



2024 年8月

特定非営利活動法人湘南マリン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

## 『湘南オープンウォータースイミング 2024』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」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。また、大会案内の送付が遅れましたこと、お詫び申し上げます。

さて、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の上で、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、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。



湘南オープンウォータースイミング実行委員会 事務局

〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸 3-8-5

TEL 090-2252-5883

E-mail [smo.entry@gmail.com](mailto:smo.entry@gmail.com)

ホームページ <http://shonanows.jp/>

Facebook <https://www.facebook.com/shonanopenwaterswimming>

検索 「湘南オープンウォータースイミング」

## (1) 参加登録受付について

1) 参加登録受付 場所：藤沢市秩父宮記念体育館 (藤沢市鶴沼東8-8-2)

9月6日(金) 15:30 ~ 20:30 ※時間にご注意ください 3F「サブアリーナ」  
OWS 10km/OWS 2.5km/フィンスイミング 2.5km

9月7日(土) 11:30 ~ 16:00 ※時間にご注意ください 3F「サブアリーナ」  
OWS 2.5km/フィンスイミング 2.5km

- ・ 大会への参加にあたり、9月6日(金)、9月7日(土)に開設します『参加登録受付』を必ず行ってください。なお、参加登録受付をしていない方は、いかなる場合や理由においても、大会に参加することができませんので、予めご承知ください。当日の参加登録は一切お受けすることができません。

### ※ 参加登録受付時にお持ちいただくもの

- ① 参加確認書
- ② 参加誓約書(署名・捺印したもの) ※裏面が③
- ③ 参加者健康アンケート(必要事項を記入したもの) ※裏面が②
- ④ 身分証明書(運転免許証・健康保険証・学生証など)

#### 【代理人の場合】

「上記①から③」「委任状(参加確認書の下に記入)」「代理人の身分証明書」

※委任状は参加確認書の下へ記入をお願いします。

### <本人確認>

本人確認のため、「参加確認書」と合わせて参加登録受付にて身分証明書のご提示をお願いします。必ず携帯ください。本人確認時に氏名とエントリー番号の入ったカードを2枚お渡しします。

1枚は当日の手荷物として預けるデイバッグの名札入れに入れ、もう1枚は大会当日、ナンバリング時にゼッケン番号確認の為に必要(回収)です。

### <参加確認書>

「参加確認書」は、参加登録受付時に間違いなく必要なものをお渡しするために必要です。物品のお渡しと引き換えに確認書にチェックを入れます。全ての項目にチェックが入れば、参加登録手続きは終了です。なお、チェックが入った「参加確認書」は、参加登録受付会場で回収します。

### <お願い>

緊急時にパルスオキシメーターが正しく使用できないため、マニキュアは落としてご参加ください。特にジェルネイルは除光液で落とすことができないため、使用を控えていただきますようお願いいたします。

**※大会当日の参加登録は一切できませんのでご注意ください。**

## ◆参加者区分

日程	種目名	ウェーブ	スタート時刻	スイムキャップ2024	エントリーNO	
9/7 (土)	0W S10km	トライアルの部	1	9:00	白	101～115
		一般の部	2	9:01	白	201～275
		一般の部	3	9:02		301～375
		一般の部	4	9:03		401～486, 9001
		障がい者の部			オレンジ	409, 441

9/8 (日)	フィン2.5km	モノフィン	1	9:00	黄色	1001～1030
		ビーフィン	2	9:05	緑	2001～2047
		ビーフィン障がい者の部			オレンジ	2048
	0W S2.5km	一般の部	3	9:20	ピンク	3001～3095
		一般の部	4	9:25	青	4001～4095
		一般の部	5	9:40	水色	5001～4095
		一般の部	6	9:45	蛍光紫	6001～6095
		一般の部	7	10:00	蛍光緑	7001～7095
		一般の部	8	10:05	紫、オレンジ	8001～8062
		障がい者の部				8063～8077

### ※ 参加登録時にお渡しするもの

- ① 記録計測用器具（アンクルバンド式計測チップ）
- ② スイミングキャップ【大会指定】（大会当日着帽）
- ③ デイバッグ
- ④ カード 2枚（エントリー番号と氏名を記載したもの）

※1枚はデイバッグの名札に入れてください。

もう1枚は大会当日、ナンバリング会場で回収しますのでご持参ください。

## 2) 各会場への交通案内

- ・ ホームページ「最新情報」→「会場アクセス・コースマップ」をご覧ください。
- ・ 大会期間中、主催者側では駐車場は確保しません。電車・バス等でご来場ください。なお、会場周辺の道路は大変混雑が予想されますのでお時間に余裕をもってご来場ください。

