（敬称略）

（一社）愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、柴田 哲治（他1名）

5 活動内容

飛込競技についての説明と飛込台等の施設見学の後、現役選手による模範演技を見せていただきました。その後、グループに分かれ、競技体験が始まりました。はじめは、ウォーミングアップを行い、順に水深（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。飛び込む高さも、プールサイド、台の上、1mの飛板とレベルアップしていきました。さらに、体験後半には頭からの入水の仕方も教えてくださいました。初めて経験することばかりでしたが、講師の先生の指導にしっかり耳を傾け、前向きに何度も練習する姿が見られました。次回はさらに高い高さに挑戦していきます。



飛込台の見学の様子



選手の模範演技



足からの飛込



頭からの入水