

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

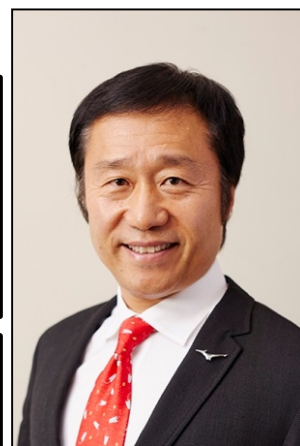
目的:速さを身につけるためにフラットスイム習得トレーニング

・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<br>11時10分~12時10分(60分) | 第2回<br>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。

## ～FIAマスターズスイミングフェスティバル2018イベントのお知らせ～

### 「泳法ワンポイントレッスン」

元オリンピックスイマーによる泳法ワンポイントレッスンです。



**<主な代表歴>**

オリンピック(2000年、2008年)、世界選手権(2001年、2007年)、  
パンパシフィック(1999年、2001年、2006年)

(株)ルネサンス 競技強化部所属

三田 真希氏



**<主な代表歴>**

オリンピック(2000年、2004年)、世界選手権(2001年、  
2003年、2005年)、パンパシフィック(2002年)

(株)ルネサンス 競技強化部所属

三木 二郎氏

#### ■午前・午後の部 各2回

実技者: 三田 真希氏 三木 二郎氏

(簡単な泳法ワンポイントレッスンをしていただきます。)

|       | 午前の部 第1回<br>9時30分~10時 | 午前の部 第2回<br>10時20分~10時50分 | 午後の部 第3回<br>13時40分~14時10分 | 午後の部 第4回<br>15時50分~16時20分 |
|-------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 講 師   | 三田 真希氏                | 三木 二郎氏                    | 三木 二郎氏                    | 三田 真希氏                    |
| 泳 法   | バタフライ                 | 背泳ぎ                       | 平泳ぎ                       | クロール                      |
| コ ー ス | アップエリア 2レーンを使用        |                           |                           |                           |
| 定 員   | 抽 選 各20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。