

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年8月7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4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後、前回の復習で足からの入水姿勢や飛び板の使い方を確認し、今回は新たに頭からの入水について教えていただきました。始めはプールの深さと飛込台の高さに怖がるアカデミー生もいましたが、1つ1つ具体的にアドバイスをいただくことで、できることが増え、楽しく体験することができました。飛込む高さも、プールサイド、台の上、1m、3m、5mの飛び板とレベルアップしていきました。

最後は多くのアカデミー生たちが、3mや5mからの飛込に挑戦しました。



トランポリンでの姿勢練習



足からの入水



頭からの入水



3mの飛込台からの入水

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年7月31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3名）

5 活動内容

飛込競技についての説明を受けた後、現役選手による10mの高さからの模範演技を見せていただきました。見学後、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）に慣れること、入水の姿勢、足からの飛込を教えていただきました。飛込む高さも、プールサイド、台の上、1mの飛び板とレベルアップしていきましたが、アカデミー生は、初めての経験に目を輝かせて取り組んでいました。最後は3mの飛び込み体験をして1日目を終了しました。



準備体操



選手の模範演技



トランポリンでのトレーニング



プールサイドからの入水