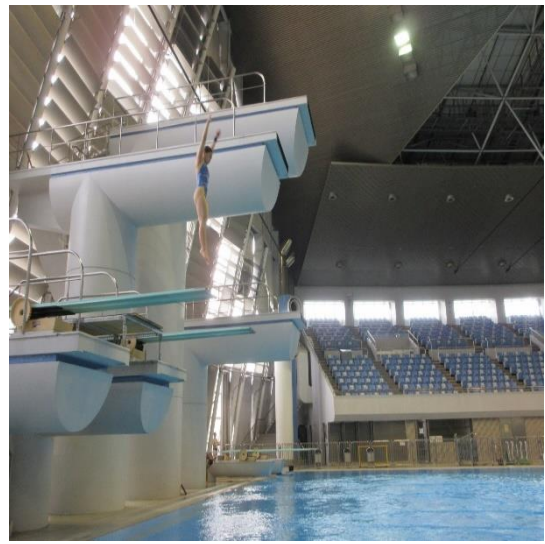


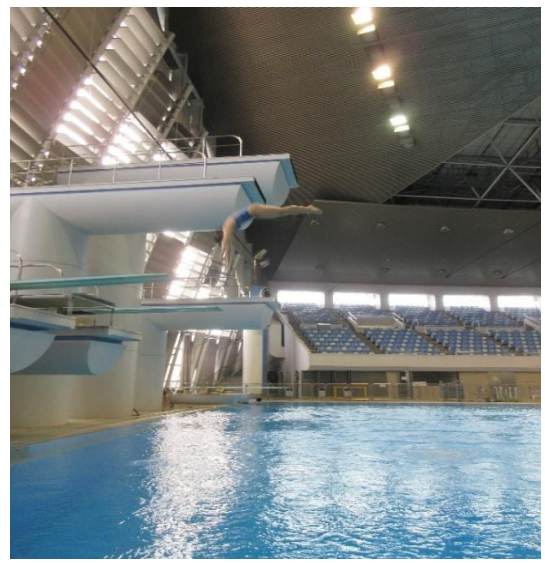
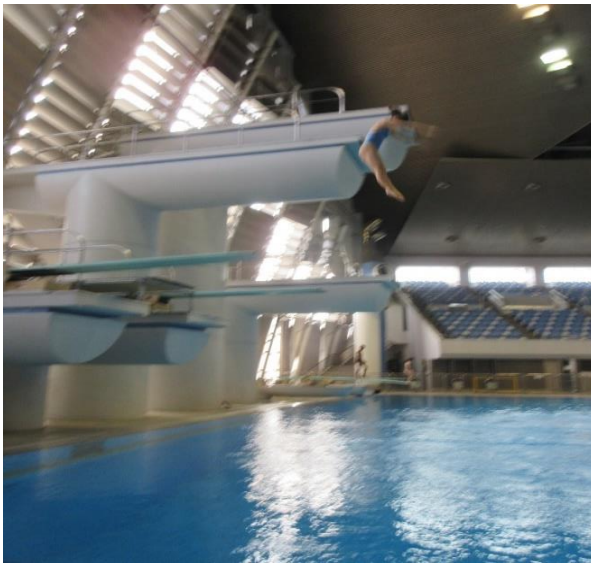
## あいちトップアスリートアカデミー【ユース】活動報告

○2021年9月20日（月）

飛込（日本ガイシアリーナ飛込プール）



5月からガイシアリーナの飛込プールで練習しています。



3.5mからの板飛込。前飛びからの入水や後飛びからの入水。



先生から指導を受けながら、1つ1つ基本練習から行っています。前向きや後ろ向きから飛ぶ練習では、足先、指先にも神経を届かせて入水することを意識して行っていました。恐怖心に負けず失敗しても、何度もチャレンジする意欲的な姿がとても印象的でした。