

第22回湘南オープンウォータースイミング2025
10kmOWS 二次要項



湘南 OPEN
WATER
SWIMMING

日時 2025年9月12・13・14日(金・土・日)
主催 特定非営利活動法人 湘南マリンオーガニゼーション
主管 湘南オープンウォータースイミング実行委員会
共催 (公財)藤沢市みらい創造財団
会場 神奈川県逗子市逗子海岸 太陽の季節碑周辺特設会場
神奈川県藤沢市片瀬海岸 東浜

- 構成団体 (公財)藤沢市みらい創造財団[共催]
(一社)神奈川県水泳連盟
(一社)神奈川県ライフセービング協会
(特非)逗子サーフライフセービングクラブ
(特非)SURF90 藤沢ライフセービングクラブ
NPO 法人葉山ライフセービングクラブ
(特非)西浜サーフライフセービングクラブ
(特非)バディ冒険団 / 鎌倉ライフガード
神奈川県セーリング連盟 / (公財)マリンスポーツ財団
(一社)全日本潜水連盟 / (一社)日本水中スポーツ連盟
東京 DAC / (特非)神奈川災害ボランティアネットワーク
(特非)ジャパン・スポーツボランティア・ネッツ
(一社)江の島ヨットクラブ
- 後援 (公財)日本水泳連盟 / 藤沢市 / 藤沢市教育委員会
藤沢市観光協会 / 藤沢商工会議所 / 鎌倉市
逗子市 / 逗子市観光協会 / 葉山町
- 協力 腰越漁業協同組合 / 小坪漁業協同組合
江の島片瀬漁業協同組合 / 鎌倉漁業協同組合
湘南漁業協同組合(葉山支部)
江の島海水浴場営業組合 / 江の島海水浴場共同組合
藤沢マリン連盟 / 鎌倉マリン連盟 / 逗子マリン連盟
渚マリーナ / リビエラリゾート
日本財団ボランティアセンター / TEAM FUJISAWA
日本体育大学ライフセービング部
サニーサイドマリーナ(葉山港)
逗子葉山ダイビングリゾート / 逗子海岸営業共同組合
- 協賛 GUARD / アクラブ / (株)湘南ライセンス
(株)BRAVO / NAUTICA / (株)ワンワールド
(株)フォトクリエイト / アートオフィス湘南(株)
RESTUBE / (一社)相模原市水泳協会

目次

1.	主催者あいさつ	P.2~3
2.	9月12日(金) 事前参加登録受付について	P.4~7
3.	大会全体スケジュール	P.8
4.	会場までのアクセス	P.9
5.	会場図	P.10
6.	9月13日(土) 10kmOWSについて	P.11~27
7.	リタイア者の対応について	P.28~29
8.	よくあるご質問	P.30
9.	10kmを泳ぎ切るために	P.31~32
10.	大会中止判断／中止時の対応について	P.33~34
11.	安全管理および救護方法や体制	P.35~36
12.	会場周辺の医療機関リスト	P.37
13.	津波対策について	P.38
14.	落雷対策について	P.39
15.	津波・落雷対策のフローチャート	P.40
16.	海上での避難方法(10km競技)	P.41
17.	陸上での避難方法(全競技共通)	P.42
18.	避難場所	P.43~48
19.	9月13日(土) 競技役員	P.49
20.	大会参加者集計	P.50
21.	大会に関するその他の事項	P.51

1. 主催者あいさつ

湘南オープンウォータースイミング(SOWS)は今年で22回目の開催を迎えます。途中、コロナ対策のため2年のブランクがありました。2022年は2.5kmのみ開催し、23年に再開しましたが、参加アスリートが半減するという状況に変わっていました。その数は1000人が、応募してくださったのに運営側の経済的理由で中止するわけにはいきません。各方面に無理をお願いして、何とか開催にこぎ着けました。しかし、10kmは台風の余波が収まらず、中止せざるを得ませんでした。やっとフルスパックで開催できた24年、参加アスリートの半減は止りませんでした。さらに、完泳者が激変するという想像もしていなかった事態が10kmで起きたのです。それまでは完泳率が70%台でしたが、50%を切り、リタイア者の運搬船はフル回転でした。腰越港に上陸したリタイア者に届けるサンダルが間に合わない。腰越港から東浜へリタイア者の長い列ができる。次から次へと不手際が発生してしまいました。参加者、ボランティア、ライフセーバー、応援いただいた全ての関係者の皆様に心よりお詫び申し上げます。

昨年の事態を検証し、今年はとことんスリム化を図り、各ピックアップポイントの制限タイムを10分延ばしました。

コロナでの4年間のブランクの影響は大きく、海で泳ぐことができない状況が続く中で、海での10km泳の経験なく、この大会にトライせざるを得なかったアスリートのために5kmの部を設けました。

この改革で問題のすべてが解消するとは思っておりませんが、何が起きたとしても冷静に的確に対処し、これまで培ってきた安全安心な大会への信頼を守り抜く所存です。

ここ数年続いている夏の高温熱波の影響で、海水浴やマリンスポーツの参加機会が激減しております。テレビやラジオ、スマートフォンのアプリでは、熱中症を避けるため、屋外に出ないよう頻りに警報を出しています。日中、海岸には人影が少なく、大会でもなければ海にヨットの帆もまばらという状態です。

20数年前、私たちがマリンスポーツの普及のために、日本のマリンスポーツの発祥の地である湘南で、原点に立ち戻って、海で泳ぐイベントを真夏に興すと動き始めた時の景色に今、似ています。この時、「できっこない」という断言に近い反対に遭遇したのです。漁業権を主張する漁業組合と、真夏が稼ぎ時の海岸組合が許すわけがないというのがその理由でした。

しかし、各地の漁業組合と海岸組合を私たちが回って話をすると、「昔は、向こうの灯台から飛び込んで、こっちの灯台までよく泳いだもんなのに、今じゃ、うちの孫さえ泳がない。プールばかりだ」「海岸は人でいっぱいなのに海に入る人がいない。子供が海に入ろうとすると、親がベトベトするのが嫌だからと止める。日光浴ばかりだ」「うちの店ではボディボードを揃えて、無料で貸し出して、何とか海に子供たちを入れようとしてるが、うまくいかない」。「オープンウォーターのように、たくさんの人が泳ぐのを見せるのはいい。子供を巻き込んでくれ」という憂いと応援の言葉でした。皆、気づいていたのです、このままでは良くないと。危惧は一日で終わりました。

こうしてスタートして25年、本当にたくさんの人々の応援と支援のもとでSOWS日本一の大会としては続いてきました。しかし、目的のマリンスポーツの普及が達成されたわけではありません。今、その為の Beach Boys and Loco Girls による Beach Players Club の構想を練っています。今後とも、よりいっそうのご参加とお力添えをいただきたく、よろしくお願い申し上げます。

特定非営利活動法人 湘南マリンオーガニゼーション
理事長 藤本 和延

2. 9月12日(金)事前参加登録受付について

■事前参加登録受付

9月12日 (金)	15:30～ 20:30	事前参加登録受付 (10km・5km・2.5km・フィンスイミング)	藤沢商工会議所 6階 多目的ホール3
--------------	-----------------	---------------------------------------	-----------------------

■事前参加登録受付

日 時：9月12日(金) 15時30分～20時30分

場 所：9月12日(金) 藤沢商工会議所 6階 多目的ホール3

※例年と会場が異なりますので、お間違えのないようご確認の上お越しく下さい。

配布物：①バンド式計測チップ

②スイミングキャップ【大会指定】 ※P.5参照

※大会当日は配布されたスイミングキャップを着用してください。

○10km一般：白

○日本選手権トライアル：水色

○障がい者：赤

○65歳以上：オレンジ

③大会オリジナルドライバッグ ※P.5参照

○10kmOWS：黄色

※10kmOWSの荷物預けでは、こちらのドライバッグのみお預け可能です。

④荷物カード1枚(ドライバッグに貼付)

■計測チップ

計測チップは、事前参加登録受付の会場でお渡しします。

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、事前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。

[②スイミングキャップ]

[10km 一般：白]



[日本選手権トライアル：水色]



[障がい者：赤]



[65歳以上：オレンジ]



[③大会オリジナルドライバッグ]

RA ドライバッグ 20L

プリントカラー：ホワイト（各色共通）



プリントサイズ W100mm × H105.6mm



■事前参加登録受付の流れ

①参加確認

- 受付にて、参加者情報とエントリー情報を確認いたします。
下記の QR コードからエントリー情報を見ることができますので、エントリー情報画面をご準備の上受付へお越しください。

