

## OWS 練習会報告

2021 年 5 月 5 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 4 月 29 日（木）AM6:10 相模原グリーンプール集合 AM6：30～11：00

場所：相模原市グリーンプール（長水路）

参加人数：28 名

講師：添畑大海氏

時間：AM6：30～8：30 プールでの水中練習

AM9：00～10：30 講義

内容：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ブイ周り ⑥ブイ周りテクニック ⑦スタート(講義) ⑧道具について ⑨ブイの見方  
⑩潮の見方 ⑪集団泳

以上の内容を実技と講義でお話を頂きました。講師の添畑氏は勿論の事、トライアスロン五輪代表の井出選手の実際のブイ周りなども見せて頂き、大変勉強になったと選手からも好評でした。実技の最後には、東京五輪代表候補選手の豊田選手や南出選手たちのブイ回りも実演して頂き、本当にありがとうございました。添畑氏のお力添えで、井出選手はじめ豊田選手、南出選手も今回参加の選手に実演を頂いたことは大変刺激になったと思います。講義の内容もなかなか中身の濃いお話でした。

最後に、今回「OWS 練習会」を開催するにあたり、相模原市水泳協会ならびに日本トライアスロン連合に多大なるご協力を頂き、また、植松会長をはじめ高橋理事長にも練習会にお越しいただき、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。