

2020年9月4日・5日・6日  
(金) (土) (日)

# 下田 OWS 合宿

# 海

を泳いでみたい！ オープンウォータースイムのレースに出たい！

トライアスロンの水泳をなんとか楽にしたい！ 海でも、長く楽に、泳げるようになりたい！

トラブルや心配ごとをコーチが丁寧に解説し対処法をみっちり練習します。さらにOWS経験者の方には、バディ（ペア）を組んで海での練習方法を体験したり、効率の良い方向確認や、ブイの周り方などのレーステクニックをレッスン！  
☆最終日だけではなく、筆島近くまで泳ぐ練習企画中。☆下田合宿OB・OGの皆さん！「合宿ボランティア」「温泉三昧、遊びに来ました～」 「同窓会」…なんでもいので、集まりませんか！！

## 前半(初心者)コース 40,800円

9/4(金)		9/5(土)	
13:00	集合	07:30	朝食
14:00	海での練習	09:30	ロング泳(20分泳他)
18:00	夕食	12:00	昼食
19:00	ミーティング(講座)	13:00	解散

## 後半(中・上級者)コース 40,800円

9/5(土)		9/6(日)	
13:00	集合	07:30	朝食
14:00	海での練習		1.5km, 3kmの
18:00	夕食		トライアルスイム参加
19:00	ミーティング(講座)	13:30	昼食(表彰兼)ふりかえり
		15:00	解散

## 全日程参加コース(初心者も可) 53,800円

9/4(金)		9/5(土)		9/6(日)	
13:00	集合	07:30	朝食	07:30	朝食
14:00	海での練習	09:30	ロング泳 (20分泳他)		1.5km, 3km トライアルスイム
18:00	夕食	12:00	昼食	13:30	昼食(表彰兼) ふりかえり
19:00	ミーティング (講座)	14:00	海での練習		解散
		18:00	夕食	15:00	
		19:00	ミーティング (講座)		

会食、講座は密にならないように配慮し、例年より簡素化または異なる内容になるかもしれないことをご了承下さい。

### ■スタッフ

#### 大貫映子(おおぬきてるこ)

海人くらぶ代表



1982年、早稲田大学在学中、英仏海峡33km横断泳に成功。(日本人初の公認記録)。卒業後は、編集記者、水泳指導を経て、1993年～97年西オーストラリア・パースの大学、大学院でレジャー学を学ぶ。その間地元マスターズ水泳クラブで再び水泳を楽しむ。海をも含む幅広い水の楽しみ方を重視したオーストラリア水泳教師資格取得。オープンウォータースイム愛好者のための海人(うみんちゅ)くらぶ代表。日本水泳連盟OWS委員。日本赤十字社水上安全救助員、日本水泳連盟OWS指導員資格取得。

### ■協力:オーシャン・セーフティーサービス 株式会社ソリク

#### 白須朝美(しらすともみ)

東京女子体育大学卒。都内スポーツクラブ勤務を経て、現在海人くらぶコーチ。オーストラリア・パース沖の『ロケット海峡横断20kmレース』5回完泳。2000年2月のレースで5時間59分1秒でフィニッシュ。参加者108人中38位の好成績。パーツごとの細かい指導に定評があり、少人数グループレッスンでは大人初心者を多数、海デビューさせている。

#### 小林涼子(こばやし りょうこ)

水泳コーチ&ライフセーバー(波崎サーフライフセービングクラブ)小学生から大学生まで競泳選手。専門は個人メドレー。プリチストン品川スイミングスクール、長崎宏子のベビーアクアティクス(キッズアクアティクス)、海人くらぶ、トライアスロンチームなどで指導。日本水泳連盟OWS指導員、日本ライフセービング協会ベーシックサーフライフセービング資格他

### コース

- 前半コース【主に初心者対象】40,800円  
9月4日(金)～5日(土) 1泊3食(夕1朝1昼1)
- 後半コース【主に中・上級者対象】40,800円  
9月5日(土)～6日(日) 1泊3食(夕1朝1昼1)
- 全日程コース【初心者～上級者】53,800円  
9月4日(金)～6日(日) 2泊6食(夕2朝2昼2)  
※各コースとも現地までの交通費は含みません。全日程参加が効果的。ご都合つく方はオススメです。

### 練習会場

- 外浦海水浴場

※天候によって、近くのプールに変更する場合あり。

### 募集人数

- 合計15名(最少催行人員:全コースを含め15名)

### 宿泊先

- 下田ビューホテル(定員利用) 下田屈指のゴージャスホテル。眺め、温泉、お料理、すべて Good!

