

8月30日西海市アクアスロンクリニックのご報告

8月30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17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、泳げる人、苦手意識がある人に分かれて練習開始。

泳げる人はブイを八の字に周ります。こっちはスパルタ？5周もやります。



苦手意識がある人は、浅いところで浮くことから始めました。



休憩後は、ヘッドアップでのスイム練習を兼ねて、ブイを周って浜に上がる練習。
泳げる人がスタートすると、なぜだかブイが遠ざかっていく。。



苦手意識がある人がスタートすると、ブイは近づく！
安心して楽しむことができました。



2度目の休憩後は、全員で「よーいドン」。海に入ってブイを周ってから上がって靴を履くまでの練習。

泳げる人はブイを3つ分周ります。苦手意識がある人は近くのブイを1つだけ。



そして、今回は参加者全員でビーチフラッグ大会！！

最初は、3人ずつのスタート。トップは次のレースへ。どんどん絞られて、最後は2人での勝負です。



見事トップで有終の美を飾りました。



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。