

関係者各位

和歌山県水泳連盟 競泳委員会

## 2026年度 持久力強化練習会（OWS 強化練習会） 要項

- 【趣 旨】** ① 持久力の向上を目的とする  
 ② パリオリンピック代表南出選手に次ぐ次世代の発掘・強化  
 ③ 国民スポーツ大会及び2028年五輪選考会に出場する事を目指す  
 ④ OWS 競技人口の増加
- 【対 象】** 以下のどれかに該当する小学3年生以上で継続して練習をしている選手。  
 ・2025年度 200m以上の種目で日本水泳連盟の定める資格級8級以上  
 ・国民スポーツ大会 OWS 出場選手  
 ・OWS に関心があり向上心のあるもの
- 【練習場所】** 秋葉山公園県民水泳場（屋内50m プール）  
 和歌山北高等学校西校舎（屋内50m プール※中学生以上）  
 海での練習も予定しております。（※中学生以上）
- 【内 容】** ・長距離選手育成に向けたトレーニング  
 ・OWS という種目の特性や楽しさを知り、OWS 競技に触れる。  
 ・OWS 特有の技術の習得（ブイまわり、駆け引きなど）  
 ・OWS 日本代表選手やコーチによる講習。
- 【日 程】** 第01回 4月18日(土)秋葉山 9:00-12:00/15:00-17:30  
 第02回 5月09日(土)秋葉山 9:00-12:00 第03回 5月16日(土)秋葉山 9:00-12:00  
 第04回 7月11日(土)秋葉山 9:00-12:00  
 第05回 8月04日(火)北高 9:00-11:30/14:00-16:30  
 第06回 8月05日(水)北高 9:00-11:30/14:00-16:30  
 第07回 10月03日(土)秋葉山 9:00-12:00 第08回 11月3日(火)秋葉山 9:00-12:00  
 第09回 12月05日(土)秋葉山 9:00-12:00 第10回 1月23日(土)秋葉山 9:00-12:00  
 第11回 2月11日(木)秋葉山 9:00-12:00 第12回 2月23日(火)秋葉山 9:00-12:00  
 第13回 3月21日(日)秋葉山 9:00-12:00/15:00-17:30  
 第14回 3月22日(月)秋葉山 9:00-12:00/15:00-17:30  
 ※秋葉山の場合は時間の20分前に集合。北高の場合は30分前から陸トレを始めます。
- 【指 導 者】** 瀬見 洋平、原 直毅、その他競泳委員
- 【保 険】** 強化指定と同じく競泳委員会で保険の登録を行います。年度当初の申請は4月11日(土)締め切りとします。また、年度途中で登録の場合、参加日の5日前には申請をするようにお願いします。
- 【交通手段】** 当日スイミングクラブのバスで来る場合は4月17日までに連絡ください。  
 秋葉山プールに連絡し、駐車位置を確保致します。
- 【参 加 費】** 1,000円/1回
- 【申込方法】** 選手から担当コーチに用紙を提出。その後、担当コーチがとりまとめて瀬見に提出の流れでお願いいたします。