

Open Water Swimming クリニック

北京オリンピックから正式種目となり、ますます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2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	5/22(日) 10:00-12:30	プール(座学・実技)	藤沢市秋葉台公園プール	3,000円	大貫映子
	A3	6/26(日) 10:30-12:00	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	大貫映子
	A4	7/ 9(土) 10:30-12:00	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	守谷雅之
関西	A6	5/28(土) 10:00-12:30	プール(座学・実技)	大阪府近畿大学	3,000円	木原珠子
	A7	7/ 2(土) 10:30-12:00	海(実技)	兵庫県須磨海岸	2,000円	木原珠子
	A8	7/ 9(土) 10:30-12:00	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	5/22(日) 14:00-15:30	プール(実技)	藤沢市秋葉台公園プール	2,000円	大貫映子
	B2	6/18(土) 13:00-14:30	プール(実技)	千葉県国際総合水泳場 (第4回CMCマスターズスイムミート内)	2,000円	白須朝美
	B3	6/26(日) 13:30-15:00	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	大貫映子
	B4	7/ 9(土) 13:30-15:00	海(実技)	神奈川県逗子海岸	2,000円	守谷雅之
関西	B6	5/28(土) 14:00-15:30	プール(実技)	大阪府近畿大学	2,000円	木原珠子
	B7	7/ 2(土) 13:30-15:00	海(実技)	兵庫県須磨海岸	2,000円	木原珠子
	B8	7/ 9(土) 13:30-15:00	海(実技)	兵庫県須磨海岸	2,000円	木原珠子

2. 申込方法

下記 URL より申し込みください。

- 1)OWS クリニック藤沢(5/22_A1・B1) <http://appsports.jp/pc/pr/view/ows/20110522fujisawa>
- 2)OWS クリニック東大阪(5/28_A6・B6) <http://appsports.jp/pc/pr/view/ows/20110528higashiosaka>
- 3)OWS クリニック新習志野(6/18_B2) <http://appsports.jp/pc/pr/view/ows/20110618shinnarashino>
- 4)OWS クリニック逗子(6/26・7/9_A3・A4・B3・B4) <http://appsports.jp/pc/pr/view/ows/20110626zushi>
- 5)OWS クリニック須磨(7/2・7/9_A7・A8・B7・B8) <http://appsports.jp/pc/pr/view/ows/20110702suma>

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。
- ・プールで連続して400メートル以上泳げること。
- ・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 (各会場へのお問い合わせはお断りいたします。)

プールでの実技講習



テキストを基にした座学



レースを想定した練習会



海での実技講習(サバイバル技術)

