

関係者各位

和歌山県水泳連盟 競泳委員会

2025 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。
 ・2024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】 【秋葉山】 09:40 集合、出欠確認
 10:00～13:00 水中練習
 13:30 解散
 【北高西校舎】 08:30 集合、出欠確認
 09:00～12:00 水中練習
 12:30 解散
- | | | | |
|-----|--------------|------|-------------|
| 第1回 | 4月19日(土)秋葉山 | 第2回 | 5月10日(土)秋葉山 |
| 第2回 | 6月21日(土)北高 | 第4回 | 7月28日(月)北高 |
| 第5回 | 7月29日(火)北高 | 第6回 | 10月4日(土)秋葉山 |
| 第7回 | 11月22日(土)秋葉山 | 第8回 | 12月6日(土)秋葉山 |
| 第9回 | 1月24日(土)秋葉山 | 第10回 | 3月14日(土)秋葉山 |
- この予定以外にもできるだけ月に1回は練習会を開催したいと思います。
 その場合は和歌山北高西校舎での練習会となります。
- 【指 導 者】 瀬見 洋平、原 直毅、その他競泳委員
- 【保 険】 4月19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19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