

オープンウォータースイミング (OWS) クリニック・検定 2013 年度予定

(公財)日本水泳連盟OWSクリニックおよび検定の開催一覧です。

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。

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・検定の概略

(1) クリニックコース

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。クリニックでは、OWS特有の技術・知識を身に付ける講習会・練習会を開催します。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。

- ① 初心者用コース: 初めてOWSの大会に参加してみたい方のためのスイムクリニック
- ② 中・上級者用コース: OWS大会に向けて実践的なスイムテクニックなどを講習・練習するスイムクリニック
- ③ レース直前対策コース: OWSレース直前の実践的なテクニック・知識を確認するスイムクリニック

(2) 検定

OWS検定では、OWS特有の技術の習熟度を認定します。OWS技術のレベルに合わせて1～5級を認定し、合格者には認定証および認定カード(5級は認定証のみ)を授与します。

- ① 海検定(集団泳): 海で集団泳を実施し、完泳者は5級と認定します。
- ② プール検定: プールでレベルに合わせて1～5級を検定します。

(3) 教本・補助用具

- ① 座学では教本を使用します。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」(公財)日本水泳連盟 編 / 大修館書店

- ② 海での活動が不安な方、寒さに弱い方には補助用具として「シーベスト」の使用をお勧めします。

http://www.swim.or.jp/11_committee/18_ows/1112191.html



2. クリニック・検定のスケジュール

2013年度 OWSクリニック・検定スケジュール

月	日	曜日	東日本			検定		指導員 講習会
			場所	クリニック 初級	中上級	直前	集団泳	
4	27	土	新習志野		○立泳			
5	12	日	藤沢秋葉台	○座学あり(指)				
6	16	日	片瀬西浜	○				
	29	土	逗子	○(指)	○(指)		○	
7	6	土	逗子	○	○		○	
	14	日	館山			○	○	
	21	日	逗子		○(指)		○	
8	24	土	腰越			○		
	25	日	逗子・片瀬東浜				○(認)	
10	5	土	新習志野				○1-5級	○
	19	土	新習志野		○			
11	17	日	みずとぴあ藤岡	○座学あり(指)	○(指)			
1	18	土	新習志野				○3-5級	

月	日	曜日	西日本			検定		
			場所	クリニック 初級	中上級	直前	集団泳	プール
6	23	日	近畿大学	○座学あり	○			○3-5級
	"	"	中海				○(認)	
7	6	土	須磨海岸	○	○		○	
	"	"	屋久島				○(認)	
	13	土	須磨海岸	○	○		○	
	27	土	佐渡				○(認)	
8	24	土	家島				○(認)	
9	29	日	岡山				○(認)	

※(指)は認定OWS指導員取得の指導実習対象

(認)は認定OWS大会における集団泳

青色は会場がプール

黄色は会場が海

3. 申込方法ほか

(1)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://www.sportsentry.ne.jp/event.php?tid=35329>

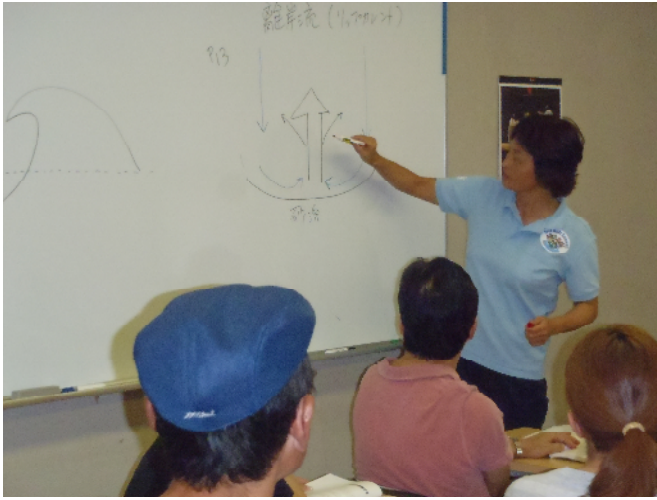
(2)時間・集合場所・料金等の詳細は、申込み時に確認ください。

(3)日程・場所・内容は変更の可能性がありますので、ご了承ください。

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 (各会場へのお問い合わせはお断りいたします。)

テキストを基にした座学



レースを想定した講習



海での実技講習(サバイバル技術)



OWS検定 5級(集団泳)



OWS検定(サバイバル背泳ぎ)



OWS検定(立泳)

