

いわて マスターズ水泳 だより

「ホームページURL : <http://www9.plala.jp/iwate-mastrs/>」

NPO法人 岩手マスターズ水泳協会

〒020-0866 盛岡市本宮5丁目1-11

(熊さんビル3F)

TEL 019-681-7155/FAX019-681-7156

”マスターズスイマー 講習会” 開催！

平成30年3月21日(水)盛岡市総合プールにおいてマスターズスイマー講習会が開催されました。

本講習会は、競技規則の正しい知識・マスターズスイマー特有のケガ予防法・救急救命講習、そして実技(バックストロークレッジ使用方法、スタート練習)と盛り沢山の内容で開催。今回は、県内各地から24名の参加があり、講習・実技など熱心に勉強して行きました。

岩手MS協会 門口理事長 挨拶



講習会の開催



競技規則の解説 小原副会長



救急救命講習(講師は、横田副会長、日本赤十字指導員でもあります)



心肺蘇生法 皆さん真剣! 翌日、筋肉痛になった方もいたようです。

実技(スタート練習)



バックストロークレッジの操作方法

ドライラントレーニング(講師は、総合プール 乳井さん)



寝ながらトレーニング出来ます! トレーニングのキーワードは「疲れない」です。



スタート練習”テイク ユア マーク(s)”

■平成30年度 岩手県内で開催されるマスターズ水泳大会の日程

○ねんりんピック2018予選会

開催月日:平成30年4月22日(日) / 場所:盛岡市総合プール

○2018 日本マスターズ水泳短水路大会(盛岡会場)

開催月日:平成30年5月12日(土)~13日(日) / 場所:盛岡市総合プール

○第29回春季東北マスターズ水泳大会

開催月日:平成30年7月7日(土) / 場所:盛岡市総合プール

○第70回岩手県民水泳競技大会 兼 第40回岩手マスターズ水泳大会

開催月日:平成30年8月19日(日) / 場所:釜石市民プール

○2018 イーハートマスターズ水泳盛岡大会 兼 ニチレイチャレンジ特別泳力検定

開催月日:平成30年11月16日(金)~18日(日) / 場所:盛岡市総合プール

皆さんの ご参加 お待ちしております。 ”岩手マスターズ水泳協会 一同”