[エントリー確認]



②参加意思の提示

- 受付に準備している参加者確認リストに、サインしていただきます。
- 代理人を立てる場合は、委任状をホームページより印刷していただき、ご記入の上受付へご提出ください。

③配布物のお渡し

- 計測チップ、大会オリジナルキャップ、ドライバッグ、荷物カードをお渡しいたします。全て大会当日に必要となりますので、無くさないようご注意ください。

[藤沢駅から事前参加登録受付会場までの経路]



3. 大会全体スケジュール

9月13日(土) 【※詳細は P.11～P.27に記載】

6:00	大会開催可否判断	逗子海岸 太陽の季節碑 特設会場
7:00	更衣室オープン	
7:10～7:50	当日受付・ナンバリング(65歳未満)	
7:30～7:50	当日受付・ナンバリング(65歳以上)	
7:50～8:20	ウォーミングアップ	
8:15～8:30	招集	
8:35～8:45	開会式	
8:45～8:55	注意・競技説明	
8:55	10kmOWS 入水	
9:00	10kmOWS スタート (白・水色・赤・オレンジ)	片瀬海岸 東浜
12:40	10kmOWS 終了	
12:50～13:10	表彰式	
11:30～16:00	2.5km・5km・フィンスイミング 事前参加登録受付	藤沢商工会議所 5階 501・502会議室

[気象予報]

日の出	5:22
日の入り	17:54
潮の周期	小潮
干潮	2:04(24cm) / 13:30(93cm)
満潮	8:48(124cm) / 19:14(147cm)

※引用先

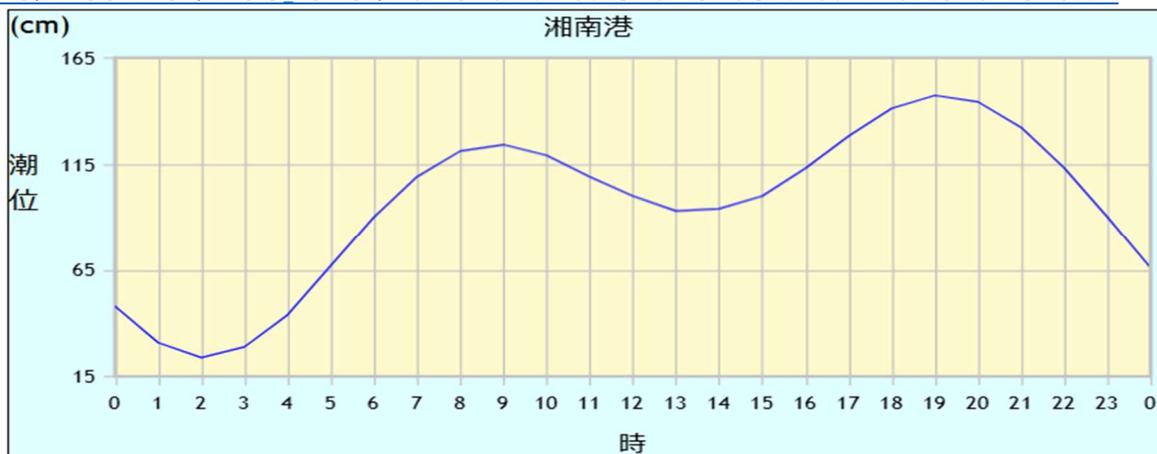
①気象庁 海洋の健康診断表 潮位表 湘南港

<https://www.data.jma.go.jp/kaiyou/db/tide/suisan/suisan.php>

②surf life 潮見表 湘南・江ノ島・鎌倉エリア

[https://www.surf-](https://www.surf-life.blue/weather/tide_level/%E6%B9%98%E5%8D%97%E6%B8%AF)

[life.blue/weather/tide_level/%E6%B9%98%E5%8D%97%E6%B8%AF](https://www.surf-life.blue/weather/tide_level/%E6%B9%98%E5%8D%97%E6%B8%AF)



4. 会場までのアクセス

大会会場には、大会関係者専用駐車場はありません。会場周辺に一般駐車場はありますが、台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関のご利用をお願いいたします。

■ 逗子駅から会場までの経路

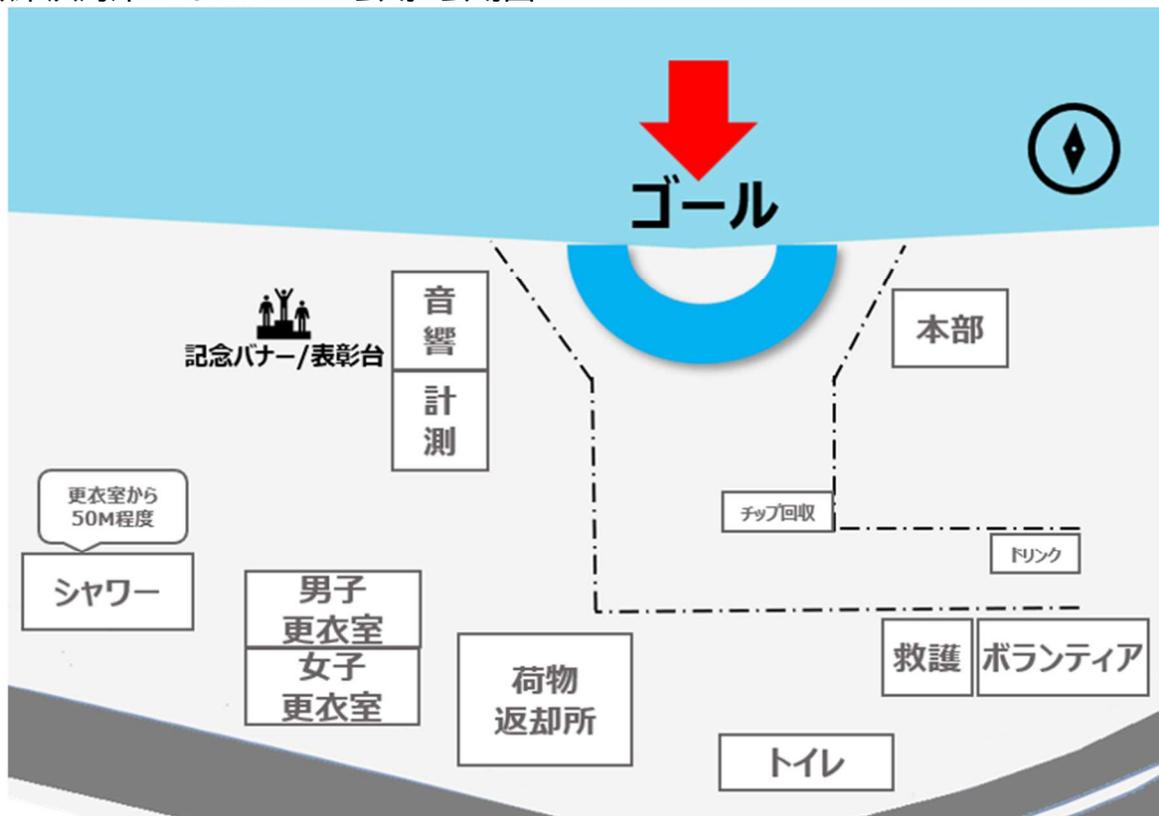


5. 会場図

■ 逗子海岸 太陽の季節碑周辺特設会場(10kmスタート会場) 会場図



■ 片瀬東浜海岸 10kmゴール会場 会場図



6. 9月13日(土) 10kmOWSについて

※9月12日(金)の事前参加登録受付を必ず行ってください。

■9月13日(土) スケジュール

6:00	大会開催可否判断	逗子海岸 太陽の季節碑 特設会場
7:00	更衣室オープン	
7:10~7:50	当日受付・ナンバリング(65歳未満)	
7:30~7:50	当日受付・ナンバリング(65歳以上)	
7:50~8:20	ウォーミングアップ	
7:50~8:30	荷物預け	
8:15~8:30	招集	
8:35~8:45	開会式	
8:45~8:55	注意・競技説明	
8:55	入水	
9:00	10kmOWS スタート(一斉) (白・水色・赤・オレンジ)	
12:40	10kmOWS 終了	片瀬海岸 東浜
12:50~13:10	表彰式	