## (2) 競技全般について

### 1) コース（湘南 OWS のHP を参照、前日受付会場にて掲示します）

尚、オープンウォータースイミングは、アウトドアで実施され、自然環境の変化を直接受ける競技です。インドアで行う競泳競技とは異なり、潮流や波の影響等により必ずしもコース図の通りに泳ぐことができないことも十分把握しておいてください。

### 2) 競技規則 ホームページ「開催概要」→「競技規則」をご覧ください。

- ・ 各種目とも、別紙の競技規則に則り実施します。必ずお読みいただき、遵守の上、ご参加ください。尚、競技規則は、種目により異なりますのでご注意ください。
- ・ 競技規則に違反した場合は、失格扱いとします。
- ・ 選手腕時計の着用可となります。但し、衝突のけが防止としてプラスチック・ラバー製が好ましいです。
- ・ 大会当日までに、台風の接近等、海上・天候等の状況により、競技を実施することができない恐れがある場合は大会数日前に中止を決定する場合があります。
- ・ ガードからの呼びかけにより泳者に対しコース修正を行います。ガードが3回目の注意を行った時点で、競技責任者が競技中止の判断を行う事ができます。

### 3) 水着等

#### ◇OWS 10Km

- ・(公財)日本水泳連盟のオープンウォータースイミングルールを準用し  
水着以外(ウェットスーツ・ラッシュガード等)は着用不可  
※2019年度よりラバーの水着も着用不可となりました。
- ・ゴーグル・スイムキャップ・耳栓・鼻栓は可
- ・音楽用イヤホンは着用不可  
※一部ローカル・ルールを適用。スイムブイの着用必須。実行委員会が着用推奨のラッシュベスト・RESTUBEは着用可能(前日受付会場にて購入可能)

#### ◇フィンスイミング2.5Km/ OWS 2.5Km

- ・ウェットスーツ、ラッシュガード着用可(ライフジャケット・浮輪類は不可)  
※一部ローカル・ルールを適用 実行委員会が着用推奨のラッシュベスト・RESTUBE 着用可能(前日受付会場にて購入可能)
- ・音楽用イヤホンは着用不可

※オープンウォータースイミングの水着は全身を覆うタイプなど、あまり肌を露出しないものがおすすめです。

### 4) 記録計測

- ・本大会では、アンクルバンド式計測チップを使用し、記録計測を行います。

装着方法に誤りがあり、競技中に落水(紛失)されますと記録計測はできませんので、十分ご注意の上、正しく、しっかりと装着してください。

- ① 計測チップは、参加登録受付会場でお渡しします。
- ② 計測チップを受け取ったら、チップ記載のナンバーと「参加確認書」記載の「エントリーナンバー」が合っているか必ずご確認ください。万が一、異なっている場合は、参加登録受付時に会場内のスタッフにお申し出ください。
- ③ 計測チップは、必ず足首(左右どちらでも可)にしっかりと装着してください。使用及び着脱方法が分からない場合は、参加登録時、または、スタート会場で計測スタッフにお尋ねください。(下写真参照)
- ④ 計測チップが外れますと記録が計測できず、表彰対象外となります。くれぐれもしっかり装着してください。(スタート前の装着確認の徹底)
- ⑤ 計測チップは、完泳後、ゴール会場で回収しますのでゴール会場の回収スタッフの指示に従い取り外してご返却ください。なお、リタイア者(途中棄権者)は、腰越漁港に設置されている計測ゲートで担当スタッフが回収します。
- ⑥ 万が一、計測チップを紛失、持ち帰られご返却いただけない場合は、後日実費相当額(4,000円)を請求させていただきます。必ずご返却ください。
- ⑦ 参加登録受付完了後に参加を辞退される方も計測チップは必ずご返却ください。なお、ご返却いただけない場合は、上記同様、実費相当額を請求させていただきますので、必ず大会事務局にご返却ください。



※スタート時、「スタート招集エリア」に入場される際は、計測チップによるカウントと、手動によるカウントを行いますので、多少入場ゲートが混み合う場合があります。  
なお、スタート招集エリアに入った後は、スタートするまで招集エリアからは出ることができませんので、予めご承知おきください。

## 5) エイドステーション（給水所）

全ての競技においてコース上にエイドステーション（給水所）を設けます。エイドステーションには、水（紙コップ等での手渡し）を準備していますので、水分補給をしてください。特に気温・水温の高い日は、脱水症状になりやすいので注意してください。

## 6) リタイア者（途中棄権者）の搬送

・スタート後の棄権や、各チェックポイントで制限時間に間に合わなかった参加者はリタイア扱いとなり、リタイア者搬送船、又は水上バイクに乗船して、ゴール会場に隣接す腰越漁港に搬送します。2.5kmの場合は逗子海岸へ搬送します。

