

## 2024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4年生以上で継続して練習をしている選手。
- ・ 2023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**
  - ・ 国民体育大会 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】
- 9：40 集合、出欠確認  
10：00～10：30 OWS についての説明会（4月20日のみ）  
10：30～13：00 水中練習  
13：30 解散
- 第1回 4月20日（土） 第3回 5月26日（日）  
第2回 5月11日（土） 第4回 7月13日（土）  
第5回 8月10日（土） 以降は調整中。10月以降は月1・2回予定
- 【指 導 者】 瀬見 洋平、原 直毅、その他競泳委員
- 【保 険】 4月20日の練習会に参加する・しないに関わらず、保険料を回収します。  
中学生は1000円、高校生は2000円です。4月20日の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OWS 関係コーチ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】 500円/日