

オープンウォータースイミング (OWS) クリニック (立ち泳ぎ・ブイ回り)

(公財)日本水泳連盟ではOWSクリニック(立ち泳ぎ・ブイ回り)を中心としたクリニックを開催します。

海・川・湖などで泳ぐOWSでは、プールとは異なるOWS特有の技術・知識が不可欠です。

その中でも特に通常のプールでは練習をしにくい「立ち泳ぎ・ブイ回り」を中心としたクリニックを開催します。

プールは水深 5Mでコースロープのないダイビングプールを利用しますので、OWSに似た状況での練習となります。

初心者のみならず中級者・上級者の方もご気軽にご参加ください。

1. クリニック(立ち泳ぎ・ブイ回り)概略

OWSは海・川・湖などで泳ぐため、背が立たない・コースロープがないなど、通常のプールでは経験しない状況に置かれます。

そのために、立ち泳ぎ・方向確認・ブイ回りなどのOWS特有の技術・知識が不可欠です

・立ち泳ぎ

「立ち泳ぎ」は背の立たない場所で自分の身を守るために必要な重要な技術です。

しかし、「立ち泳ぎ」は水深のあるところでしか練習できないので上級者でも苦手な人の多い技術です。

・ブイ回り

「ブイ回り」はOWSレースでの特徴の一つで、身体接触などがあります。

通常のプールでは練習できない技術ですので経験値がものをいう技術です。



2. 日時・場所・料金

日時 2013年 1月 19日(土)12:00~13:45

場所 千葉県国際総合水泳場 (住所:千葉県習志野市茜浜 2-3-3)

詳細はURLを参照ください:<http://www.chiba-swim.gr.jp/access.html>

料金 2,000 円

3. 申込方法ほか

下記URLより申込みください。スポーツエントリー > スイミング

<http://venus.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=30276>

4. 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。

・問い合わせ ows@mbp.nifty.com (会場へのお問い合わせはお断りいたします。)

・OWS検定(OWSの技術詳細の画像等のご参考: 日本水泳連盟 > OWS委員会 > OWS検定)

http://www.swim.or.jp/11_committee/18_ows/1104281.html