

2024年3月25日

一般社団法人 青森県水泳連盟

オープンウォータースイミング委員会

委員長 八戸 博子

長距離練習会の実施について

この度、オープンウォータースイミング（OWS）委員会では定期的に長距離練習会を行います。世界や日本のオープンウォータースイミング（以下OWS）界はデュアルスイマーと呼ばれるOWSと競泳両建ての選手が強さを発揮しています。基本的な泳力はプール練習、テクニックやレース実践練習は海練習が必要であり、OWSの普及には長距離の強化が必要だと考えています。

なお、この練習会は、長距離選手の育成と強化を目的として行うものであり、OWS大会に出場することが条件ではありませんので、気軽に参加ください。

1. 日 時 別紙「長距離練習会スケジュール」を確認してください。
2. 実施場所 新青森県総合運動公園プール（新50m）
※各練習会の開始時間10分前にアリーナプール受付前に集合となります。
遅れた場合は、事務室へ長距離練習参加の旨申し出てから入館してください。
3. 参加対象 中学生以上で、2時間の練習がこなせる人（5000m～6000m泳ぐ予定です）
4. 指 導 費 1回 1,000円（年間のスポーツ保険料込み）
※当日会場にて現金にて徴収します。
5. 参加申込 今年度初めて参加する場合はOWS委員会小野寺までご連絡ください。
(cham_kohta@icloud.com 090-8256-0083)
二回目以降の参加の有無については、参加されたときに確認します。
6. その他
 - (1) 練習道具（プルブイ、パドル、フィン、水分補給飲料など）は、各自持参してください。
 - (2) 練習前に15分ほどドライトレーニングをします。
 - (3) 練習会に関し、質問等は、OWS委員会小野寺（cham_kohta@icloud.com、090-8256-0083）までご連絡ください。

以 上