■大会開催可否判断

時 間：6時00分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 本部

- ・開催可否については、ホームページや公式 SNS 等で告知いたしますので、ご確認ください。

ホームページ：<https://shonanows.jp/>

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

■更衣室オープン

時 間：7時00分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 更衣室

- ・更衣室のテントは男女で分かれていますので、お間違えのないようご確認の上ご使用ください。

■当日受付(65歳未満)

時 間：7時10分～7時50分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 ナンバリングエリア

- ・当日健康チェックシートをご記入の上、受付へご提出ください。
- ・水着、ゴーグル、手足の爪、装飾品(ジュエリー類)、腕時計等のチェックを行います。
 - 水 着：ウエットスーツ・ラバー素材の水着着用不可。
ただし、実行委員会が推奨するラッシュベストは着用可能。
※日本選手権トライアルの部の泳者はラッシュベストの着用を不可とし、ワールド
アクアティクス公認の水着着用を義務づけます。
 - ゴーグル：破砕する危険性のないもの。
 - 爪：指からはみ出していない長さが目安。
ジェルネイル、ネイルチップ、スカルプチュアは禁止。
 - 腕時計等：衝突のけが防止のため、プラスチック・ラバー製のものが好ましい。

■ナンバリング(65歳未満)

時 間：7時10分～7時50分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場
ナンバリングエリア

- ・両手の甲、両腕、両肩甲骨に油性のマジックでナンバリングします。日焼け止め等のクリームは、ナンバリング記入前には使用しないでください。
- ・着用する水着により肩周りが覆われる場合は、両手の甲のみに記入します。



※65歳以上の受付は救護所で行いますので、ご注意ください。

■当日受付(65歳以上)

時 間：7時30分～7時50分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 救護所

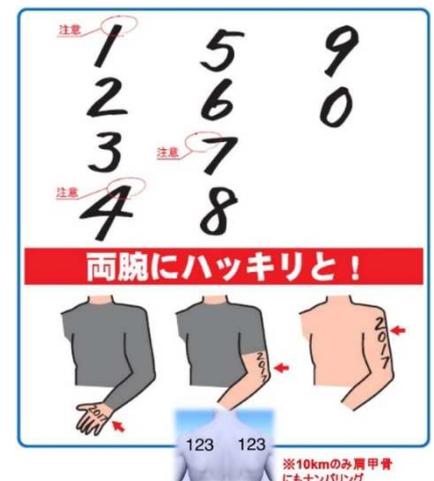
- ・ 当日健康チェックシートをご記入の上、医師へご提出ください。提出された当日健康チェックシートをもとに、医師による健康チェックを受けていただきます。
- ・ 水着、ゴーグル、手足の爪、装飾品(ジュエリー類)、腕時計等のチェックを行います。
 - 水 着：ウエットスーツ・ラバー素材の水着着用不可。
ただし、実行委員会が推奨するラッシュベストは着用可能。
 - ゴーグル：破砕する危険性のないもの。
 - 爪：指からはみ出していない長さが目安。
ジェルネイル、ネイルチップ、スカルプチュアは禁止。
 - 腕時計等：衝突のけが防止のため、プラスチック・ラバー製のものが好ましい。

ナンバリング(65歳以上)

時 間：7時30分～7時50分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 救護所

- ・ 両手の甲、両腕、両肩甲骨に油性のマジックでナンバリングします。日焼け止め等のクリームは、ナンバリング記入前には使用しないでください。
- ・ 着用する水着により肩周りが覆われる場合は、両手の甲のみに記入します。



■ウォーミングアップ

時 間：7時50分～8時20分

場 所：逗子海岸 当日指定エリア

- ・ウォーミングアップは、主催者が指定したエリアでのみ行うことができます。

■荷物預け

時 間：7時50分～8時30分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 荷物預かり所

- ・荷物は事前参加登録受付時にお渡りする大会オリジナルドライバッグに入れ、バッグに荷物カードを貼付した上お預けください。
- ・お預かりできる荷物はドライバッグに入る分のみとなります。大会オリジナルドライバッグ以外の荷物はお預かりできませんので、ご注意ください。

■招集

時 間：8時15分～8時30分

場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 スタート招集エリア

- ・計測チップを手首に正しく装着の上、スタート招集エリアにお集まりください。
- ・招集では、計測チップ・水着・大会指定のキャップ・ナンバリング・スイムビの確認を行います。
- ・指定された時間内に招集場所に入らない場合には、当該泳者は失格となります。

[計測チップについて]

本大会では、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、以下の点に十分ご注意の上、正しく装着してください。

- ・計測チップは、必ず手首(左右どちらでも可)にしっかりと装着してください。装着する際、番号が外向きになるように装着してください。使用及び着脱方法が分からない場合は、事前参加登録時、または、スタート会場で計測スタッフにお尋ねください。(P.15参照)
- ・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)
- ・「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。

[計測チップの装着方法]

*** 大幅に変更になっております ***

装着方法

1



- 各番号 **1本** です
- 右手、左手どちらに装着しても構いません

2



- 必ず **手首** に装着して下さい
- **番号が外向き** になる様に装着して下さい

!



- バンドはしっかり装着して下さい
- バンドにゆりみがない様
しっかり装着して下さい

!



- 足首では正しく装着できません

?



- レース後は **ご返却** 下さい
- ご不明点はスタッフまでお問合せ下さい

[計測チップの返却について]

- 計測チップは、完泳後、ゴール会場で回収いたします。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、1kmチェックポイントでのリタイア者はスタート地点、3km・5km・7kmチェックポイントでのリタイア者は腰越漁港で回収スタッフが回収いたします。
- 回収スタッフの指示があるまで、計測チップを外さないようご注意ください。
- 万が一、計測チップを紛失、もしくは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。
- 事前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。

■開会式

時 間：8時35分～8時45分
場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 本部

■注意・競技説明

時 間：8時45分～8時55分
場 所：逗子海岸 太陽の季節碑特設会場 スタート招集エリア

- 受付で配布された大会オリジナルのスイミングキャップを着用してください。
(一般：白 / トライアル：水色 / 障がい者：赤 / 65歳以上：オレンジ)
- (公財)日本水泳連盟オープンウォータースイミング競技規則に準じ、競技を行います。なお、一部本大会のローカル・ルールを適用します。
- 競技規則に違反した場合は、失格扱いとします。

- ・水着はウェットスーツ・ラバー素材の水着着用不可です。ただし、実行委員会が推奨するラッシュベストは着用可能です。
※ウェットスーツ・ラバー素材の水着着用の場合はオープン参加扱いとします。(着順なし)
※日本選手権トライアルの部の泳者は、ラッシュベストの着用を不可とし、ワールドアクアティクス公認の水着着用を義務づけます。
- ・泳者は、スイムブイの着用を必須とします。(膨らませた状態の RESTUBE もスイムブイとして認めます)
※スイムブイの扱いに関して、風や波が強い場合は泳ぎを妨げ、危険な状況になることも考えられますが、そのような状況では競技を中止するレベルであることが考えられるため、必須とします。ただし、日本選手権トライアルの部の泳者はスイムブイの着用不可です。

[ラッシュベスト]



[スイムブイ]



[RESTUBE]



- ・泳者は、スイムキャップ、ゴーグル、耳栓、鼻栓、腕時計の使用は可能です。
ただし、音楽用イヤホンは緊急時の連絡に支障をきたすため使用することはできません。
※腕時計は、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。
※泳者本人が着用するウェアラブル端末等で計測した距離や時間等については、公式な記録として認めません。
- ・泳者は、ワセリン、ラノリンの使用は可能です。
- ・泳者は、上記以外で保温性、浮力、推進力を高めるものを使用することはできません。
- ・泳者は、エネルギー補給の為に栄養物を携帯することができますが、必ずゴミは上陸後に捨てるか給水担当員にお渡しください。
- ・一度競技を辞めた場合、再度スタートすることはできません。

