

(財)日本水泳連盟主催 OPEN WATER SWIMMING クリニック

初めてのOWS

北京オリンピックから正式種目となった、今注目のオープンウォータースイミングに挑戦してみませんか？海などの自然を舞台とした場所で泳ぐ水泳競技がOWSです。登録などはいらず、泳げる人であれば誰でも気軽に大会に参加することができます。ただ、海で泳ぐことはプールと違うこともたくさんあります。このクリニックでは海で泳ぐために必要なテクニックや、OWS向けの長距離に適した泳ぎ方などをプールや海で講習していきます。安全で楽しくOWSを楽しみましょう！

関東と関西の2ヶ所で開催します！

関東

- ① 6月16日(土) 10:00~17:00
プール講習 千葉県国際総合水泳場(50m) JR京葉線「新習志野駅」徒歩1分
午前・午後の全2回講習(座学あり)
- ② 6月30日(土) 10:00~11:30
海講習 神奈川県逗子市逗子海岸 JR横須賀線「逗子駅」・京急「新逗子駅」徒歩13分
- ③ 7月15日(日) 14:30~16:00
海講習 千葉県館山市北条海岸 JR内房線「館山駅」徒歩10分

関西

- ④ 6月23日(土) 10:00~16:00
プール講習 近畿大学クラブセンター内屋内プール(50m)
近鉄奈良線「八戸ノ里駅」徒歩10分 午前・午後の全2回講習(座学あり)
- ⑤ 7月7日(土) 10:00~11:30
海講習 兵庫県(予定) 詳細は参加者に別途連絡します
- ⑥ 9月1日(土) 10:00~11:30
海講習 兵庫県(予定) 詳細は参加者に別途連絡します

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)

●大橋加奈

(財) 日本水泳連盟 OWS 委員会 アドバイザリースタッフ

他

※講師は、開催日により担当が替わります。ご了承ください。

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。
- OWS やトライアスロンのスイムなどで参加したが、海などになんらかの不安要素がある方。

参加費用および参加募集人数

- プール 各回 4,000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。

※ 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

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

- 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：

問い合わせ ows@mbp.nifty.com

当 OWS スイムクリニックは、笹川スポーツ財団「SSFスポーツエイド」の助成を受けて実施しております。