

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年8月20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1名）

5 活動内容

最終回の今回は、準備体操後、学年ごとに分かれて競技体験を行いました。

6年生は1mの飛び込み板を使い、足からの入水から始め、頭からの入水へとステップアップしていきました。中学1年生は、トランポリンで姿勢の確認をした後、1m、3mの飛び込み板へと高さを変え、頭からの入水を中心に練習しました。中学2年生は、1mの飛び込み板の上でジャンプをして頭からの入水を練習した後、3mの飛び込み板、5mの飛び込み台へと挑戦していきました。

最後の体験で、どのアカデミー生も時間ギリギリまで何度も練習していました。各学年とも、講師の先生による丁寧な指導を受け、短い時間できれいに入水できるようになっていきました。講師の先生からは、「この短い時間で、これだけできるようになることはすごい。」とお褒めの言葉をいただきました。



講師からの全体説明



丁寧な個別指導



何度も繰り返し練習



勇気を出して5mから挑戦

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年8月6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1名）

5 活動内容

2回目となる今回は、最初からプールでグループに分かれて競技体験を行いました。

まずは、先週教えていただいた入水の姿勢、足からの飛込を復習し、トランポリンを使った入水姿勢の確認や、頭からの入水も教えていただきました。

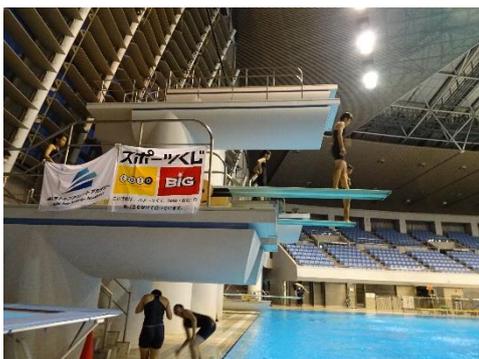
飛び込む高さも、台の上、1mの飛板と前回の復習したあと、全員が3mの飛び込み台に。これまで教えていただいたことを思い出しながら、最初は足からの飛び込みを練習し、最初は怖いと言っていたアカデミー生も回数を重ねると楽しそうに飛び込んでいました。中には頭からの入水に挑むアカデミー生もいました。また、一部のアカデミー生は5mの飛び込み台からの飛び込みにもチャレンジしていました。



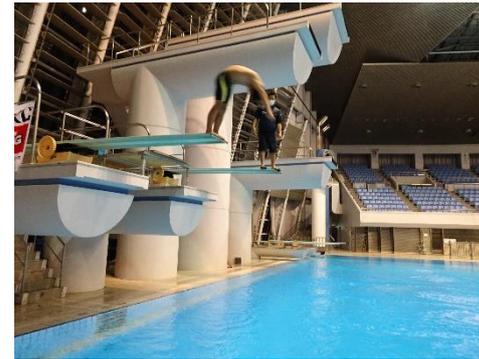
トランポリンで入水姿勢を確認



頭からの入水



飛び込み前の緊張の瞬間



飛び込み台で頭からの入水に挑戦

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年7月30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）

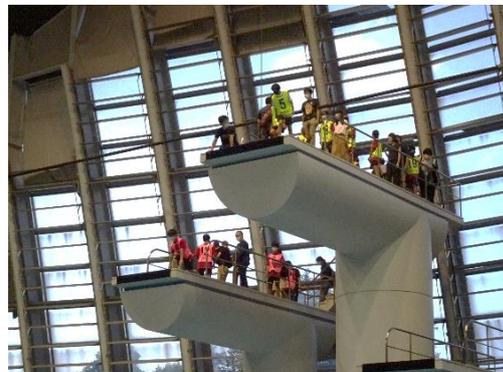
（一社）愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、柴田 哲治（他2名）

5 活動内容

飛込競技について講義と施設見学の後、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。その後、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、5m）に慣れること、入水の姿勢、足からの飛込を教えてくださいました。飛び込む高さも、プールサイド、台の上、1mの飛板とレベルアップしていきました。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の飛び込み台から飛び込むアカデミー生もいました。全員が積極的に活動を行い、時間ぎりぎりまで何度も挑戦していました。



飛込競技について講義



10m 飛び込み台の見学



足から入水



3mの飛び込み台からチャレンジ