

Open Water Swimming クリニック

北京オリンピックから正式種目となる今注目のオープンウォータースイミング(OWS)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。お気軽にご参加ください。

1. クリニックコース

OWS クリニックには 3 つのコースがあります。目的に合わせてコースをお選びください。複数コースの受講も可能です。

A. 初めての OWS

海での大会に参加してみたい方のためのスイムクリニックです。海での大会の泳ぎ方にはプールと違うことがたくさんあります。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・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！

地区	コース名	日時	内容	場所	料金	メイン講師
関東	A1	5/24(土) 9:30-12:30	プール(座学・実技)	千葉県国際総合水泳場	3,000円	木原珠子
	A2	6/22(日) 9:00-12:00	プール(座学・実技)	藤沢市秋葉台公園プール	3,000円	中村康英
	A3	7/ 5(土) 9:30-11:00	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	中村康英
関西	A4	5/31(土) 9:30-12:30	プール(座学・実技)	大阪府近畿大学(予定)	3,000円	木原珠子
	A5	7/ 5(土) 9:30-11:00	海(実技)	兵庫県須磨海岸	2,000円	木原珠子

※座学テキスト: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

B. OWS 練習会

OWS を経験している方のための練習会です。OWS 大会に向けての練習方法・実践的なスイムテクニックなどをプール・海で講習いたします。OWS の確実なレベルアップを目指しましょう！

地区	コース名	日時	内容	場所	料金	メイン講師
関東	B1	6/14(土) 17:00-19:00 (予定)	プール(実技)	千葉県国際総合水泳場	2,000円	森岡阿弥 木村聡一郎
	B2	7/ 5(土) 13:00-14:30	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	中村康英
関西	B3	5/31(土) 14:30-16:00	プール(実技)	大阪府近畿大学(予定)	2,000円	木原珠子
	B4	7/ 5(土) 13:00-14:30	海(実技)	兵庫県須磨海岸	2,000円	木原珠子

C. レース直前クリニック

OWSレース参加者のための直前クリニックです。OWSレース本番にむけて実践的なスイムテクニックを海で講習いたします。OWSレースの着順アップを目指しましょう！

地区	コース名	日時	内容	場所	料金	メイン講師
関東	C1	7/20(日) 13:30-15:00	海(実技)	千葉県館山市北条海岸	2,000円	中村康英
	C2	8/ 9(土) 14:30-16:00	海(実技)	神奈川県片瀬東浜海岸	2,000円	木原珠子 中村康英

【メイン講師の紹介】

木原珠子 (財)日本水泳連盟OWS委員、女子1500m自由形元日本記録保持者、1997年第7回パンパシフィック選手権大会・OWS女子25km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(コーチ兼ハンドラー)

森岡阿弥 (財)日本水泳連盟OWS委員会 アドバイザリースタッフ、2005年 湘南 OWS6KM 女子総合2位、

木村聡一郎 (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2005館山1位

2. 申込方法

以下の事項を漏れなく、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

①参加希望コース②氏名③フリガナ④性別⑤年齢⑥電話番号⑦携帯電話番号⑧その他 連絡事項等

3. 参加資格 ほか

- ・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。
- ・募集人数 各回30名。
- ・講師は、都合により担当が替わることがあります。ご了承ください。
- ・問い合わせ ows@mbp.nifty.com

海での実践的な講習(木原講師)



レースを想定したプールでの練習(中村講師)



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。