



## オープンウォータースイミング(OWS)

### OWSクリニック・OWS検定会 2017年度開催予定のご案内

2017年度も(公財)日本水泳連盟OWSクリニックおよび検定を開催します。

近年人気の高まっている海・川・湖などの自然の中で泳ぐOWSは、プールとは異なるOWS特有の泳力・技術・知識が必要です。大会に出場される前に、日本水泳連盟公認のクリニックにご参加されることをお勧めします。初心者のみならず、中・上級レベルの方のコースも設定しています。

#### (1)クリニック

クリニックはOWS特有の技術・知識を学ぶ練習会です。目的に合わせてコースをお選びください。一日に複数のコースの受講も可能です。

- ①初心者用コース:初めてOWSの大会に参加してみたい方のためのスイムクリニック
- ②中・上級者用コース:OWS大会に向けて実践的なスイムテクニックなどを講習・練習するスイムクリニック

#### (2)検定

OWS検定では、OWSに必要な泳力と特有の技能の習熟度を認定します。レベルに合わせて1~5級を認定し、合格者には認定証および認定カード(5級は認定証のみ)を授与します。

- ①海検定(集団泳):海で集団泳を実施し、完泳者は5級と認定します。
- ②プール検定:プールで検定会を実施し、レベルに合わせて1~5級を認定します。



↑合格すると認定証とカードを授与  
(認定番号付き)

#### (3)教本・補助用具

- ①安全にOWSを楽しむために、教本のご購入をお勧めします。  
「オープンウォータースイミング教本 改訂版」(公財)日本水泳連盟 編/大修館書店
- ②海での泳力に自信のない方や寒さに弱い方には、補助用具として、(公財)日本水泳連盟推奨安全浮き具「フラットブイ(ミズノ社)」、「シーベスト(フットマーク社)」の使用をお勧めします。クリニックで、試着も可能です。



オープンウォータースイミング教本



フラットブイ(ミズノ社製)



シーベスト(フットマーク社製)

初めてのオープンウォーターも  
シーベストがあれば安心!  
浮力のある素材で海での泳ぎを  
助けます。

ブラック      ブルー

#### (4)参加資格 ほか

- ・定期的な練習を行っている高校生以上(15歳以上)の健康な男女。
- ・プールで連続して400メートル以上泳げること。
- ・問い合わせ先 [ows@mbp.nifty.com](mailto:ows@mbp.nifty.com) (各会場へのお問い合わせはお断りいたします)

#### (5)OWSクリニック・OWS検定会日程

##### 2017年度OWSクリニック・検定会日程(東日本)

月	日	場所	OWSクリニック			OWS検定会		指導員 学科 講習
			初心者 コース	中上級コース	備考	集団泳 (5級)	プール (1~5級)	
4	8 (土)	新習志野P (千葉)				11:00-11:30	(1~5級) 08:00-16:00	○
6	17 (土)	新習志野P (千葉)	13:00-14:15	13:00-14:15	飛込プール使用 立泳、ブイ周り含			
10	14 (土)	新習志野P (千葉)	13:00-14:15	13:00-14:15	飛込プール使用 立泳、ブイ周り含		(2級) 14:30-17:00	
1	20 (土)	新習志野P (千葉)	13:00-14:15	13:00-14:15	飛込プール使用 立泳、ブイ周り含		(3~5級) 14:30-17:00	
2	10 (土)	新習志野P (千葉)	13:00-14:15	13:00-14:15	飛込プール使用 立泳、ブイ周り含		(3~5級) 14:30-17:00	

・黄色は会場が海、グレー(P)は会場がプールです。

・全てのクリニック・検定が、認定OWS指導員の資格取得および更新に必要な指導実習対象となります。

#### (6)申し込み方法

- ・下記サイトよりお申し込みください。

SPORTS EMTRY URL : <https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/69519>

スイミング → 2017年度(公財)日本水泳連盟主催 OWSクリニック・OWS検定

- ・時間・集合場所・料金等の詳細は、クリニック・検定の開催日約1週間前にメールにてご案内いたします。
- ・日程・場所・内容は変更の可能性がありますので、ご了承ください。

テキストを基にした座学



レースを想定した講習



海での実技講習(サバイバル技術)



OWS検定5級(集団泳)



OWS検定(サバイバル背泳ぎ)



OWS検定(立泳)

