

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2025年9月27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

最初に前回習った棒飛びの復習をしました。真っすぐな姿勢を意識して飛び込むアカデミー生が多くいました。

その後、頭からの入水の仕方を学びました。プールサイドで基本姿勢を確認してから、プールに飛び込みました。始めは、膝が曲がったり、入水角度が異なったりして、うまくいきませんでした。講師にアドバイスを受け、補助してもらえると、少しずつ姿勢が改善し、スムーズに入水できるようになりました。

最後は、再び棒飛びでより高い台の上からの飛込に挑戦しました。最も高い10mの台から飛び込むアカデミー生もあり、これまで学んだことを活かし、積極的に飛込体験に取り組むことができました。



入水時の手の使い方を確認



頭からの入水練習



高さのある台からの挑戦



飛込の楽しさを体験できました

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2025年9月20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

体験の前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。10mの飛込台に立つと、アカデミー生はその高さに驚きの声を上げていました。その後、グループに分かれ、競技体験が始まりました。

前半は、入水の基本姿勢を学びました。講師の号令に合わせて準備姿勢をとり、体を真っすぐにすることに気をつけながら練習しました。プールサイドや50 cmの台、1 mの飛板から繰り返し練習するとともに、待機時間にも正しい姿勢を習得できるよう、自主練習をする前向きなアカデミー生が多くいました。

後半は、高さを上げて3 mの飛板から挑戦しました。台の高さに緊張しながらも講師のアドバイスに耳を傾け、積極的に練習に取り組む姿が見られました。



模範演技の見学



トランポリンを使った練習



プールサイドからの飛込



3 mの飛板からの飛込