



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 2019年度開催予定のご案内

2019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)

(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 (各会場へのお問い合わせはお断りいたします)

(5)ウォーターセーフティー講習会(自助を学べる水辺の安全基礎講習)同時実施のお知らせ

3級～5級のOWS検定につきましては、下記特定非営利活動法人日本ライフセービング協会(JLA)のウォーターセーフティー資格を取得できる講習会を兼ねて実施される場合がございます。二つの資格を同時に取得できる数少ない機会ですのでぜひ、チャレンジしてください。

■資格の名称 ウォーターセーフティー資格

■有効期限 検定試験合格日の翌年度から5年間

■目的 水辺における活動やアクアスポーツ等の中で自らの安全を確保し、ライフセービングの最も基礎となる知識と技術を備え、事故防止に積極的に努めていく人材を養成することを目的とした講習会です。

■学科内容 JLAとJLAウォーターセーフティーについて 水の特性と事故防止について等

■実技内容 ウォーミングアップ(アクアエクササイズ)・エントリー&イクジット(入水の方法と水からの上がり方)・スカーリングとボディオリエンテーション・サヴァイバル・ストラテジーズ&テクニク(PFDスキル)・ライフセービング・スキル等

■受講条件 (1)年齢 12歳以上(小学生除く)

(2)泳力 25メートル泳げる泳力を有している健康な方(泳法は自由)

■受講料 2,200円 ※特別料金・登録料教材費込 OWS検定費と一緒にの支払いとなります。

※下記のサイトからウォーターセーフティーコースの申込書をダウンロードし、記入し当日持参下さい。押印も忘れないようにお願いします。

http://jla.gr.jp/academy_education/application.html

(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/78363>

スイミング → 2019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)

