

## 8月のスポーツ教室開催結果について

○第3回障害のある方のスポーツ教室

日 時：平成28年8月7日（日） 10:00-12:00

会 場：鳩が丘スポーツセンター（日立市）

参加者：障害のある方，保護者等45名程度

内 容：ボッチャ，卓球バレー，輪投げ等

準備運動のストレッチとダンスで体を動かした後，興味のあるコーナーに分かれて各種目を体験しました。指導者からルールや道具の使い方等の指導を受けて，楽しみながらも熱心に競技に参加していました。特に輪投げでは高得点を目指し何度も挑戦する参加者の姿が見られ，大変盛り上がっていました。



○第2回障害のある方の水泳教室及び強化事業

日 時：平成28年8月20日（土） 9:30～11:30, 13:00～15:00

会 場：笠松運動公園 サブプール

参加者：障害のある方, 強化指定選手

水泳教室 21名 強化事業 14名

内 容：水泳教室 初心者：水慣れ, けのび, バタ足等

経験者：フォーム確認, タイム計測, 飛び込み練習等

強化指定選手を対象とした競技力向上を目指した練習会

初心者の方は, 参加者それぞれの競技力に合った指導を受け, アクアポールやボール等の用具も取り入れ, 親子で楽しみながら泳ぎの基礎を学びました。

経験者の方は, 技術力の向上を目指し, フォーム確認, パドルを用いた練習, タイム計測, 飛び込み練習等を行いました。

強化指定選手を対象とした競技力向上を目指した練習会では, 参加した選手は精力的に練習を行い競技力向上に努めました。



初心者



強化