

広島県トライアスロン協会主催

由宇海岸

OWS講習

オープンウォータースイミング (自然の水中での水泳競技)

2018 6月2日(土)

午前：初級者向け講習 10:30~12:00

午後：上級者向け講習 13:00~14:30

トライアスロンシーズンに向けて、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。



講師：前嶋寛和 1987・9・26(生) 呉市在住
スイミングコーチ・ライフセーバー
2002~2005年インターハイ・国体出場、ライフセーバー、オープンウォータースイミング大会等の数多くの大会で上位入賞実績のある海での泳ぎを得意とするコーチです。



初級者向け講習 10:30~12:00

(コンセプト：海を知ろう！呼吸を知ろう！)

10:30~10:50	開始 泳ぎ方説明・練習説明
10:50 ~11:10	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)
11:10~11:30	呼吸練習
11:30~12:00	海での泳ぎを作る Dorill 練習
12:00~12:30	希望者のみコーチからのフォームチェック

上級者向け講習 13:00~14:30

(コンセプト：リズムを作り疲れにくい泳ぎ！泳力を上げよう！)

13:00~13:10	開始 泳ぎ方説明・練習説明
13:10~13:30	warming up 2列に並び海に入水
13:30~14:00	呼吸・リズム・方向転換
14:00~14:30	高強度インターバルトレーニング
14:30~15:00	希望者のみコーチからのフォームチェック

● 定員 午前、午後とも20名

● 持参物 ウエットスーツ(必須)、ゴーグル、スイムキャップ、防寒対策用品(当日の水温が低いことが予測され、海から上がった際の十分な防寒対策をお願いします)、着替え

● 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ICより車で約40

★当日の天候によっては講習会の開催を中止する場合がありますことをご了承ください。午前、午後の講習会ともに水温が低い場合はスケジュールを変更して講習を行う場合があります。

● 参加費 (当日お支払いください)(スポーツ保険加入料含む)

午前もしくは午後のみ

午前、午後どちらも参加

JTU登録あり:2,500円(税)

JTU登録あり:4,000円(税)

JTU登録なし:3,000円(税)

JTU登録なし:5,000円(税)

● 申し込み締め切り 2018年5月28日(月)

● 申し込み方法 (E-mail)

広島県トライアスロン協会 普及部 北村

E-mail:kaku.kitamura@gmail.com まで

お名前・住所・生年月日(スポーツ保険申請の際に必要)

連絡先(電話番号)・JTU登録番号・緊急時の連絡先(電話番号)

午前のみ参加、午後のみ参加、午前と午後どちらも参加、のいずれかをお教えてください。