- ・ 目安として、各ブイにスタート地点からの距離数(0km)を表示していますので、ご確認ください。
- ・ チェックポイントと制限タイムを設け、クリアできなかった泳者は競技失格となります。
(1km : 20分、3km : 60分、5km : 105分、7km : 150分、10km : 220分)
- ・ 1kmチェックポイントで審判員に競技失格を宣告された泳者は直ちに泳ぎを中止し、浜まで泳いで戻ってきてください。
3km・5km・7kmチェックポイントで審判員に競技失格を宣告された泳者は直ちに泳ぎを中止し、水上バイクまたはライフセーバーの指示に従ってリタイア搬送船へ乗船してください。腰越漁港まで搬送しますので、腰越漁港からゴール地点までは歩いて戻ってください。
- ・ 計測チップは、完泳後、ゴール会場で回収いたします。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、1kmチェックポイントでのリタイア者はスタート地点、3km・5km・7kmチェックポイントでのリタイア者は腰越漁港で回収スタッフが回収いたします。
- ・ 回収スタッフの指示があるまで、計測チップを外さないようご注意ください。
- ・ 給水ポイントは、1kmごとに設置しています。
1km、2km、4km、6km、8km、9kmポイントは水のみ、3km、5km、7kmポイントは水とエネルギーゼリーを用意しています。
- ・ 競技中、泳者は規定のコースを大幅に離脱してはいけません。安全管理上、運営に支障をきたすほど著しくコースを外れた場合には失格となります。泳者がコースを大きく逸脱した場合には、ライフセーバーから泳者に対してコースを修正するよう注意の呼びかけを行います。ライフセーバーが3回目の注意を行った時点で、審判長が競技中止の判断を行う事ができるものとします。
- ・ 日本選手権トライアルの部の1~3位までの泳者は水中に設置しているタッチボード、それ以外の泳者は水中に設置しているブイの間を通過することで着順判定を行います。
- ・ 水中で着順審判から着順カードを受け取り、その順位が入れ替わらないようにゴールゲートを通ってください。
- ・ コース並びに距離・開始時間などは天気により、安全委員会(実行委員長・審判長・安全担当員等)の判断で、変更する場合があります。
- ・ 泳者は競技中に事故や身体の不調、あるいは泳ぐことが困難になった場合、直ちに手を挙げ救助要請のジェスチャーをし、ライフセーバーに向け競技継続不可の意思を示してください。

[救助要請の仕方(ヘルプ・シグナル)]



[10kmOWS コースレイアウト]



■スタート

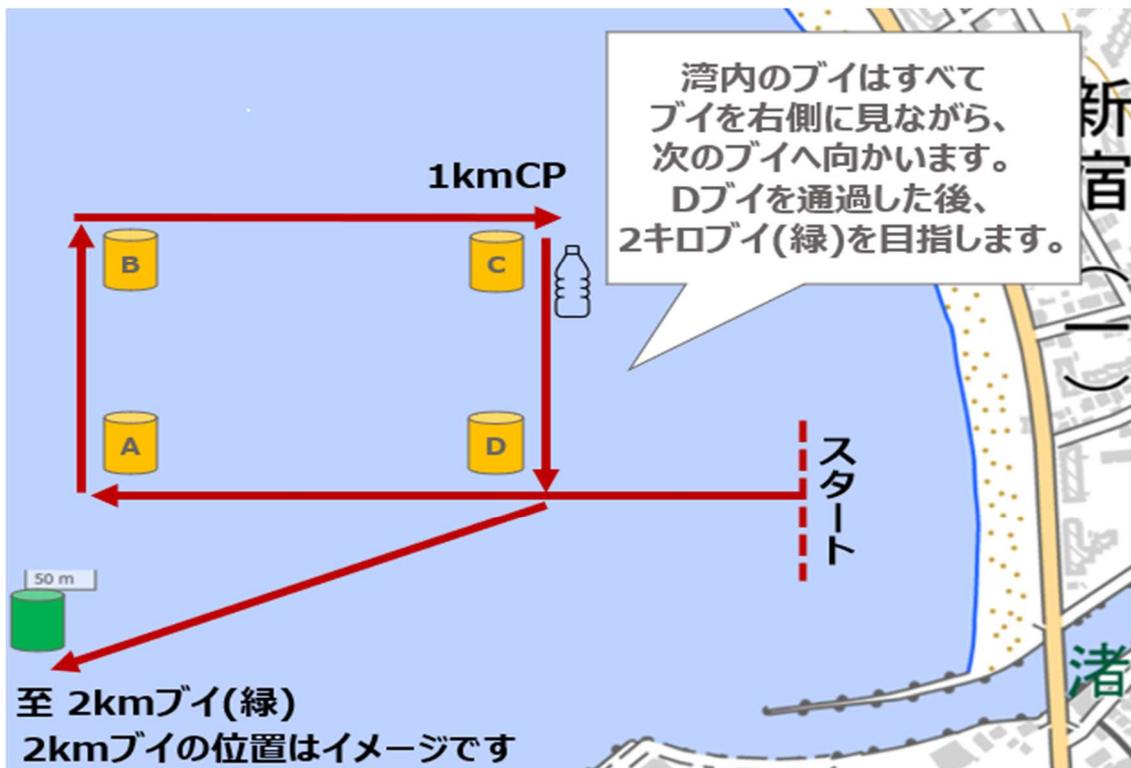
時 間 : 9時00分
場 所 : 逗子海岸

- ・ 10kmOWSは一斉スタートとします。
- ・ 砂浜から水中へ、複数の競技役員が互いに手を広げながら後ろ(横)歩きで泳者を誘導します。その後、泳者が安全に泳ぎ始めるのに十分な水深地点まで到達したら、その地点をスタート地点とします。
- ・ スタート前は、1 分前、30 秒前、10 秒前、「テイク・ユア・マークス」、スタート時はエアホーンを鳴らします。
- ・ スタート地点まで誘導した競技役員は、スタートと同時に広げていた手を降ろして体を横にしますので、泳者はその間を通り抜けて泳ぎ始めてください。
- ・ 泳力に自信のない完泳目的の泳者は、競技志向の泳者の後方より余裕を持ってスタートしてください。

■スタート～逗子湾内 ※P.25・28 ①・②・「リタイア者の対応について」参照

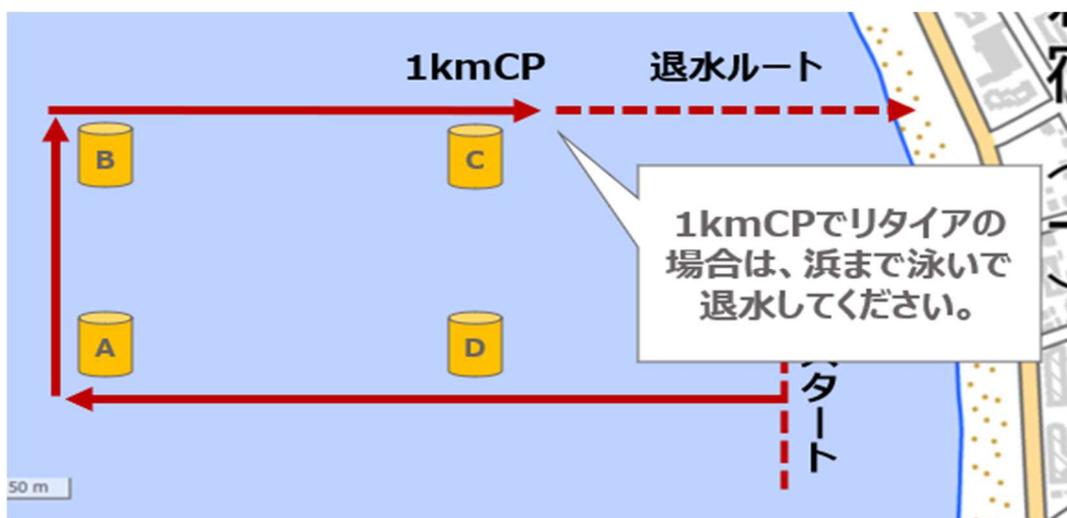
- ・ 逗子湾内に設置された A～D ブイを、A ブイから順番にブイを右側に見ながらターンしてください。ブイの内側をショートカットした場合は失格となります。
- ・ C ブイの地点が1kmチェックポイントとなります。
- ・ 1kmチェックポイントを通過した後、給水ポイントが設置されています。給水ポイントには紙コップに入った水が用意されています。
- ・ D ブイを回った後、2kmの緑ブイを目指します。

[逗子湾内 A～D ブイ]



- ・ 1kmチェックポイントの制限タイムは20分です。制限タイムをクリアできなかった泳者に対しては、コースロープを置き、コースを閉鎖します。その後、ライフセーバーの退水指示に従い、浜まで泳いで退水してください。計測チップは、海岸に待機している回収スタッフが回収しますので、ご自身で外さないようにしてください。

