

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年10月9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 50m温水プール

3 プログラム名

アーティスティックスイミング

4 講師（敬称略）

2008年北京オリンピック日本代表 松村 亜矢子
（一社）愛知水泳連盟 井部美智代 （他4名）

5 活動内容

前回に引き続き、オリンピックの松村亜矢子氏の指導の下、体験プログラムを行いました。前回教わったサイドキックやスカーリングなどの基本動作を復習し、今回の新しい動作を習った後、曲に合わせてこれまで習った動作を連続して行う練習をしました。後半は、7名程のグループに分かれ、グループ全員で動作を合わせて行う練習をしました。最後には、グループごとに他のアカデミー生たちに披露しました。息の合った動きができていたグループもあり、短時間の体験で、とても上達していました。



基本動作の復習



グループごとに練習



発表の様子



講師方々と記念撮影

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年10月2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 50m温水プール

3 プログラム名

アーティスティックスイミング

4 講師（敬称略）

2008年北京オリンピック日本代表 松村 亜矢子
（一社）愛知水泳連盟 井部美智代 （他4名）

5 活動内容

久しぶりの競技体験プログラムとなり、気が入っているアカデミー生が多かったです。オリンピックの松村亜矢子氏の指導の下、入念なストレッチをプールサイドで行った後、入水しました。ウォーミングアップでクロールや背泳ぎで泳いだ後、音楽に合わせて泳ぐリズム水泳を行いました。最初はバラバラで動きが揃わなかったアカデミー生ですが、4回目くらいには全員揃ってきれいに泳げるようになりました。後半は、サイドキックやブースト、スカーリングで浮くという基本動作を教わりました。スカーリングは、全体的に苦戦していましたが、上手くコツを掴んで浮いているアカデミー生もいました。



オリンピックの松村氏の熱い指導



泳ぐ前の姿勢もそろえます



全員でリズムに合わせて♪



スカーリングで水に浮く練習