・参加者の手荷物は、ゴール会場に搬送します。いかなる場合においてもスタート会場に戻すことはできませんことを予めご承知おきください。

・計測チップも持ち帰らず、必ず、腰越漁港に設置されている計測ゲートで担当スタッフにご返却願います。2.5kmの場合はリタイア者テントにて回収します。万が一、計測チップを紛失、持ち帰られご返却いただけない場合は、後日実費相当額（4,000円）を請求させていただきます。必ずご返却ください。

## (3) レース当日のスケジュール

\*①→②→③→④の順に移動をお願いします。ナンバリングと荷物預けはどちらか空いている方からお進みください。

\*ナンバリングをする前に日焼け止めオイル等を塗らないようお願いします。（油性マジックを弾くため）

また、腕（ナンバリングする箇所）の日焼け止めについては「オイル」は避けてください。（ナンバーが消えてしまうため）

\*フィニッシュ後、「湘南 OWS のホームページにて」リザルト（成績表）が掲載されます。ご自身の順位をご確認いただき、表彰対象の方は表彰式にご参加ください。やむを得ず欠席される場合は大会本部スタッフに必ずお声掛けください。

### ◆OWS10Km（逗子海岸スタート） 9月7日（土）

7:00～	更衣室オープン ①着替え
7:10～	②ナンバリング・荷物預け ※トライアルの部は実装チェックを行います。
7:50～	③ウォーミングアップ開始(ウォーミングアップエリアにて)
8:25	①～③終了
8:40～	④参加者招集(招集エリアに集合)、競技説明
9:00	スタート
9:01	
9:02	
9:03	
制限時間	(1)1km チェックポイント/20分・・・9:20・9:21・9:22・9:23 (2)3km チェックポイント/60分・・・10:00・10:01・10:02・10:03 (3)5km チェックポイント/1時間40分・・・10:40・10:41・10:42・10:43 (4)7km チェックポイント/2時間20分・・・11:20・11:21・11:22・11:23
12:20	レース終了(制限時間3時間20分)
12:21	
12:22	
12:23	

◆ OWS 2. 5Km・フィンスイミング2. 5Km (逗子海岸) 9月8日(日)

\*大会当日のスタート会場は大変混雑することが予想されます。カテゴリごとにタイムスケジュールが異なりますので、ご注意の上、円滑な大会運営にご協力をお願いします。

★第1ウェーブ 2. 5kmフィンスイミング 【モノフィン】

★第2ウェーブ 2. 5kmフィンスイミング 【ビーフィン】

7:00~ 更衣室オープン ①着替え  
7:10~ ②ナンバリング・荷物預け  
7:50~ ③ウォーミングアップ開始(ウォーミングアップエリアにて)  
8:25 ①~③終了  
8:25 ④参加者招集(スタート招集エリアに集合)  
9:00 スタート ※モノフィン  
9:05 スタート ※ビーフィン  
制限時間(1km チェックポイント:30分...9:30/9:35)  
10:30/10:35 レース終了(制限時間1時間30分)

★第3ウェーブ OWS 2. 5km 【一般の部】

★第4ウェーブ OWS 2. 5km 【一般の部】

7:00~ 更衣室オープン ①着替え  
7:20~ ②ナンバリング・荷物預け  
8:05~ ③ウォーミングアップ開始(ウォーミングアップエリアにて)  
8:55 ①~③終了  
8:55 ④参加者招集(スタート招集エリアに集合)  
9:20 スタート ※第3ウェーブ  
9:25 スタート ※第4ウェーブ  
制限時間(1km チェックポイント:30分...9:50/9:55)  
10:50/10:55 レース終了(制限時間1時間30分)

★第5ウェーブ OWS 2. 5km 【一般の部】

★第6ウェーブ OWS 2. 5km 【一般の部】

7:10~ 更衣室オープン ①着替え  
7:40~ ②ナンバリング・荷物預け  
8:25~ ③ウォーミングアップ開始(ウォーミングアップエリアにて)  
9:15 ①~③終了  
9:15~ ④参加者招集(スタート招集エリアに集合)  
9:40 スタート ※第5ウェーブ  
9:45 スタート ※第6ウェーブ  
制限時間(1km チェックポイント:30分...10:10/10:15)  
11:10/11:15 レース終了(制限時間1時間30分)

