

2025年度 持久力強化練習会【選手→担当コーチ提出用】

- 【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】 ・ 2025年度 小学4年生～高校生
・ 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)
和歌山北高等学校西校舎(屋内50m プール※中学生以上)、海(中学生以上)
- 【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 1 回 | 04月19日(土) 10:00～13:00 秋葉山 |
| 第 2 回 | 05月10日(土) 10:00～13:00 秋葉山 |
| 第 3 回 | 06月21日(土) 09:00～12:00 北高 |
| 第 4 回 | 07月28日(土) 09:00～12:00 北高 |
| 第 5 回 | 08月10日(土) 09:00～12:00 北高 |
- 詳しい日程は別紙 要項 参照
- 【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1000円、高校生は2000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	年 月 日			
距離	種目	タイム	資格級	
m		分 秒	級	