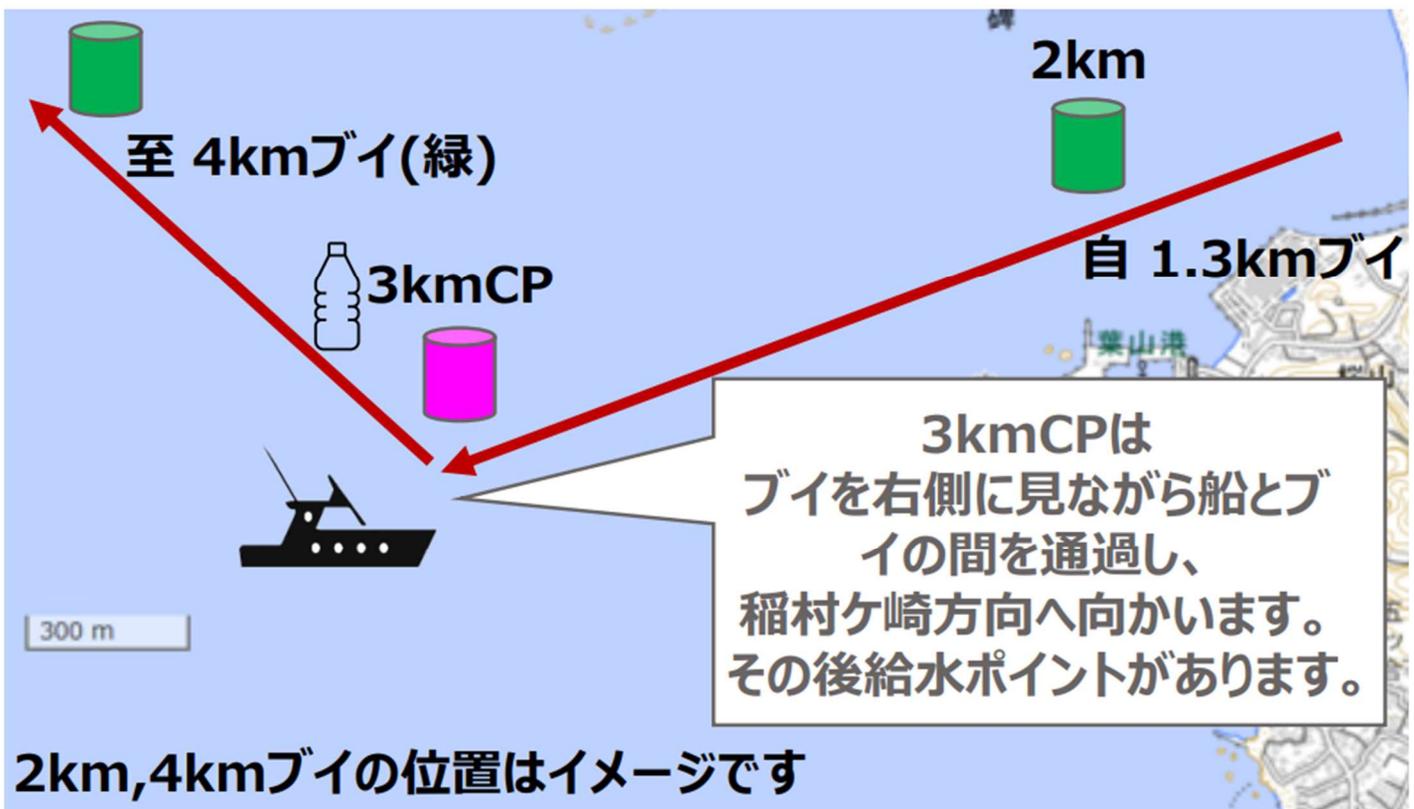
[1kmチェックポイントリタイア者 退水ルート]



■ 返子湾内～3km ※P. 25～29 ②・③・⑥・⑦・⑧・「リタイア者の対応について」参照

- ・ 2kmの緑ブイは、ブイを右側に見ながら通過してください。
- ・ 2km地点に、給水ポイントが設置されています。給水ポイントには紙コップに入った水が用意されており、泳者は給水ポイントにつかまって休息をとることが可能です。
ただし日本選手権トライアルの部の泳者は、給水ポイントにつかまっての休息はできません。
- ・ 3kmチェックポイントは、ブイを右側に見ながら船とブイの間を通過し、稲村ヶ崎の方向へ向かってください。ブイの内側をショートカットした場合は失格となります。
- ・ 3kmチェックポイントを通過した後、給水ポイントが設置されています。給水ポイントには、紙コップに入った水とエネルギーゼリーが用意されており、泳者は給水ポイントにつかまって休息をとることが可能です。
※ただし日本選手権トライアルの部の泳者は、給水ポイントにつかまっての休息はできません。
- ・ 給水ポイントを通過した後、4kmの緑ブイを目指します。
- ・ 3kmチェックポイントの制限タイムは60分です。制限タイムをクリアできなかった泳者に対しては、コースロープを置き、コースを閉鎖します。競技失格となった泳者は、水上バイクまたはライフセーバーの退水指示に従い、リタイア者搬送船へ乗船してください。リタイア者が多い場合には、一時的に浮島に待機させる場合があります。腰越漁港まで搬送しますので、腰越漁港からゴール地点まで歩いて戻ってください。計測チップは、腰越漁港に待機している回収スタッフが回収しますので、ご自身で外さないようにしてください。

[3km地点]



■3km~5km ※P. 25~29 ②・③・⑥・⑦・⑧「リタイア者の対応について」参照

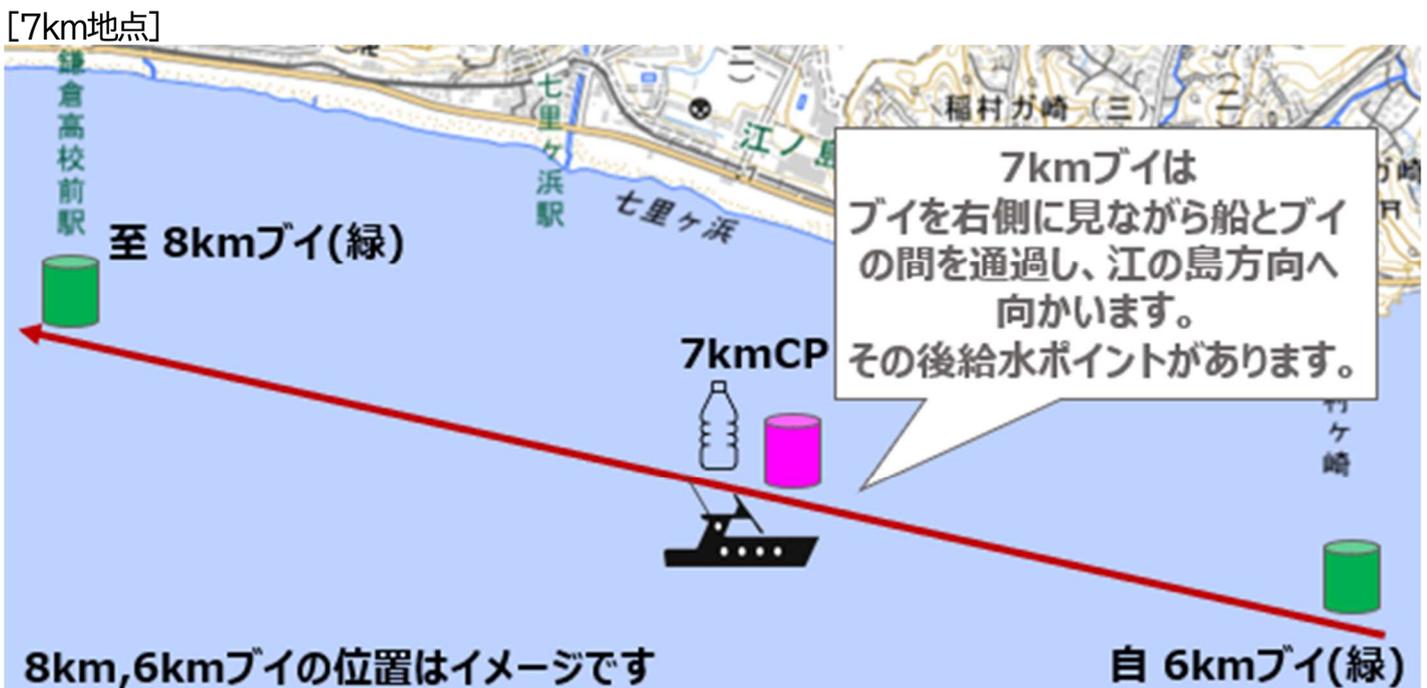
- ・ 4kmの緑ブイは、ブイを右側に見ながら通過してください。
- ・ 4km地点に、給水ポイントが設置されています。給水ポイントには紙コップに入った水が用意されており、泳者は給水ポイントにつかまって休息をとることが可能です。
ただし日本選手権トライアルの部の泳者は、給水ポイントにつかまての休息はできません。
- ・ 5kmチェックポイントは、ブイを左側に見ながら船とブイの間を通過し、江の島の方向へ向かってください。ブイの内側をショートカットした場合は失格となります。
- ・ 5kmチェックポイントを通過した後、給水ポイントが設置されています。給水ポイントには紙コップに入った水とエネルギーゼリーが用意されており、泳者は給水ポイントにつかまって休息をとることが可能です。
※ただし日本選手権トライアルの部の泳者は、給水ポイントにつかまての休息はできません。
- ・ 給水ポイントを通過した後、6kmの緑ブイを目指します。
- ・ 5kmチェックポイントの制限タイムは105分です。制限タイムをクリアできなかった泳者に対しては、コースロープを置き、コースを閉鎖します。競技失格となった泳者は、水上バイクまたはライフセーバーの退水指示に従い、リタイア者搬送船へ乗船してください。リタイア者が多い場合には、一時的に浮島に待機させる場合があります。腰越漁港まで搬送しますので、腰越漁港からゴール地点まで歩いて戻ってください。計測チップは、腰越漁港に待機している回収スタッフが回収しますので、ご自身で外さないようにしてください。

