

2024年8月期 OWS 国民スポーツ大会合宿（強化合宿 宇久須）報告書

2024年8月22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 2024年8月17日（土）～19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8名（男子5名、女子3名）、その他 6名
大塚陽、鈴木愛菜、坂下拓己（相模原市水協3名）、中島京愛（アクラブ藤沢）、
長濱碧波（ウォーターメイツ）、櫻田希海（SP報徳）、鈴木希海（三浦学苑）、岸京吾
（セ・本郷台）
*望月絹子（鈴与）、トライアスロン連合4名、陣在ほのか（近代5種 相模原市水協）
コーチ3名 添畑大海（相模原市水協）、小沢浩一（ロコ辻堂）
飯島健二郎（日本トライアスロン連合副会長）
- 4：対象選手 国スポ代表選手・国スポ候補選手（国スポ代表選手は坂下以外のみ参加、学校練習の為、
インカレ前で参加できませんでした）
- 5：練習スケジュール
17日（土） 10：00 宇久須港集合 10：30 海で練習 15：00 海で練習 17：00 入浴 18：00 夕食 消
灯 22：00
18日（日） 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
19日（月） 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。水温が30℃でありました。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0.7km、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、南海トラフの危険期間が終わったばかりでありましたが、安全面を考慮し、添畑氏がボートで沼津から海を走ってきて下さりました。またゴムボートも用意していただき、2台体制で開催しました。（初日は、中島さんもボートを出していただきました。）そのため、安全を確保でき3日間、海の練習が有意義に出来ました。本当に感謝です。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致します。

以上