

2023年1月28日  
和歌山県水泳連盟 競泳委員会

## 2022年度エリート小学生発掘育成練習会の実施について

【趣 旨】①将来に向けた基礎作りとしての定期的な小学生スイマーの強化練習会とする  
②下記に示したテーマを基にトレーニングを実施する

○正しいストレッチの指導（柔軟性の向上）	○正しい身体作りの指導（故障しない身体作り）
○4種目におけるストローク技術の向上	○スタート、ターン、タッチ、潜水キック技術の向上
○個人メドレーの記録向上を目指す	○教育的指導（水泳選手として必要な考え方）

【対 象】2021年度ならびに2022年度 和歌山県強化指定選手 **A・E**の小学生  
※参加条件としてスポーツ安全保険に練習会前日までに加入手続きを完了していること

【練習場所】秋葉山公園県民水泳場（屋内50mプール）

【日 程】

第1回	<del>1月20日（日）</del> 終了	第2回	<del>1月22日（日）</del> 終了
第3回	3月19日（日）		

【練習時間】 **9：45集合** 10：00～10：30 ストレッチ・陸トレ【30分】  
10：30～12：30 水中練習【2時間】  
**12：30～14：30** 昼食・休憩（各自持参）  
**14：30～15：00** ストレッチ・陸トレ【30分】  
**17：15解散** **15：00～17：00** 水中練習【2時間】

【指 導 者】小島、その他競泳委員会の指導者 \*医科学担当：赤井、高根、風神

【参 加 費】500円/日 ※初回参加時のみ22年度保険代（850円）を併せた **1,350円**お支払いください。

【参加方法】・ **第3回参加者は下記 URL より3月12日**までに参加申し込みを行なってください。

<https://forms.gle/uqScjPZYvuAk98pL6>

・ 午前もしくは午後いずれかのみの参加を認めます。ただし、参加費は減額いたしません。

【注意事項】和歌山県水泳連盟競泳委員会が定めた、練習会および合宿開催における感染拡大予防ガイドラインを基に練習会を実施いたします。ただし、健康チェック表の提出は不要とします。