

～FIAマスターズスイミングフェスティバル2019イベントのお知らせ～

「スタート・ターン・泳法ワンポイントレッスン」

～正しいスタートはベストタイムへの第一歩～  
国内 TOP クラス選手によるスタート・ターン・泳法ワンポイントレッスンです。



50mバタフライ 元日本記録保持者

コナミスポーツクラブ 水泳競技部所属

高安 亮氏

■午前・午後の部 各1回

実技者: 高安 亮氏

(バタフライを中心にスタート・ターン講習、簡単な泳法ワンポイントレッスンをしていただきます。)

他1名(コナミスポーツクラブから高安氏のレッスンをサポートしていただきます。)

	第1回 午前の部(40分) 10:00～10:40	第2回 午後の部(40分) 13:20～14:00
コース	アップエリア 2レーンを使用	
定員	抽選30名	
参加費	無 料	
参加資格	個人種目にエントリーされた方	

※各回、抽選で30名定員となります。ご希望の方はエントリーファイルでお申込みください。参加資格としては、個人種目にエントリーされている方に限ります。(抽選結果は、選ばれたチームあてに2次要項とともにご案内いたします。)

※各回、開催10分前にアップエリア、イベント招集所へ集合してください。

※イベントの開催時間はFIA マスターズスイミングフェスティバル参加申込みを締切り、競技時間確定後となります。  
当選者には2次要項とともにご案内いたします。

※各回イベント終了後、写真撮影・サイン会を予定しております。

※多数のお申込みが予想されるため、参加者お一人1回のお申込みとなります。

速さを身に付けるフラットスイム習得トレーニング講座  
フラットスイムとは？  
『浮きトレ』&『負荷トレ』とは？  
(トレーニング用水着を着用した実践を体感しよう)

講師: 高橋 雄介氏 ミズノスイムアドバイザー

◆ 座学

実施時間 13時30分~14時

開催場所 2Fミズノブース前

※参加者、コーチ、関係者等、どなたでもご参加いただけます。

お時間になりましたら2Fミズノブース前までお越しください。

◆ 体験会

2種類の水着を着用してフラットスイム習得トレーニング

(使用水着)

・浮きトレ EXSER BG 20分

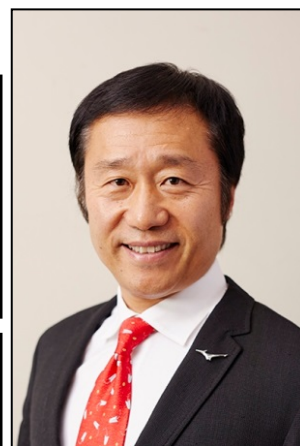
目的:速さを身につけるためにフラットスイム習得トレーニング

・負荷トレ EXSER WD 20分

目的:筋力を養う負荷トレ水着を使用したフラットスイム習得トレーニング

※その日に着ている水着の上から着用して、体験していただきます。

このトレーニングを通じてより早く泳ぐことができる手法を体感してください。



<プロフィール>

1962年9月生まれ。東京都出身。

高校/大学ではバタフライの選手として活躍。

1986年からアラバマ大学にコーチ留学。

現在、中央大学理工学部教授で中央大学水泳部監督。

	第1回 11時~12時(60分)	第2回 14時30分~15時30分(60分)
コース	アップエリア 2レーンを使用	
定員	抽選各20名 合計40名	
参加費	無 料	
参加資格	個人種目にエントリーされた方	

※各回、抽選で20名定員となります。ご希望の方はエントリーファイルでお申込みください。

参加資格としては、個人種目にエントリーされている方に限ります。(抽選結果は、選ばれたチームあてに2次要項とともにご案内いたします。)

※各回、開催10分前にアップエリア、イベント招集所へ集合してください。

※多数のお申込みが予想されるため、参加者お一人1回のお申込みとなります。