

由宇海岸 (自然の水中での水泳競技)

OWS講習

オープンウォータースイミング

2017 **11月4日(土)**

午前：初級者向け講習 10:00～12:00

午後：上級者向け講習 12:30～14:30



講師：前嶋寛和

1987・9・26(生) 現在30歳 呉市在住
 スイミングコーチ・ライフセーバー
 インターハイ、国体、JOC、インカレ、OWS大会、ライフセービング大会など数多くの大会で上位入賞。
 2016年淡川ワンウェー3キロ全日本予選 エリート4位21:24。2017年スポーツマスターズ(全国) 200m個人メドレー優勝 50m自由形3位



砂浜の綺麗な由宇海岸での実習です。
 この講座企画するにあたり、事前に実習を受けましたが、今後の海でのスイムに役立つ実習でした。
 (写真中央：前嶋コーチ)

パフォーマンスするのは自分自身！
 さあ～自分を変えていこう！！

トライアスロンシーズンを終えて、海でのスイム強化をしてみませんか？

パドルやフィン等を使って、海泳ぎのレベルアップにつながる実習を行います。

初級者向け講習 10:00～12:00
 (コンセプト：海を知ろう！呼吸を知ろう！)
 <ヘッドアップスイムの習得>

10:00 ～10:20	開始 泳ぎ方説明・練習説明
10:20 ～10:40	warming up 2列に並び海に入水 初心者向け講習により、危険防止のため 浜沿いに浅瀬を泳ぐ。
10:40～11:00	呼吸練習
11:00～11:30	海での泳ぎを作る Dorill 練習
11:30～12:00	総合練習

上級者向け講習 12:30～14:30
 (コンセプト：海リズムを作り疲れにくい泳ぎ！泳力を上げよう！)
 ※高強度インターバルトレーニングが入ります

12:30 ～12:40	開始 泳ぎ方説明・練習説明
12:40～13:00	warming up 2列に並び海に入水
13:00～13:45	呼吸・リズム・方向転換
13:45～14:30	高強度インターバルトレーニング

※定員：午前、午後とも20人 ※見学のみ参加も可
 ※講習後のシャワー有り

持参物 ・ウエットスーツ(必須)・ゴーグル・水泳帽子

● **場所「潮風公園 みなとオアシス ゆう」**

山口県岩国市由宇町8500-6(国道188号線沿い)

※有料の温水シャワー、コインロッカー有り



山陽自動車道
 玖珂I.Cより
 車で約40

● **参加費 (当日お支払いください)**

午前のみ、もしくは午後のみ

JTU未登録者:3,000円(税)

JTU登録者:2,500円(税)

(スポーツ保険加入料含む)

午前、午後どちらも参加

JTU未登録者:5,000円(税)

JTU登録者:4,000円(税)

(スポーツ保険加入料含む)

● **申し込み締め切り 10月31日(火)**

● **申し込み方法 (E-mail)**

広島県トライアスロン協会 理事 北村格一

E-mail:kaku.kitamura@gmail.com まで

お名前、住所、年齢、(スポーツ保険申請の際に必要な)

所属クラブをご記入ください。