

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2023年7月29日（土） 16時25分から18時30分まで

### 2 会場

ドルフィンズアリーナ 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、石黒 由美子（2008年北京オリンピック日本代表）（他4名）

### 5 活動内容

今回は、音楽や他の泳者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の競技体験を行いました。プールサイドで準備運動を行った後、前半は音楽に合わせて泳ぐリズム水泳を行いました。基本姿勢、カウントに合わせた手の動き、足の動きを一つずつ覚えめました。また、スカーリングによる背浮きや脚を水面から出すことにも挑戦しました。後半は、発表に向けてグループに分かれ、教わった動きをグループ全員で合わせる練習を行いました。そして、その後グループごとに演技を披露しました。短時間の練習でしたが、どのグループも練習の成果を発揮した演技ができました。最後には、現役選手2名にペアの演技を披露していただきました。間近で観た圧巻の演技に大きな拍手が上がりました。音楽に合わせて泳ぐ楽しさを体感できた、充実の競技体験となりました。



カウントに合わせた背泳ぎ



スカーリングによる背浮きに挑戦



オリンピック・石黒氏の指導の様子



グループ発表の様子