

競技体験プログラム【キッズ】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 湯浅 千鶴子（他2名）

5 活動内容

競技の説明を受けた後、10m高飛込のエキシビションを見学し、その高さ
と技に最初から圧倒されていました。その後、3つのグループに分かれて実技
を行いました。飛込の基本姿勢を学んだ後、1mの飛び板の端に立つところか
らチャレンジしました。はじめは、高さや水の深さに怖がる様子も見られまし
たが、次第に慣れていき、足からの飛込、次に頭から、飛び込む高さもプール
サイド、台の上と進み、全員が3mの高さからの飛込（足から）を経験しまし
た。もっと高いところからチャレンジしたいというアカデミー生もいて、5m、
7・5mからの飛込にチャレンジする強者もいました。

