

第27回 伊豆下田 OWS(オープンウォータースイム)合宿 全日程参加コース

この度は、伊豆下田 OWS 合宿へのお申込みありがとうございました。
詳細が決定致しましたので、ご連絡いたします。

●**集 合 日 時**：2026年9月3日(木) 13:00

●**集 合 場 所**：下田ビューホテルフロント

※伊豆急下田駅から他の参加者、コーチとタクシーを分乗して行きたい方は
9/3(木) 12:40 に、伊豆急下田駅改札(電車を降りて正面の改札)集合

スケジュール

日 付	時間帯	スケジュール
1日目 9月3日 (木)	13:00	下田ビューホテルロビー集合・受付
	13:45	フロントに大きい荷物は預け、大浴場またはプール横更衣室で水着に着替えてプールサイドまたは ロビーに再集合。 その後、外浦海岸へ。
	14:00～15:30	海慣れ、フォームチェック ※背の立てるところでグループ分けして、内容変えることもあります。
	18:00	夕食
	19:30	振り返りミーティング (泊)
2日目 9月4日 (金)	7:30	朝食
	9:30～11:00	海慣れ 浜と並行に、時間泳 20～30 分泳 休みながらで可
	12:00	昼食 休憩(お部屋のお風呂利用)
	13:45	午後の練習のために、再集合 (ロビーまたはプールサイド)
	14:00～15:30	小グループに分かれての OWS 個別クリニック ・海での練習の仕方(バディーを組んでの練習の仕方なども) ・背の立たないところでの対処法、自己保全テクニック他 ・希望者：沖へ出る練習(集団泳)
	18:00	夕食
3日目 9月5日 (土)	19:30	ミーティング (泊)
	7:30	朝食
	9:30～10:00	チェックアウト
	10:30～	「初日より泳げるようになったかな？」 泳力によって浜での時間泳、目的のところまで泳ぐなど数名のグループ分けをしての仕上げプログラムとします。 経験者は、グループでのロング泳にチャレンジ
	13:00～ 14:30	入浴→昼食 解散式 終了 ホテル→駅送迎バス 予約予定(乗らない方、お申し出ください) 15 時以降の踊り子号をご予約することをお勧めします

※海の状態、天候次第で内容が変更になることをご了承ください

●宿 泊：下田ビューホテル

Tel:0120-289-489(0558-22-6600)

住所：〒415-0013 静岡県下田市柿崎大原633

高台に位置し、遠くに伊豆七島を望む景色が素晴らしいホテルです。

- ・伊豆急下田駅から白浜方面バスで約 10 分、外浦口下車徒歩 3～5 分
乗車の際、行き先を確認してください)
- ・タクシー8 分。

※バスをご利用の場合、外浦口下車後、坂をのぼり、海岸側の急勾配な階段を上って、プールに出たあとさらにまた階段を2階分上ります。お友達同士などで来られる方、または膝に故障のある方、荷物が重いなどの場合、駅からホテルの表玄関までのタクシーをご利用ください。

●食 事：2 泊 3 日の場合、朝食2回、昼食2回、夕食2回

●スタッフ携帯電話 白須朝美 090-*****-*****

大貫映子 090-*****-*****

メール onuki@uminchu21.com(携帯に届きます)

●持 ち も の

- ☐ 水 着 ☐ ゴーグル ☐ ご自身で海を泳ぐ時に着用したいもの
- ☐ スイミングキャップ（目立つ色の方がよいです。なければ普段お持ちのもので）
- ☐ 帽 子 ☐ 日焼け止めクリーム ☐ 海辺へ移動する際のウェア（水着の上に着る）
- ☐ ビーチサンダル ☐ 海へ持っていくバッグ、袋
- ☐ ワセリン

※ワセリンは、海で泳いでいて水着やウェットスーツなどと体が擦れてしまうのを予防するために使います。薬局で売っていますが、お持ちでない方は無理してご購入必要ありません。クラブで用意します。

※受付時、詳細スケジュール、部屋割りをお渡しします。

※ラッシュガード、ウェットスーツなど保温のためのウェアをお持ちの方はご持参下さい。
お持ちでない方は、貸出せるものもありますので事前にご相談下さい。

※バスタオル、フェイスタオル、歯みがきセット、浴衣あり。お風呂場にはシャンプー、コンディショナー、ボディソープ、洗顔、化粧水、乳液あります。

注 意：1 日目は昼食を済ませてからご集合下さい。

ホテルのカフェシャントン、遊沙亭ご利用の場合、事前にホテル問い合わせ、メニュー、利用時間をご確認ください(インターネット上の情報が古い場合があります)

天候等の影響で、交通機関に乱れが生じることがありますので、ご注意ください。
悪天候の場合、練習場所を変更する場合があります。

■合宿内容についてのお問い合わせは、海人くらぶ事務局まで。

E-mail:info@uminchu21.com（前日まで）