

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年10月12日（土） 15時30分から17時30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）

ザ、クラブピア88 鈴木 紗也子、井部 美智代（他3名）

### 5 活動内容

今回は、音楽に合わせて演技を行い、技の完成度などを競い合うアーティスティックスイミングを行いました。プールサイドで準備運動と柔軟を行った後、クロールや平泳ぎの確認をしました。その後、真つすぐな姿勢で浮くためのスカーリングと脚を水面から上げるバレレッグ姿勢の練習をしました。

後半では、平泳ぎと背泳ぎ、前半で学んだ基本姿勢を組み合わせ、カウントに合わせて泳ぐリズム水泳に挑戦しました。曲に合わせて泳ぐことに苦戦しましたが、「動きを止めた時の姿勢を合わせること」や「指を揃えること」の大切さを講師から学び、少しずつ全体が揃うようになってきました。練習後、2つのグループに分かれてお互いの演技を見合いました。最後には、現役選手に演技を披露していただきました。圧巻の演技にアカデミー生は見入っていました。短時間ではありましたが、音楽に合わせて泳ぐ楽しさを実感できた、充実した競技体験となりました。



ペアになってスカーリングの練習



バレレッグ姿勢に挑戦



曲に合わせてリズム水泳！



競技の楽しさを味わえました