[5km地点]



■ 5km～最終ブイ ※P. 25～29 ②・③・④・⑥・⑦・⑧・「リタイア者の対応について」参照

- ・ 6kmの緑ブイ、7kmのピンクブイ(チェックポイント)、8kmの緑ブイ、9kmのピンクブイ、最終ブイ(黄色)を順番に目指して泳いでください。
- ・ 6kmの緑ブイ、8kmの緑ブイ、9kmのピンクブイは、ブイを右側に見ながら通過してください。
- ・ 6km地点、7kmチェックポイント通過後、8km地点、9km地点に給水ポイントが設置されています。給水ポイントには紙コップに入った水が用意されており、泳者は給水ポイントにつかまって休息をとることが可能です。
※ただし日本選手権トライアルの部の泳者は、給水ポイントにつかまての休息はできません。
- ・ 7kmチェックポイントは、ブイを右側に見ながら船とブイの間を通過し、江の島方向へ向かってください。ブイの内側をショートカットした場合は失格となります。
- ・ 7kmチェックポイントの制限タイムは150分です。制限タイムをクリアできなかった泳者に対しては、コースロープを置き、コースを閉鎖します。競技失格となった泳者は、水上バイクまたはライフセーバーの退水指示に従い、リタイア者搬送船へ乗船してください。リタイア者が多い場合には、一時的に浮島に待機させる場合があります。腰越漁港まで搬送しますので、腰越漁港からゴール地点まで歩いて戻ってください。計測チップは、腰越漁港に待機している回収スタッフが回収しますので、ご自身で外さないようにしてください。



■最終ブイ～ゴール ※P.25・27 ④・⑨・⑩・⑪ 参照

時 間：12時40分

場 所：片瀬東浜海岸

- ・ 最終ブイは、ブイを右側に見ながら船との間を通過し、片瀬東浜海岸に設置されているゴールゲート方向へ向かってください。ブイの内側をショートカットした場合は失格となります。
- ・ ゴール目前で制限時間となる場合には、そのまま最後まで泳いでも構いませんが正式記録の対象にはなりません。なお、泳者をリタイアさせるかゴールまで泳がせるかの判断は審判長が行います。
- ・ 水中に日本選手権トライアルの部の着順判定用タッチボードと一般の部の泳者の着順判定用ブイ、砂浜にゴールゲートと計測用マットが設置されています。
- ・ 日本選手権トライアルの部の1～3位までは、水中に設置されているタッチボードに強く正確にタッチしてください。その他の泳者は、水中に設置されているブイの間を通過してください。
- ・ 着順審判が着順判定を行い、泳者に着順カードを配付いたします。着順が入れ替わらないように砂浜のゴールゲートを通過してください。
- ・ ゴール後、泳者は必ず計測チップを返却してください。
- ・ 完泳した泳者にのみ、完泳証を授与します。

[最終ブイ地点]



■表章式

時 間：12時50分～13時10分

場 所：片瀬東浜海岸

- ・ 以下のカテゴリーごとに表章を行います。
 - 「総合」：1～3位
 - 「19～29歳」「30代」「40代」「50代」「60代」：男女各1位
 - 「高校生」：各1～3位
 - 「日本選手権トライアル」：男女各1～3位
 - 「神奈川県 OWS 選手権」：男女各1～3位
- ※総合順位1～3位入賞者は、年代別表彰の対象外となります。
- ※神奈川県 OWS 選手権は、神奈川県水泳連盟に競技者登録をしている者を対象とします。

■ その他

- ・ 日本選手権トライアルについて

本大会の 10kmOWS 日本選手権トライアルの部の男女上位 3 位以内に入賞された泳者には、「OWS 日本選手権トライアル(10kmの部)」の出場権が付与されます。ただし、3 位以内であっても 1 位の泳者との記録が 30 分 00 秒超の差があった場合には出場権は付与されません。

- ・ 9月の藤沢市の気候

平均水温約29℃、平均気温26.9℃、最高気温34.1℃、最低気温19.0℃

天候や海上の状態により、スタート時間を変更する可能性がありますので、予めご了承ください。

※引用先：気象庁 過去の気象データ 辻堂(神奈川県) 月ごとの値

https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/view/monthly_a1.php?prec.no=46&block.no=1443&year=2024&month=9&day=&view=

[①逗子湾内 A~D ブイ]



[②2km・4km・6km・8km 緑ブイ]



[③3km・5km・7km・9km ピンクブイ]



[④最終ブイ]



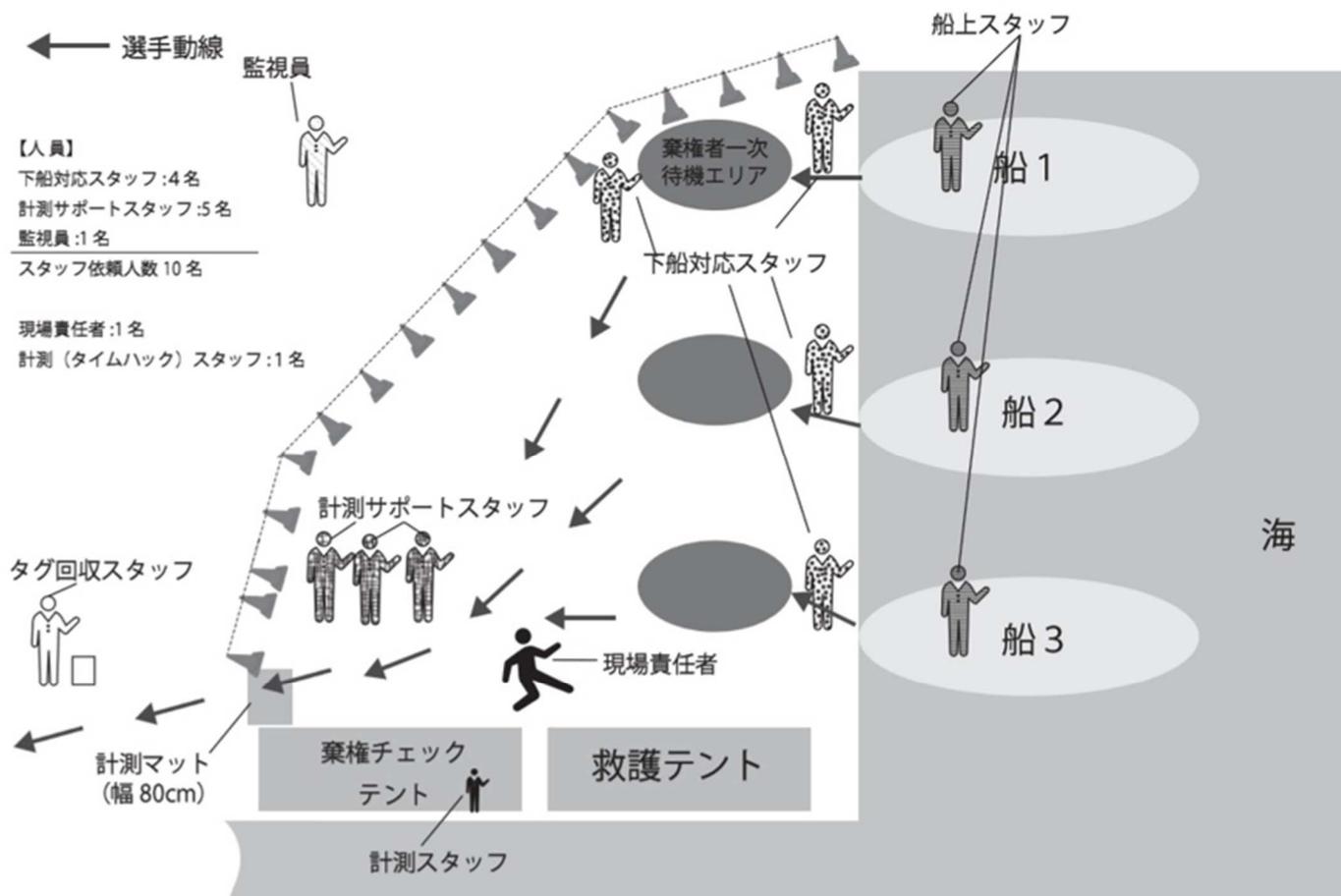
[⑤審判長艇]



