

## OWS 練習会報告（海練習）

2021年5月11日

（一社）神奈川県水泳連盟 OWS 委員会

小沢浩一

先日、神奈川県での OWS の強化と普及を目的として「OWS 練習会」を開催しました。その「OWS 練習会」について下記のように報告を致します。

### 記

日時：2021年5月8日（土）AM10:30 集合 AM11:00～13:30

場所：茅ヶ崎ヘッドランド

<https://maps.app.goo.gl/6vprLRK23zeyReCeA>

参加人数：12名（県水連6名、相模原市水協6名）

参加メンバー：嵯峨雅己(法政大学 大4)、小林陸(クラブ藤沢 大4)、小澤雄二郎(クラブ藤沢 大3)、山本衣良(ATSC.YW 高1)、酒井怜来(神奈中平塚 中1)、花塚聖奈(神奈中平塚 中1)

講師：添畑大海氏、彌永雄一氏（2名）

時間：11:00～13:30 烏帽子岩までの往復等

内容：烏帽子岩までの往復の中に ①ノーアップスイム ②左右呼吸 ③ブラインドスイム ④ヘッドアップスイム ⑤潮の見方 ⑥集団泳

以上の内容を海の中で実践していただきました。

当日のコンディション：練習会当日の朝6時に茅ヶ崎のヘッドランドまで行き、海の状況を確認して、参加選手には下記のようにお伝えしました（映像も送りました）。

『おはようございます。朝早くすみません。今朝の茅ヶ崎ヘッドランドビーチの画像を送ります。朝6時現在は風もオンショア(海風)が弱く吹いている程度で、うねりも弱いです。30~50cm位のうねりですから、練習になりそうですね。添畑先生の話からも例え30~50cmでもなかなか前が見づらいのが分かると思います。これからオンショア(海風)が3~4m吹く予報です(予報によってはもう少し風が吹きそうです)。その時に少しうねりを伴うかもしれません。今朝の鵜沼海岸の海水温が17.5℃で昨日と同じくらいようです(午前6時の情報)。

集合場所ですが、海岸線134号線の茅ヶ崎一中入口の信号から海に入るとヘッドランドビーチになります。画像を参考まで。気をつけて、練習会を楽しんでください。よろしく願いいたします。

後、ヘッドランドビーチの注意が書いてある看板があったので一緒に送ります。よろしく願いいたします。

朝よりうねりも風も入ってきてますね。無理せず、気をつけて楽しんで下さい。

あと、自分を守ることが大切ですから、無理だと思ったら、やめる勇気も必要です。気をつけて、楽しんでください。よろしくお願いいたします(午前 10 時の情報)。』

以上の内容を参加者に送りました。

無事に事故も無く、終了したことをご報告いたします。ただ、海の練習会を開催にあたり、周知が遅かったことは反省点の一つです。海での危険性や安全面も考え、今後は出来るだけ早い周知を心がけたいと思います。

最後に、今回「OWS 海の練習会」を開催するにあたり、相模原市水泳協会に多大なるご協力を頂き感謝申し上げます。

今後もこれを機に神奈川県での OWS の強化と普及の為に、プールや海での練習会を開催していきたいと考えております。

以上。