

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025年8月9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回目の競技体験も初回と同様、グループに分かれて行われました。前半は、前回習った入水の姿勢や足からの飛込を復習したり、トランポリンを使い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。



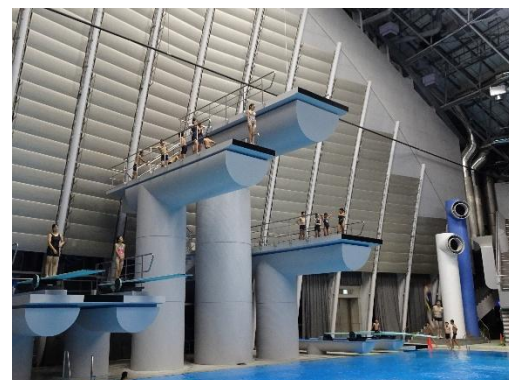
姿勢や腕の伸ばし方の説明



入水の練習



3mの高さからの飛込



5m、7.5m、10mの飛込台にチャレンジ

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025年8月2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

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。



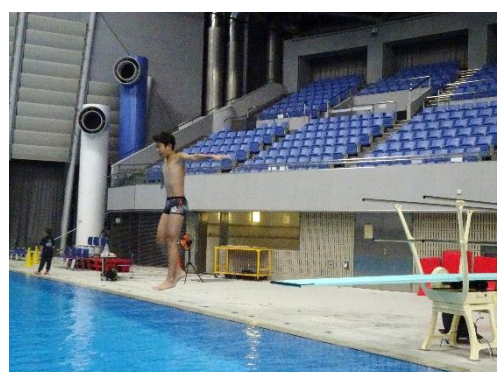
飛込競技についての説明



飛込台の見学



足からの入水（棒飛込）



1mの飛板からの入水