

2023年5月期第一回 OWS 国体合宿（強化合宿 宇久須）報告書

2023年5月31日
一般社団法人神奈川県水泳連盟
OWS委員会 委員長 小沢浩一

この度下記の通り合宿を開催しました事をご報告いたします

記

1：日 時 2023年5月27日（土）～29日（月）2泊3日

2：場 所 静岡県賀茂郡西伊豆町宇久須 宇久須海岸（クリスタルビーチ）

3：参加人数 選手5名（男子3名、女子2名）

大塚陽（相模原市水協1名）、田中夢乃（日体大1名）、山本衣良（ATSC.YW1名）、長濱碧波（ウォーターメイツ）、相模原市水協3名

コーチ3名 添畑大海（相模原市水協）、田辺宣成（SP 報徳金沢）、小沢浩一（ロコ辻堂）

4：対象選手 国体候補選手

5：練習スケジュール

27日（土） 11：30 宇久須港集合 14：00 海で練習 17：00 入浴 18：00 夕食 消灯 22：00

28日（日） 7：00 朝食 9：30～11：00 海で練習 12：00 昼食 15：00 海で練習 17：00 入浴
18：00 夕食 消灯 22：00

29日（月） 7：00 朝食 10：00 海での課外活動 10：30 海で練習 12：00 入浴 12：30 昼食
14：00 解散

6：練習内容

基礎的な練習から実践的な練習まで多岐にわたって練習することが出来ました。また今シーズンは海水温が低く、今回も水温が21℃でしたので、1時間から1時間半程度の練習が寒さの限界でした。だが「低体温予防」の為の練習でもあり、6月4日「熱海お茶 OWS」と6月11日「オーシャンカップ」を見据えた練習にはなりました。練習初日は、長く泳ぐ事を目標にし、2日目は、レースを想定してブイを浮かべて練習を行いました。1周約1km、ブイの見極め慣れることを目的とし、実際のレースに形式で練習を行いました。午後は、小さいブイを50～100mに置き、ダッシュさせるような練習をさせました。最終日は台風2号の影響もあり、湾の内側で自主的な練習を行いました。

最後になりますが、この合宿を行うにあたって、添畑氏がボートで沼津から海を走ってきて下さり、3日間、海の練習が有意義に出来ました。これは日本でもトップレベルの練習環境であり、おそらく世界でも十分通じる練習環境であると感じます。また、宇久須の海をお借りする事に民宿「まきば」居山様をはじめ、宇久須漁業組合の方のご協力の安全に練習下、合宿が出来ました。最高の練習環境に感謝です。

以上

2023年5月期第1回国体合宿練習風景

