

# 2024年9月期 OWS 日本選手権合宿（強化合宿 館山）報告書

2024年9月26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9月21日（土）～22日（日）1泊2日

2：場所 千葉県館山市北条海岸

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）、岩崎光姫（SP報徳）、鈴木希海（三浦学苑）、白井樹、平田  
凌汰（神大2名）

\*江沢陸（明大）、新井悠介（拓大）

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

4：対象選手 国スポ代表選手・国スポ候補選手、日本選手権出場者、インカレ出場者

5：練習スケジュール

21日（土） 9：00 宇久須港集合 9：30 海で練習 13：30 海で練習 17：00 入浴 18：00 夕食 消灯  
22：00

22日（日） 7：00 朝食 9：30～11：30 海で練習 12：00 昼食 13：30 海で練習 16：30 解散

6：練習内容

今回は、両日とも風が強く、ある程度予想はしていましたが、初日の午前中は、レースコースを回り、「状況」「向き」「位置」等を確認しました。午後は、50メートル四方にブイを置き、スプリント練習を行いました。最後にボディサーフィンの練習をして終わりました。2日目の午前中は、昨日よりも風が強く、50メートル四方のブイを1周200メートル×60本行いました。午後は、50メートル四方のブイは、横縦、斜めに泳ぐ、かなり風が強い中で難しい練習をしました。また、日曜も最後にボディサーフィンの練習をして終わりました。かなり風強く、安全目に考慮して短い距離にブイを置き、全体が見える範囲での練習を徹底しました。この練習の成果を踏まえて日本選手権では少しでも良い結果を出すことを期待します。土曜は、日大と東京スイミングセンター、日曜は、日体大が館山の北条海岸に練習に来ていました。徐々にですが、各大学の本気度を感じるようになってきました。

以上