

オープンウォータースイミング (OWS) クリニック (ヘッドアップクロール・ブイ回り)

(公財)日本水泳連盟ではOWSクリニック(ヘッドアップクロール、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。
その中でも特に重要なテクニックとなる「ヘッドアップクロール・ブイ回り」を中心としたクリニックを開催します。
全5コースを使いコースロープを外してのOWSシミュレーション練習となります。
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(ヘッドアップクロール、ブイ回り)概略

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

そのために、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

・ヘッドアップクロール(顔上げクロール)

レースの状況や場面に合わせて数種類のヘッドアップを使いわけます。

進行方向を確認するためにOWSでは最も重要な技術のひとつです。

・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 ①2013年 1月13日(日) 17:20~18:50

②2013年 2月10日(日) 17:20~18:50

場所 新代田スイミングスクール (住所:世田谷区羽根木 1-1-14) ※京王井の頭線新代田駅から徒歩0分

詳細はURLを参照ください。 <http://www.dash-sc.jp>

料金 各回 2,000 円(①②の両方参加の場合は 4,000 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