2024年4月24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（5月）

　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　　ＯＷＳ委員会小野寺まで参加申し込みの旨、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](mailto:cham_kohta@icloud.com)、090-8256-0083）までご連絡ください。

以　上