

## 『湘南オープンウォータースイミング 2024 スイムツアー 江ノ島 15分泳・30分泳』参加者の皆様へ

このたびは、「湘南オープンウォータースイミング 2024 スイムツアー・江の島 15分泳・30分泳」にお申込みいただきまして、誠にありがとうございます。

つきましては、大会参加に関する下記書類をご送付いたしますので、内容をよくご確認ください。また、ご参加くださいますようお願い申し上げます。

なお、書類の不足やご質問等ございましたら、下記事務局までご連絡ください。

湘南オープンウォータースイミングを通じて、湘南の海を存分に楽しんでいただければ幸いです。大会関係者一同、大会当日、皆様にお会いできますことを心から楽しみにしております。

### <封入物>

1. 参加者の皆様へ（本紙両面）
2. 参加確認書
3. 参加誓約書・承諾書・健康アンケート（両面）

### 【大会当日スタートまでの流れ】

- ① スタート・ゴール地点にて受付
- ② 荷物預け ※履物の預けを忘れないようお願い致します。
- ③ ナンバリング
- ④ 召集
- ⑤ 一斉スタート

◎以下をご熟読いただき、参加に備えてください。



## オープンウォータースイミング － 海で泳ぐためには －



オープンウォータースイミングとは、自然の中（海や川・湖など）で泳ぐことです。プールとの大きな違いは、「水が動く」こと。風が吹けば波が立ち、月などの引力で起こる潮流（潮の満ち引き）などを体で感じられます。時にはきれいな魚が視界に入り、海から見る風景は、いつもと違う感動に出合えることでしょう。

そんな自然を楽しむために、いくつかのアドバイスがあります。海では漂流物（流木やワカメなど）との接触や、クラゲに刺されることもあります。このような時は、パニックにならず落ち着いて状況を確認しましょう。あらかじめクラゲに刺されない予防クリームを塗ったり、ラッシュガードを着用するなどの対策も有効です。

海の水温は、プールより低いことが多いため、スタート直後は体が硬直しやすく、呼吸が浅くなったり、心拍数が上がりやすいので、落ち着いてゆっくり呼吸をしましょう。

真夏のスポーツは、たくさんの汗をかきます。もちろんスイミングも同様です。ウォーミングアップの段階から、適度に水分補給をしましょう。もちろんレースのスタート前にも忘れずに。体中の水分量が減ることによって起こる事故はたくさんあります。

海には、コースロープがないので、前を見ながら泳がないとまっすぐ進みません。まったく違う方向に泳ぐ方もたくさんいます。ヘッドアップ（頭を前に上げた状態で泳ぐ）や立ち泳ぎなど目標物をしっかりと確認しながら泳ぎましょう。

長時間のスイムでは、顔や背中を中心に日焼けし、体力を奪われます。日焼け止めを有効に使いましょう。もちろん曇っていても日焼けはします。首や脇、腿などが擦れて、泳ぐことが困難になります。あらかじめ擦れるような場所にはワセリンを塗っておくと、よいでしょう。その時の注意点は、ワセリンがついた手（指）でゴーグルを触らないこと。油で視界が悪くなります。

競技時間が長い種目は、あまりピチピチのきつい水着はお勧めしません。普段着慣れているものや、きつくない水着が必要です。特にオープンウォータースイミングには全身を覆うタイプなど、肌の露出が少ないものが適しています。また、ゴーグルも普段使用しているものが良いでしょう。色の薄いゴーグル（クリアーなど）の方が視界もよく、目標物がよく見えます。また、レース中に皆さんを守ってくれるレースガード（ライフセーバー・カヤッカー・水上バイクなど）は、スイマーの目を見て安全確認をしています。黒やミラーのゴーグルは全く見えません…。

最後に、レース中に体調不良になった場合、「あきらめる勇氣」を持ってください。近くには、レースガードがたくさんいます。彼らに「つかまらせて欲しい」「リタイアしたい」など、はずかしがらず、声をかけてください。もしも、ゴールをすることができなかつたときは、次回ゴールする楽しみが増えるわけですから…。

以上のことをご注意いただき、“湘南の海”を思う存分楽しんでください！



特定非営利活動法人湘南マリノオーガニゼーション  
湘南オープンウォータースイミング実行委員会

〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸 3-8-5

TEL 090-2252-5883