



「飛び込みたくてウズウズしてきた」。 そんなアナタに… 大阪プールで飛び込もう!

～飛び込み教室のお知らせ～

高さ1Mから10Mまである本格的な飛び込み台からダイブするチャンス! 勇気を出して飛び込み、思い通りに入水できた時の気分は爽快そのもの。指導員が心構えや基礎姿勢から丁寧に指導します。

- 開催日/9月6日、13日、20日、27日 ※毎週木曜日
- 時間/17:30～18:30
- 参加費用/各期(全4回)4,800円(損害保険料を含む)
※今回は第2期です。
- 対象者/小学生以上で、水深5Mのプールで25M以上泳げる方。
- 参加定員/各期30名(先着順)
- 申込方法/受講料、印鑑を持参の上、大阪プール管理事務所までお越し下さい。
- 問い合わせ先/大阪プール TEL:06-6571-2010
FAX:06-6571-2023
- 主催者/スポーツパーク八幡屋活性化グループ



特別講師 中川真依選手

9月の大阪プール飛び込み教室では、ロンドン五輪日本代表の中川真依選手をお招きする予定。世界に通用する演技を目の前で見て、直接指導してもらえるチャンスです!

※来場日は未定です。

What's 大阪市中央体育館 トレーニング室!?

専門トレーナーのもとで目的別にトレーニングしよう!!

大阪市中央体育館は、大阪において室内競技の国際大会が開催できる貴重な施設です。そして、試合本番に向けて各国のトップアスリートがコンディション作りに利用するのが、併設のトレーニング室。特徴あるトレーニング機器が数多く揃っており、競技力向上を狙うアスリートだけでなく、健康・体力づくりをめざす一般の方にも数多く利用されています。有酸素マシン、全身強化マシンを設置し、関節に負担をかけることのない筋力トレーニングも可能。さらに専門のトレーナーが競技力向上・健康管理・シェイプアップ・体力向上など目的に応じてサポートします。



- 名称/大阪市中央体育館トレーニング室
- 住所/大阪市港区田中3-1-40 ●TEL/06-6576-0071
- 利用時間/9:00～21:00(最終受付は閉室1時間前)
- 休館日/毎月第3月曜日(その日が休日にあたる場合は翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)
※機器点検日として、他の曜日にも休館する場合があります。
- 利用料金(1回券)
○大人(18歳以上65歳未満)600円 ○高齢者(65歳以上)300円
○高校生または16歳以上18歳未満 400円
- アクセス/大阪市営地下鉄 中央線『朝潮橋』駅
- ご利用の際には、初回講習会をご受講ください。初回講習会は予約制となりますので、事前にご連絡ください。

What's 大阪プール!?

五輪選手も愛用する競技用プールで、スイム&ダイブを楽しもう!!

飛び込み教室の開催場所「大阪プール」は、一般の利用はもちろん国際大会まで幅広く対応する大規模な屋内プールです。メインプール(50M)、サブプール(25M)、飛び込みプールとともに日本水泳連盟公認。大型映像装置や自動審判計時装置が完備され、観客席は3,500席にのぼります。競技泳では入江陵介選手、シンクロナイズドスイミングは巽樹理選手、飛び込み競技では中川真依選手、馬淵優佳選手らが各種大会やトレーニングで利用。冬季は50Mプールと飛び込みプールのあるメインアリーナが、アイススケート場として使われます。



- ※飛び込み台施設は一般開放していません。教室に参加してご利用下さい。
- ※メインプール(50Mプール)は中学生からの利用です。

- 名称/大阪プール ●住所/大阪市港区田中3-1-20
- TEL/06-6571-2010
- 利用時間/9:00～21:00(最終受付は閉館1時間前、最終遊泳は閉館30分前)※50mメインプール/飛び込みプールの営業期間は5月上旬～9月下旬
- 休館日/月曜(祝日の場合翌日)・年末年始(12/28～1/4)
- 施設点検、専用使用などのため、利用できない日または時間がありますのでご了承下さい。
- 利用料金(1回券)
○大人(16歳以上65歳未満)700円 ○子ども(16歳未満)350円
○高齢者(65歳以上)350円
- アクセス/大阪市営地下鉄 中央線『朝潮橋』駅

飛び込み競技とは

飛び込み(台)から踏み切り、着水するまでの間にアクロバティックな技を競う採点競技です。飛び込み、高飛びともに「自由選択飛」もしくは「制限選択飛」にて競技を行います。勝負が決するまでの時間が最も短い競技です。

採点方法

選手は演技の優雅さと技能の確かさに応じて、審査員より各最高10点を獲得できます。また、演技には難度に応じて難易率が決められ、難しい演技ほど難易率が高くなります。審査員により表示された採点の最高と最低を取り除き、残りの採点の平均値(評点)を演技の難易率と掛け合わせた数字の大きさを競います。

審査員はココを見ている!!

- 踏み切り
- 演技の美しさや正確さ
- 入水時の水しぶき(少ないほど良い)

観戦を楽しむコツ

- 10メートルの高さから入水する瞬間、時速は50キロを超え、身体に受ける衝撃は1トンにも及びます。こうした恐怖に立ち向かう選手の表情、余計なものを削ぎ落とした肉体に注目です。
- 踏み切りから入水まで、2秒弱の間に繰り広げられる宙返りやひねりには芸術的な美しさがあります。華やかに空中を舞う姿は「ファンシーダイビング」とも言われています。
- 入水する際の水しぶきにも注目です。これは「スプラッシュ」とも呼ばれ、得点に大きな影響を与えます。ちなみに水しぶきが立たない入水を「ノースプラッシュ」と呼び、高く評価されます。

ロンドン五輪情報

近年は中国の独走状態で、昨年上海で行われた世界選手権では約30年ぶりに金メダルを制覇しています。日本からは中川真依選手(金沢学院大大学院)が北京に続いて2大会連続出場。2年前の日本選手権では「後ろ宙返り3回転半抱型」にも成功しており、ロンドン五輪での活躍が大いに期待されています。

※P6のスペシャルインタビューをご覧ください。
飛び込み競技は7月29日、30日、31日、8月1日、5日、7日、9日、11日に行われる予定です。

※飛び込み競技の経験がない方が、飛び込み板や飛び込み台の上で跳ねたり飛び込んだりするのはいけません。危険です。またプールサイドからの飛び込みを禁止しているプールもあります。くれぐれもご注意ください。

特集 飛び込み競技の魅力に飛び込もう!!

ここでは私(馬淵選手)が、飛び込み3メートルでの205(後ろ宙返り2回半)を実演します。まずは後ろ向きに立って、後ろ向きに飛びます。踏み切りの際に、演技の良し悪しのほぼ全てが決まります。回転のスピードと空中姿勢に注目してください。入水時は、限りなく垂直に近いのが理想です。身体がぶれないほど、ノースプラッシュにつながります。

