

「NTA スイム強化コース」 通年開催のご案内

年が明けまして7年後の長野国体を鑑み、本県競技力向上を目的に表題スイム強化コース通年開催のご案内です。

基本的に毎週土曜日 19 時アクアウイング（長野市）25m屋内プールを使用しスイム集団トレーニングの通年開催を計画いたします。参加者は切磋琢磨のほどよろしくをお願いします。

★毎回、該当週の木曜までに事前参加申し込みが必要になります。

（参加人数で占有コース数を予約するためです。ご理解ご協力よろしくをお願いします。）

* 名称：NTA スイム強化コース

* 会場：長野市アクアウイング屋内 25mプール [長野運動公園総合運動場 \(aqua-wing.jp\)](http://aqua-wing.jp)

* 開催日時：毎週土曜日 19 時（入水）～20 時 30 分（出水）

（プール都合等々で、実施できない週もありますことご理解ください）

* 指導者：NTA 選手強化委員会

* 事前申し込み先：NTA 横田由紀子理事 wapisuke_168@icloud.com

* 事前申し込み：参加希望週の木曜日までに参加者のお名前を申し込み下さい。

* 参加資格：該当年 NTA 会員で、以下 2 項目いずれかを目指す者。

- 1、本国体長野県代表を希望するもの。（国体ふるさと制度利用予定で、このコース参加希望者は別途連絡下さい）

2、JTU 日本選手権各カテゴリー-NTA 推薦希望選手。

* 参加費：¥1,000-

★NTA スイム強化コース当日の説明：

アクアウイング（プール）受付にて「トライアスロンスイムコース参加者」である旨を伝え入場料を支払うことなくアクアウイング 25m プールサイドに 19 時に集合ください。（早すぎる入場はご遠慮ください）

毎回 19 時から 30 分間は以下に指定する「UP メニュー」を必ず毎回実施ください

（計 1000m UP に時間的に余裕のある選手は、先に陸上でストレッチ後 入水し指定 UP で OK です。）

19 時 30 分から 1 時間の集団トレーニング開始になります。なお、日によっては水中も含めた動画撮影も実施いたしますので承知おき願います。

トレーニング終了後プールロビーに再度集合いただき参加費 ¥1,000- を集金いたします。

問い合わせ先：NTA 選手強化委員長 小林 090-4962-6940

参考：1 月実施予定日 16 日・23 日・30 日

指定 w - UP (1000m)

① Fr 200m

② I M Rev (50m × 4)

Fr-Br-Bc-Fly × 4

③ K 100m × 3 (チョイス)

レスト 20 秒

④ Pull 200m × 1 (cho)

100mで、レスト 20 秒

⑤ E100m (Loosen)