【⑥リタイア者の対応】



【⑦腰越漁港(リタイア者対応拠点)の会場図】



【⑧給水ポイント】



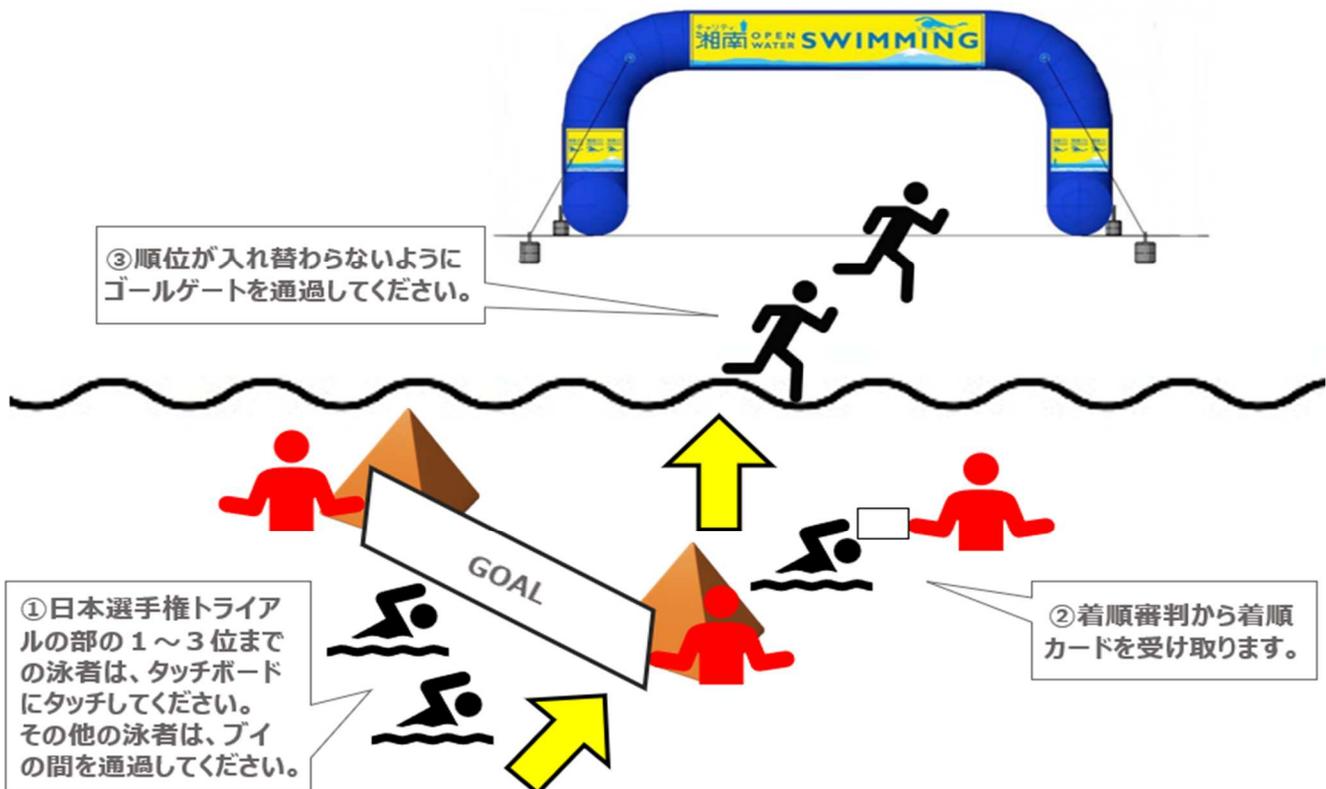
【⑨ゴールブイ】



【⑩ゴールゲート】



【⑪ゴールイメージ】



7. リタイア者の対応について

■計測チップについて

計測チップを一度装着したら、ゴール、または腰越漁港のスタッフから指示があるまで、泳者が装着したままとなります。漁船に移乗した際などでは一切回収いたしません。乗船後などに絶対に計測チップを外さないようにご注意ください。

■スタート直後にスタート地点へ戻った場合

海岸にいるスタッフの指示に従ってください。勝手に動きまわると計測チップが読取り装置に不用意に反応して計測に支障がでます。計測チップは自分で外さず、必ずスタッフの指示に従ってください。

■1kmチェックポイントまでに水上バイク／ライフセーバー等にリタイアを宣告した場合

原則として水上バイク等にてスタートした海岸へ移送します。その後海岸にいるスタッフの指示に従ってください。勝手に動きまわると計測チップが読取り装置に不用意に反応して計測に支障がでます。計測チップは自分で外さず、必ず係の指示に従ってください。

■1kmチェックポイントでタイムオーバーとなった場合

海岸にいるスタッフの指示に従ってください。勝手に動きまわると計測チップが読取り装置に不用意に反応して計測に支障がでます。計測チップは自分で外さず、必ず係の指示に従ってください。

■各チェックポイントでタイムオーバーとなった場合

1km以降、チェックポイントは3km、5km、7kmに設定していますが、3km、5kmにはレスキューフロートが設置される予定です。

各チェックポイントにてタイムオーバーとなった場合リタイア者搬送船に乗船しますが、すぐに乗船できない場合はライフセーバー等の指示に従ってください。場合によってはレスキューフロートにつかまり集団のまま順番を待つことがあります。

■1kmチェックポイントを過ぎてからリタイアした場合

1km以降のチェックポイント(3km、5km、7km)は、基本的に「リタイア者搬送船(漁船)に移乗し、腰越漁港へ向かいます。

リタイア者搬送船に移乗の際は、足元が滑りやすいため十分気を付けて移乗してください。水上バイクとリタイア者搬送船の間にクッション用ゴムボートが移乗サポートに入る予定です。乗船後はスタッフの指示に従ってください。

- 1) チップは自分で外さず、必ずスタッフの指示に従って装着したままにしてください。
- 2) 乗船したらスタッフからライフジャケットを受け取り、直ちに装着してください。水面への落水を考慮し、バックル類も完全に締めてください。尚ライフジャケットを装着しても、各自のスィムブイは外さないでください。
- 3) 乗船後、泳者番号と名前をスタッフに申告してください。スタッフが計測チップ又は腕の番号を確認しながら記録します。
- 4) 船縁に座ると落ちる可能性があるため、船縁には絶対に座らないでください。乗船中はなるべく船の低い位置へ座ってください。立っていると落水の危険があると共に、船長やスタッフの視界を妨げる原因となります。船上には様々な装備やロープ、漁具がありますので注意してください。

※ 立ったままですと船舶走行時に風を受けて体温が下がります。なるべく風に当たらないようにしてください。タオル、遮熱シートも用意していますが、数に限りがあります。また漁具、ロープ束等に座ったり崩したりしないでください。漁船後部は船長やスタッフの視界から外れやすくなり危険なので入らないでください。

