

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2024年8月24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（他2名）
- 5 活動内容

2回目となる今回は、最初から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、足や頭からの飛込を復習しました。飛び込む高さも、1mの飛板、3mの飛板と前回の復習をしたあと、5mの飛込台にチャレンジしました。これまで教えていただいたことを思い出しながら、最初は足からの飛込を練習し、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。他にも、背中を向けての飛込も学びました。また、10mの飛込台からアカデミー生が飛び込んだ時には、周囲から拍手と歓声が起こっていました。



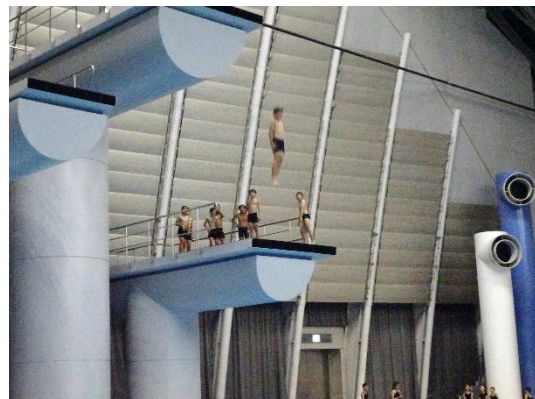
トランポリンで入水姿勢を確認



飛込台で頭から飛込



背面のまま頭からの入水



10m飛込台から入水！

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年8月17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2名）

### 5 活動内容

今年度初めての競技体験プログラムとなるため、活動を楽しみにしているアカデミー生が多くいました。はじめに飛込競技についての説明を受け、同世代や大学生などの現役選手による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。最初は足からの飛込を教えてくださいました。入水の基本姿勢を学びながら、飛び込む高さを、プールサイド、台の上、1mの飛板、3mの飛板とレベルアップしていきました。また、頭からの入水の仕方も教えてくださいました。台の高さに緊張しながらも講師の先生の指導にしっかり耳を傾け、前向きに何度も練習する姿が見られました。次回はさらに高い高さに挑戦していきます。



飛込についての説明を聞く様子



入水の基本姿勢の確認



飛板を使って足からの飛込



頭からの入水