★アクセス:JR 特急踊り子号で伊豆急行の伊豆急下田駅へ。伊豆急下田駅より車で6分。

ツイン・シングル利用についてはご相談ください。(要追加料金)

### ◆ 内容充実 ◆

- ☑ 海でのスイムクリニックでは、ライフガードもサポートするので、安心。
- ☑ レベル別にグループ分けするので、初心者の方も安心。
- ☑ 20～30分の時間泳(前半コース)、1.5km、3kmのトライアルスイム(後半・全日程コース)で成果確認。
- ☑ 「メンタルテクニック講座」もあります。

**Uminchu Club**  
OCEAN SWIM TEAM

企画・運営・申込 海人(うみんちゅ)くらぶ

〒179-0074 東京都練馬区春日町 1-17-35-204

TEL 03-5971-3212

FAX 03-6369-3385

E-mail: info@uminchu21.com

■旅行期間：表紙に掲載 ■旅行代金：表紙に掲載 ■宿泊先：下田ビューホテル 〒415-0013 静岡県下田市柿崎633 TEL:0120-289-489(代表) <http://www.viewhotel.co.jp/> ■募集人数：15名 ■最小催行人員：10名  
 ■申込締切日：2020年8月20日(木) (但し定員になりしだい締め切ります)  
 ■旅行代金に含まれるもの： ●宿泊料金 バストイレ付和室(3名利用) ●食事料金 回数については表紙に掲載 ※上記代金は参加者の都合により一部利用されなくても払い戻しいたしません。

**(注) 今年はTシャツの配布はありません。**

■取消料：お申込後、参加者の都合で参加を取消される場合は次の取消料をお支払いいただきます。

- (1) 20日前から8日前...旅行代金の20% (2) 7日前から2日前...旅行代金の30%  
 (3) 旅行開始日の前日...旅行代金の40% (4) 当日(旅行開始前)...旅行代金の50%  
 (5) 旅行開始後又は無連絡不参加...旅行代金の100%

■申込方法：下記申込書にご記入頂き、FAXまたは郵送で海人くらぶまでお申込ください。また参加代金は下記記載口座にお振込みお願いいたします。ツアー開始1週間前を目処に、集合時間等のご案内をお送りいたします。

■振込先

・ゆうちょ銀行総合口座 記号10060 番号77767271 口座名：海人(うみんちゅ)クラブ代表者 増島 映子  
 (ご連絡いただければ、こちらでも可→三菱東京UFJ銀行 練馬駅前支店 普通 5161917 マスジマテルコ)

FAX 03-6369-3385 海人くらぶ 宛 2020年 月 日

オープンウォーター  
**下田OWS合宿 参加申込書**

※ご希望のコースにチェックを入れてください。

- ◎前半コース(9/4~9/5) **40,800円**      ◎後半コース(9/5~9/6) **40,800円**  
◎全日程コース(9/4~9/6) **53,800円**

本人署名

(注意) 書類作成の基礎資料といたしますので、楷書でもれなくご記入ください。

ふりがな				生年月日	性別	血液型
氏名	西暦			生	男	型
	(才)				女	RH + -
ふりがな	〒		電話			
現住所 (書類送付先)			FAX			
携帯番号	携帯	アドレス				
PCmail アドレス	“- (ハイフン)”と“_ (アンダーバー)”、“O (オー)”と“0 (ゼロ)”、“I (アイ)”と“1 (エール)”と“l (イチ)”等間違えやすい文字には補記願います。			合宿直前連絡を確認するのに都合のいいメールアドレスはどちらですか? PC 携帯		
緊急 連絡先	ふりがな ●お名前(続柄: ) ●合宿中つながりやすい電話番号					
同室希望者名			既往症			
普段の 練習量	週	回	海での ロング泳経験	あり	なし	
普段どこで 練習していますか?			OWS大会 最長距離	大会	m	
<他伝えておきたいこと、要望等>						

◎申込書内容についてのお問い合わせは→海人くらぶ事務局まで。〒179-0074 東京都練馬区春日町 1-17-35-204  
 Tel: 03-5971-3212 Fax: 03-6369-3385 E-mail: info@uminchu21.com