

御前崎中バレー部 アクアランドトレーニング

平成 27 年 8 月 21 日 (金)

- 日 付：平成 27 年 8 月 19 日 (水)
- 時 間：10:00~11:00
- 場 所：御前崎マリパーク
- 参加者：御前崎中学校 バレー部 女子生徒 16 名 (引率 1 名)
- O S P：4 名 (野口・増田・小野田・ジェレミー：監視員として)

御前崎マリパークに設置してある海上アスレチック「アクアランド」を活用して御前崎中学校バレー部の生徒のみなさん(16名)に部活動の一環としてトレーニングを実施しました。まずは安全を守るライフガードにあいさつ、アクアランドを利用するにあたっての注意点を伝えました。また、同時に水中からの遊具への登り方や遊具上での身体の使い方なども簡単にレクチャーし、いざ、海中へ!



アスレチック本体へ到着、最初は慣れるためにフリータイムで様々な遊具を体験します。



一通り、体験し、バランスの取り方や遊具のクリアの仕方を学んだところで、メイントレーニングのタイムトライアル!“途中で落ちたら泳いでスタート地点まで泳いで戻る!”という課題付きのため、慎重になりながらも普段の練習で培った体力で徐々にクリアしていく生徒たち。最後は先生も一緒に記念撮影。



生徒たちにはとても好評で「楽しかった!」「またやりたい!」との声をいただきました。御前崎ならではの海でのトレーニング、これからも継続して実施していただけたらと思います。

