

2023年度 持久力強化練習会 要項

- 【趣 旨】 ① 持久力の向上を目的とする
② 国民体育大会及び日本代表選考会に出場する事を目指す
③ 県内大会における200m以上の種目へのエントリー数増加
- 【対 象】 ・ 2023年度 中学1年生～高校3年生
・ 競泳・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)
- 【内 容】 ・ レーン数や練習時間が限られているスイミングでは難しいような、心拍数を上げずに長く泳ぎ続ける練習
・ 4泳法のペースアップ

【日 程】	第 5 回	10月14日(土) 10:00～13:00
	第 6 回	11月03日(金) 10:00～13:00
	第 7 回	11月25日(土) 10:00～13:00
	第 8 回	12月02日(土) 10:00～13:00
	第 9 回	01月27日(土) 10:00～13:00
	第10回	02月10日(土) 10:00～13:00
	第11回	02月23日(金) 10:00～13:00
	第12回	03月16日(土) 10:00～13:00
	第13回	03月26日(土) 10:00～13:00、15:00～17:00

09:45 集合、出欠確認

10:00～13:00 陸上練習・水中練習

13:15 解散

- 【指導者】 (一社)和歌山県水泳連盟 競泳委員会
- 【保 険】 練習会に参加する・しないに関わらず、申し込みをした時点で保険料を回収します。中学生は800円、高校生は1850円です。練習会に参加する選手は当日持参してください。欠席する選手は、担当コーチに渡し、担当コーチは瀬見洋平に渡すようにして下さい。
- 【交通手段】 当日スイミングクラブのバスで来る場合は事前に秋葉山プールに連絡し駐車位置を確保してもらってください。連絡がない場合は駐車できない可能性があります。
- 【参加費】 500円 / 練習1回
- 【申込方法】 担当コーチに申込書(別紙)を提出。
担当コーチが取りまとめ、メールにて瀬見洋平(minminskywalker@gmail.com)に提出。

参加申込書 所属チーム担当コーチに提出用

フリガナ		性別	年齢	学年
氏名		男・女	歳	中・高 年
生年月日				
距離	種目	タイム		資格級
m		分	秒	級