

8月2日西海市アクアスロンクリニックのご報告

8月2日、西海市の崎戸海浜公園でアクアスロンクリニックを開催しました。
大人から小学生まで19名が参加しました。



まずは海に慣れるため、浜辺を近くから次第に遠くにジグザグに歩くことから。



次に、

仰向けに浮かぶ。

真っ直ぐ泳いでから裏返しになっての仰向け、そして、また泳いで戻る。

と、足が攣ったときなどの緊急時の対処のための練習



そして、ブイを周る練習をしました。左回りに右回り。どちらもやってみます。



(この練習から、泳ぎが得意じゃない人は足が届く場所で別メニュー。)



スカーリングとヘッドアップでのスイム練習のあと、再度ブイを周る練習です。





小休憩後、浜から走って海に飛び込み、少し泳いでブイを周り、また浜に上がっていく、アクアスロンの繋ぎ部分の体験。何度かやってみます。

みんなで走るところを確認がてら、靴を置きに行き、帰ってきたところで、みんなでヨーイドン！短いですが、アクアスロン体験をしました！







最後は、参加者と保護者の方々、総勢 30 人くらいで海岸の清掃を！今回も気持ち良く終了しました。



今回も、参加者および保護者の方々のご協力のもと、事故なく無事に終了できて、素晴らしいアクアスロンクリニックとなったことを改めて御礼申し上げます。

次は、西海市アクアスロンクリニック最終回。8月30日（日）、是非、ご参加ください！