

## 活動報告

○みさとブロック・水泳 「関東大会に向けて“スタート”練習！！」

開催日：2013年6月1日（土）

場所：越谷市民プール

写真：文章 藤原由佳子



越谷市民プールでみさとブロック・水泳プログラムを開催しました。

プールはこの「いきいき館」の中で、左側・1階のガラス張りの建物です。いつもお世話になってます！



プログラムは11時開始。

その時間は一般開放で、アスリートも一般の方々と一緒に泳ぎます。

11時45分からプールは昼休み時間に入り、一般の方々の利用は終了です。

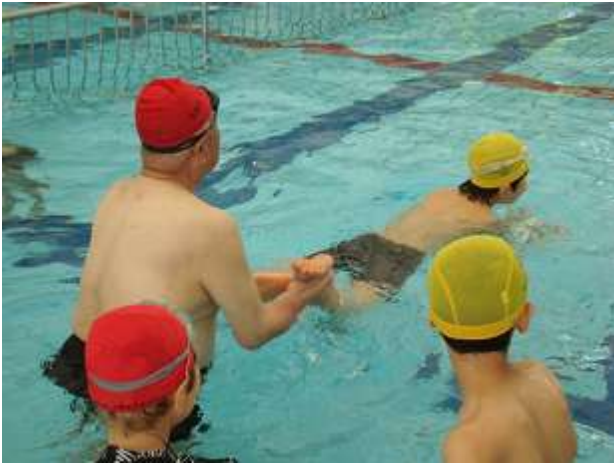
←広々としたプールが独占できる、まさに“スペシャルタイム”なのです。



今日のメイン練習は「スタート」です。9月の関東大会に向けて、少しでも好タイムが出るようコーチの指導にも熱が入ります。ちなみに、赤い帽子はボランティアのコーチです。



「もう少し腕を伸ばして・・・」コーチからその都度アドバイス。



初心者のアスリートはフリーコースでビート版の練習です。  
まずは水に慣れること、水を楽しむことから始めましょう。



後半はタイムトライアル。  
9月の関東大会で泳ぐ種目を中心に自己記録の更新を目指して泳ぎます。  
「がんばれ〜！」周りから声援が送られます。



ストップウォッチと記録はファミリーの担当です。  
アスリート・ファミリー・コーチのチームワークの良さがみさと水泳の魅力なのです。



ほっと一息、タイムトライアルの合間の素敵な笑顔は鈴木君と荒木君。



本日の最終泳者は利根川君。  
50メートル平泳ぎ、最後までがんばりました～



12時30分練習終了で整理体操中。  
今日は男子のアスリートばかり・・・。いつもは女の子も参加しています。来月は男女ともたくさん参加しますように！



着替えを済ませ、最後は阿部ヘッドコーチからのお話です。

「7月に世界水泳があるから、みんな見て勉強してください」とのこと。

来月も第一土曜日に、お会いしましょう！