

# 水泳（フールエクササイズ）

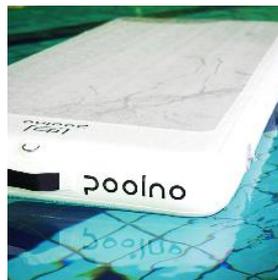
職能開発科の水泳の授業では、泳法の練習だけでなく、フールで行う様々な水中活動に取り組んでいます。「泳ぐのが苦手で…」「息継ぎができなくて…」「速く泳げなくて…」など、水泳に対する劣等感や苦手意識を持っている生徒に、“フールは楽しい場所♪”、“泳げなくても良い”ということをお伝えしたい！そこで、様々な水中活動を開発されているRockin' Poolの西川隼矢さんにお越しいただき、Poolno（フールノ）と呼ばれるエクササイズマットや水中スクーターなどの体験をしました。初めての体験に、「やってみたい！」という積極的な生徒が多く、驚きと笑顔の絶えない、とても有意義な時間を過ごすことができました。

水泳は嫌いになっても、フールは嫌いにならないでください！！



陸上よりも短時間で効果的な本格トレーニングが可能

Poolno(フールノ)



Poolnoの上でバランスを取るのが難しかったです。ポーズを取ったりジャンプをしたり、色々な動きにチャレンジしました。

## 水中スクーター体験 SUBLUE WHITE SHARK MIX



ジェット水流に乗って、自由自在に水中を進むことができます。泳ぎが苦手な生徒もワクワクしていました♪