

2023年9月期 OWS 国体合宿（強化合宿 宇久須）報告書

2023年9月12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9月5日（火）～7日（木）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11名（男子8名、女子3名）

大塚陽 鈴木愛菜 橋本麻衣（相模原市水協 3名） 中島京愛（アクラブ藤沢） 平野翔一（日本大） 小玉風護（ヨコハマSC） 田中夢乃（日体大3年） 菊池幹大（岩手県 OWS 国体代表 大2年） 黒瀧巧翔（青森県 OWS 国体代表 高2年） 坂下拓己（拓大3年 OWS 国体東京代表） 新井悠介（拓大2年生 インカレ OWS リレーメンバー）

指導者6名 添畑大海（相模原市水協）、小沢浩一（神奈川県水泳連盟）、

八戸博子（青森県水泳 連）、千葉浩一郎（岩手県水泳連盟）、藤野舞子（拓殖大監督 5日のみ）

野城正恵（トレーナー 5日のみ）

4：対象選手 国体代表選手・国体候補選手（今回の合宿ですが、東京都、青森県、岩手県、神奈川県の OWS 国体代表選手が参加しました。）

5：練習スケジュール

5日（火） 11：00 宇久須港集合 午前中 ブイの設置（前回と変え、ひし形にブイを置く）

15：00 海で練習 17：00 入浴 18：00 夕食 消灯 22：00

6日（水） 7：00 朝食 9：30～11：30 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

7日（木） 7：00 朝食 10：00 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。今回は水温が28℃と高く、国体合宿ということで2時間程度の練習で試合形式の練習をしました。9月18日「国体 OWS 競技」が開催します。そこに合わせた練習になりました。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1.3km、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、ブイは、そのまま各部位毎の練習をしました。最終日は、1周毎の練習で本格的なレースを想定しての練習でした。かなり充実した練習が出来たと思います。

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。帰りは、添畑氏が沼津までボートを運んで頂き、本当に感謝です。この合宿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

合宿の様子

