

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2025年8月2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 プログラム名

飛込

### 4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、岩崎 敏政（他2名）

### 5 活動内容

初回は、飛込競技がどのようなスポーツであるのかを学びました。はじめに、飛込競技についての説明を受け、現役選手による模範演技や飛込台を見学しました。その後、グループに分かれ、競技体験が始まりました。ウォーミングアップを行い、入水の姿勢や足からの飛込を丁寧に教えていただきました。飛び込む高さも、プールサイド、台の上、1 mの飛板とレベルアップしていきました。不安や緊張のなか始まった体験でしたが、徐々にチャレンジすることができ、最後は5 mの飛込台から飛び込むアカデミー生もいました。安全面についてもしっかりと学ぶことができ、次回の体験に向けて意欲的なアカデミー生の姿が見られました。



飛込競技についての説明



飛込台の見学



足からの入水（棒飛込）



1 mの飛板からの入水