

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年8月10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 プログラム名

飛込

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、岩崎 敏政（他1名）

5 活動内容

2回目では、最初に飛込競技での採点基準などについて、実際の競技会でのエピソードを交えて、アカデミー生に分かりやすく説明していただきました。

その後、グループに分かれ、丁寧な個別指導を交えた競技体験が始まりました。前回行った入水の姿勢や足からの飛込を復習したり、トランポリンを使って空中での姿勢を確認したりしました。後半は、各自の課題に応じて、3mの飛板、5m、7.5m、10mの飛込台にチャレンジしました。初めての高さから飛び込んだ後に互いに拍手したり、高さに驚いているアカデミー生に声を掛けて励ましたりして、楽しく取り組むことができました。



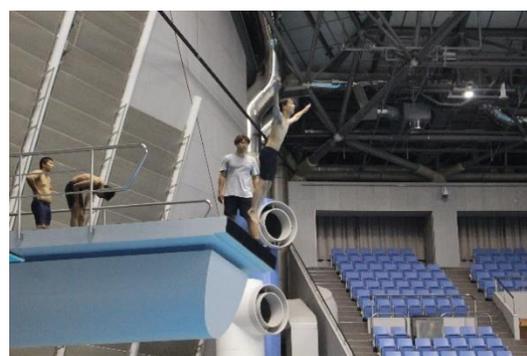
トランポリンを使った練習



入水の練習



3m飛板からの飛込み



10m飛込台からも飛び込みました

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年8月3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）

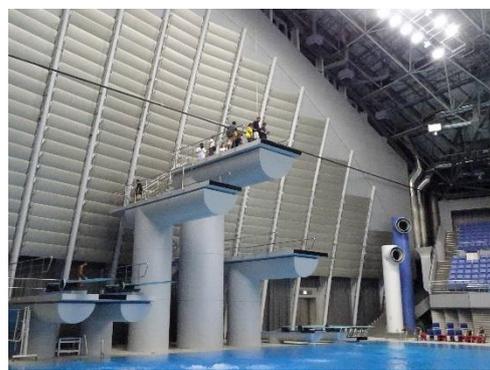
（一社）愛知水泳連盟 湯浅 千鶴子、岩崎 敏政、片岡 龍之介

5 活動内容

初回は、飛込競技がどのようなスポーツであるのかを学びました。はじめに、飛込競技についての説明を受け、現役選手による模範演技や飛込台を見学しました。その後、グループに分かれ、競技体験が始まりました。ウォーミングアップを行い、入水の姿勢や足からの飛込を丁寧に教えていただきました。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。不安や緊張のなか始まった体験でしたが、徐々にチャレンジすることができ、最後は5mの飛込台から飛び込むアカデミー生もいました。安全面についてもしっかりと学ぶことができ、次回の体験に向けて意欲的なアカデミー生の姿が見られました。



飛込競技についての説明



10m 飛込台の見学



足からの入水（棒飛込）



コーチによる丁寧なご指導