★第7ウェーブ OWS 2.5 km 【一般の部】

★第8ウェーブ OWS 2.5 km 【一般の部】【障がい者の部】

7:30～ 更衣室オープン ①着替え  
8:00～ ②ナンバリング・荷物預け  
8:45～ ③ウォーミングアップ開始(ウォーミングアップエリアにて)  
9:35 ①～③終了  
9:35 ④参加者招集(スタート招集エリアに集合)  
10:00 スタート ※第7ウェーブ  
10:05 スタート ※第8ウェーブ  
制限時間(1km チェックポイント:30分・・・10:30/10:35)  
11:30/11:35 レース終了(制限時間1時間30分)

◆表彰式 9月7日(土)、8日(日) 片瀬海岸東浜フィニッシュ会場・逗子海岸フィニッシュ会場

レース終了後の13:00(予定)より、フィニッシュ会場の片瀬海岸東浜・逗子海岸で開催します。

OWS 10km ※ 総合順位1位～3位の入賞者は年代別等の表彰対象外

- 日本選手権トライアルの部 1位～3位
- 総合順位 男女各1位～3位
- 高校生 男女各1位～3位
- 年代別 男女各1位 18歳～29歳(高校生は除く)  
30代・40代・50代・60代以上
- 障がい者男女各1位


OWS 2.5km ※ 総合順位1位～3位の入賞者は年代別等の表彰対象外

- 総合順位 男女各1位～3位
- 小・中学生 男女各1位～5位
- 高校生 男女各1位～3位
- 年代別 男女各1位 18歳～29歳(高校生は除く)  
30代・40代・50代・60代以上
- 障がい者男女各1位

フィンスイミング 2.5km ※年代別表彰なし

- モノフィン 総合順位男女各1位～3位
- ビーフィン 総合順位男女各1位～3位

## <フィニッシュ後の流れ>

- 
- ①フィニッシュゲート通過・計測確認 ※ゲートをくぐると計測終了です。
  - ②計測チップ取り外し（回収）
  - ③完泳シール・ドリンク受取り・記念写真
  - ④手荷物受取り
  - ⑤表彰対象者は表彰式へ出席（記録はデジタルで確認できます）

## (4) その他

### 1) 荷物預かりについて

- ・ 本大会の OWS は、10km カテゴリーはスタートとフィニッシュの場所が異なるワンウェイ（片道）コースとなっています。参加者の荷物（衣類等）は、参加登録受付時に参加賞としてお渡しするデイバッグに入れていただき、スタート地点でお預かりして、陸路で運び、フィニッシュ地点で返却します。
- ・ デイバッグに入る容量を超える荷物は、お預かりできません。
- ・ 交通事情により、フィニッシュ地点での荷物の返却が遅れる場合もあります。予めご了承ください。
- ・ お預けになる荷物には、貴重品やこわれものは入れないようお願いします。万が一、盗難や破損があった場合、主催者では一切責任を負いかねます。予めご了承ください。

### 2) フィニッシュでのシャワー・更衣室・ロッカーについて

スタート会場の更衣室において、仮設テントをご用意いたします。

フィニッシュ会場においては、2024 年度は海の家開設期間終了の為、仮設シャワー等の対応となる場合もございます。（現在対応中）詳しくはHP 等で最新の情報をご確認ください。

### 3) 記録はホームページから専用サイトにアクセスしてご確認ください。

### 4) その他

#### ・ 免責と自己責任について

本大会への参加にあたっては、参加者は自己責任において参加するものとし、本レースの危険性を十分認識し、自身の体調や健康状態等を把握した上でご参加（お申込み）ください。**大会当日、万一の事故については、主催者側で応急処置など一定の対応はしますが、それ以外は一切責任を負いませんので予めご承知おきください。**18 歳未満の参加者は保護者の承諾書が必要となります。既往症（内臓疾患・心臓疾患・呼吸器系疾患等）のある方は出場できません。

#### ・ 競技上の諸注意

大会の開催（競技運営）にあたっては、安全を最優先し、別途定める本競技規則に準じ厳格に実施します。参加者は本部艇（安全委員会）又は審判艇（審判員）他、大会スタッフの指示に従ってください。指示に従わない場合は安全確保のため競技及び大会への参加を直ちに中止し、失格とします。なお、審判員は諸般の事情により制限時間内であっても参加者に乗船を命じる場合があります。

#### ・ 開催可否の判断について

安全委員会が大会当日の早朝、湘南地域の気象台の予報を参考に開催の可否を決定します。

- ・ 大会当日までに、台風の接近等、海上・天候等の状況により、競技を実施することができない恐れがある場合は大会数日前に中止を決定する場合があります。

- ・ 虚偽申告が判明した場合は、出場が取り消され、主催者が加入する保険の適用外となります。

- ・ 障がい等がある場合は、大会事務局まで事前に必ずご連絡ください。



◎以下を必ずご熟読いただき、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ン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

