

(財)日本水泳連盟主催 OPEN WATER SWIMMING クリニック

# ROAD TO 湘南 OWS

日本最大のオープンウォータースイミング大会である「湘南OWS」の出場を目指すスイマーのためのOWSスイムクリニックが全7回のシリーズとして開催決定！OWSスイムクリニックでは、一流の講師陣から安全かつ楽しくOWSを泳ぐためのノウハウを学ぶことができます。来年の北京五輪でのOWSの正式種目決定を受け、今後ますます盛り上がるOWSのスイムクリニックに参加してみませんか？



湘南エリアでの実践的なクリニック（木原講師）

## 講師陣 (teachers)

- 木原珠子 メイン講師担当  
(財)日本水泳連盟OWS委員  
女子1500m自由形元日本記録保持者  
第7回パンパシフィック選手権大会・OWS女子25km出場
- 野尻奈央子  
(財)日本水泳連盟OWS委員  
第9回世界水泳選手権大会・OWS女子5km出場
- 中村康英  
(財)日本水泳連盟OWS委員  
第9回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場(コーチ兼ハンドラー)
- 杉澤毅志  
(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ  
第8回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場  
第9回世界水泳選手権大会・OWS男子25km出場

●山口智美

(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ  
2005年グアムココスクロッシング女子総合優勝  
1999年全日本福岡国際OWS・女子5km 3位

●山口綾乃

(財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ  
OWSジャパンオープン館山・女子5km 3連覇(2002~2004年)  
湘南オープンウォータースイミング2005・女子10km 優勝

※講師は、開催日により担当が替わります。ご了承ください。

クリニックメニュー(clinic menu)

- I ロングスイムの泳ぎ方&座学 (プール:4月22日(日))
- II OWSレースに必要なテクニックの習得&座学(プール:5月27日(日))
- III レースシュミレーション&座学(プール:6月17日(日))
- IV レースに必要なテクニック実践・ロングスイム①~④レースシュミレーション  
(海:①7月7日(土)、②21日(土)、③28日(土)、④8月4日(土))



プールでは座学も行います(木原講師、杉沢講師)

※ 座学では下記教本を使用します。事前のご購入をお勧めします。

「オープンウォータースイミング教本」

(財)日本水泳連盟 編 / 大修館書店

[http://www.swim.or.jp/08\\_goods/book04.html](http://www.swim.or.jp/08_goods/book04.html)

※ 海でのOWS未経験の方は、別開催のOWSスイムクリニック「初めてのOWS(仮称)」を併せて受講することをお勧めします。

詳細決定後、日本水泳連盟/委員会情報OWS委員会のホームページに掲載します。

[http://www.swim.or.jp/11\\_committee/18\\_ows/index.html](http://www.swim.or.jp/11_committee/18_ows/index.html)

## 開催場所および時間

### ●プール

神奈川県横浜市 綱島 ウォーターメイツ スイムクラブ横浜校  
東急東横線「綱島駅」下車 徒歩7分

[http://www2.ttcn.ne.jp/~watermates/ko\\_su/map.htm](http://www2.ttcn.ne.jp/~watermates/ko_su/map.htm)

4月22日(日) 13時～15時30分(受付開始12時30分)

5月27日(日) 13時～15時30分(受付開始12時30分)

6月17日(日) 13時～15時30分(受付開始12時30分)

### ●海

神奈川県逗子市 逗子海岸

JR 横須賀線逗子駅より海岸方面へ徒歩13分

京急逗子線新逗子駅より海岸方面へ徒歩13分

東側トイレ付近にお集まりください

7月 7日(土) 10時～11時30分(受付開始9時30分)

7月21日(土) 10時～11時30分(受付開始9時30分)

7月28日(土) 10時～11時30分(受付開始9時30分)

8月 4日(土) 10時～11時30分(受付開始9時30分)



### 参加資格

- OWSに興味のある方。
- OWSの大会に参加する予定の方。
- 定期的な練習を行っている高校生以上(15歳以上)の健康な男女。

### 参加費用および参加募集人数

- プール 各回3,000円(募集人数 30名)
  - 海 各回2,000円(募集人数 30名)
- 当日受付でお支払ください。

### 参加申込方法

以下の事項を漏れなく参加申込書に記載の上、下記のメールアドレスまで送付してお申し込み下さい

申込先メールアドレス: [ows@mbp.nifty.com](mailto:ows@mbp.nifty.com)

- ① 氏名:
- ② フリガナ:
- ③ 性別:
- ④ 年齢: 才
- ⑤ 電話番号:
- ⑥ 携帯電話番号:
- ⑦ 〒:
- ⑧ 住所:
- ⑨ メールアドレス
- ⑩ 参加希望日:
- ⑪ 連続してクロールで泳げる距離:     メートル
- ⑫ 連続してクロールで泳ぐときの100Mの平均ラップタイム:   分   秒
- ⑬ OWS 大会経験の回数
- ⑭ 2006年度 スイムクリニック参加回数:
- ⑮ その他 連絡事項等:

### 【後援】

ミズノ株式会社