- 5) 乗船前・乗船後に気分が悪くなった方は、すぐにスタッフへ伝えてください。また、乗船後の水分補給用にペットボトルの水を用意しています。
- 6) リタイア者搬送船は腰越漁港へ向かいます。下船時はまず船上で点呼を受けて、指示に従ってください。着用したライフジャケットは、次の方が使用しますので、船に残してください。万一の落水に備えて、スイムブイは陸に上がるまで装着したままにしてください。
- 7) 特に入港時、着岸時は危険が伴います。船長の視界の妨げにならないように座ったままでいて下さい。接岸時に船縁に掴まれていると、岸壁との間に手を挟まれて大けがする可能性があります。また大きく揺れる可能性があるため、指示があるまで立たないでください。
- 8) ペットボトルなどは絶対に海洋投棄せず、もし落とした物、その他気になる事項があれば、直ちにスタッフへお知らせください。
- 9) 船上では大変声が聞き取りにくくなります。受け答えを円滑に行うために、大きな声で明瞭なやり取りをお願いします。必要に応じてスタッフが内容を復唱しますので、「はい」「いいえ」等は明確にお願いします。

■ 腰越漁港への移動

各リタイア者搬送船の定員数の上限までは、次の乗船者を海上で待ちます。海上で停止していると、走行時よりも揺れやすく船酔いしやすくなります。そのため、待機中も微速で動いていることが多くなります。乗船中、下を向いたり、細かい作業をすると船酔いしやすい傾向がありますので、ご注意ください。

■ 腰越漁港での対応

陸上のスタッフが順番に誘導しますので、決められたエリア内にてお待ちください。勝手に待機エリアから出ると計測に支障をきたしますので、スタッフの指示があるまでお待ちください。計測チップを回収する前に、計測担当者が一人ずつデータの確認をしますので、順番に進んでください。

※下船してから勝手にトイレへ行かないでください。どうしても緊急でトイレに行きたい場合は、スタッフに伝えて指示を受けてください。

※気分が悪い場合は直ちにお申し出ください。(看護師等も待機しています)

■ 腰越漁港からの移動

腰越漁港からゴールのある片瀬東浜(着替え等荷物返却場所)へは徒歩での移動になります。サンダルを用意しますので、ゴール地点ですぐに返却をお願いします。(次の方が使用します)

■ 腰越漁港のトイレについて

腰越漁港で下船した場所から少し離れた位置(帰り道、徒歩1分程度)にあります。男女共用施設で近年様式水洗に改装されています。目の前に公衆電話ボックスがありますが、内部の電話は撤去されています。漁業協同組合建物内のトイレは利用できませんので、ご了承ください。※基本的に漁船にはトイレがありません。各船により設備が異なりますが、船上ではトイレに行けないと思っていてください。

8. よくあるご質問

Q. 参加賞はありますか？

A. 第22回湘南オープンウォータースイミング2025では、以下の参加賞を用意する予定です。

- ・ ドライバッグ
- ・ 完泳ステッカー(予定)

※記録証は大会後にホームページよりダウンロードが可能となります。

ホームページ:<https://shonanows.jp/>

Q. 大会会場には駐車場はありますか？

A. 大会泳者専用の駐車場はありません。

会場周辺に一般駐車場はありますが台数に限りがあるため、なるべく公共交通機関のご利用をお願いいたします。

Q. 荷物を預けたいのですが、制限はありますか？

A. お預かりするのは「事前参加登録受付でお配りするドライバッグ」のみとなります。

※貴重品はお預かりいたしません。万が一の紛失、破損に関しては責任を負いかねますのでご了承ください。

Q. 時計の着用は可能ですか？

A. 本大会のローカル・ルールを適用し、泳者の時計の着用を可能とします。

※金属製の時計ではなく、ラバーやプラスチック製のものが好ましいです。

Q. 爪は短く切らなければいけませんか？

A. OWS はスイム中に他者との接触が起こる競技です。安全のため、手足の爪の長さは短く整えられている必要があります。

目安は、掌から見て爪が見えない長さです、大会当日に運営スタッフがチェックし、危険と判断されたらその場で切ってもらうこともありますので、ご了承ください。

Q. ジェルネイルはNGですか？

A. 緊急時にパルスオキシメーターでの計測が困難となるため、ジェルネイルやネイルチップ、スカルプチュアはしないようにお願いします。

Q. タトゥーや刺青があるのですが、参加できますか？

A. 本大会では、タトゥー、刺青がある場合参加できません。ただし、テーピングで覆うなど隠れれば参加可能です。

9. 「10km」を泳ぎ切るために

「10km」は国内トップレベルの距離を誇る種目であり、チャレンジングで魅力的な競技です。しかし、完泳には泳力だけでなく、準備・知識・精神力が欠かせません。

10km完泳を目指す泳者の皆様に向けて、「完泳のために必要な10のこと」をご紹介します。ぜひお読みいただき、しっかり準備を整えた上で大会当日を迎えていただければと思います。

① 長距離を泳ぎ切る体力と持久力をつける

10kmは、50mを200本、100mを100本に相当する距離です。週1~2回は5km以上のロングスイム練習を行い、長時間泳ぐ体をつくりましょう。

② 海での実践的な練習を重ねる

プールと海では環境が大きく異なります。波、潮の流れ、視界の悪さ、浮力の違いなど、海の特徴に慣れておくことで安心して本番に臨めます。

③ 当日に着用する水着やスイムブイに慣れる

湘南 OWS ではスイムブイの着用が必須(※日本選手権トライアルを除く)です。本番で違和感がないよう、事前にレスチューブやスイムブイを使って泳ぐ練習をしておきましょう。

④ 補給や栄養管理を計画的に行う

長時間のスイムではエネルギーの消耗が激しくなります。当日の朝食、レース前の補給、レース中のエネルギー対策まで、事前に計画を立てておくことが完泳の鍵となります。

⑤ 自分に合ったペース配分を身につける

序盤に力を使いすぎると後半で失速してしまいます。練習の中で「無理なく続けられるペース」を把握し、そのペースを守ることが完泳につながります。

⑥ 呼吸を安定させ、左右呼吸を習得する

一方向のみの呼吸だと、波や日差しの影響を受けやすくなります。左右どちらでも呼吸できるようにしておくことで、より安定した泳ぎが可能になります。

⑦ コース取りとヘッドアップスイムの練習

目印となるブイやランドマークを確認しながら泳ぐには、定期的に前方を見る「ヘッドアップスイム」の技術が必要です。方向を見失わない泳ぎを身につけましょう。

⑧ 本番に向けて体調を整える

直前での過度な練習はケガや体調不良の原因になります。レース 1 週間前からはコンディションを優先し、栄養と睡眠をしっかり取りましょう。

⑨ メンタル面の準備もしておく

長時間のレースでは、孤独や不安に襲われることもあります。つらい時間が来ることを想定し、「ここまで準備してきたから大丈夫」と自分を信じる気持ちを持ちましょう。

⑩ 安全第一の意識を持つ

無理は禁物です。少しでも体調に異変を感じたら、勇気を持ってリタイアする判断も大切です。完泳は目標ですが、安全に戻ることも大切なゴールです。

10. 大会中止判断／中止時の対応について

■大会中止に関する主催者権限について

大会主催者は、大会運営にあたり下記の権限を保有します。なおその権限は、実行委員長が大会主催者を代表して執行します。

- ① 大会当日、自然災害などにより競技環境の悪化・十分な安全を確保することが見込めないと判断した場合には、競技が開催される以前あるいは競技中においても競技の内容の変更または中止を決定する権限
- ② 競技規則に違反した泳者に対して、失格・競技の中止を命令する権限
- ③ 競技技術の未熟さ・過度の疲労・競技中の事故等の理由で競技続行に支障があると判断した泳者に対して競技の中止を命令する権限

■大会中止の判断について

大会主催者は、天候悪化・事故等により大会の安全確保ができないと判断した場合は、競技開始以前あるいは競技中に大会を中止することができます。泳者は大会主催者の指示に従い行動しなければなりません。なお大会中止に関する判断は、以下の通りに行います。

- ① 当日朝6時の横浜地方気象台の予報と大会当日の気象状況を熟慮し、安全委員会で開催可否の判断を行います。
- ② 安全委員会の勧告(安全委員長が伝達する)のもと、実行委員長が「実施」または「中止」を決定します。
- ③ ホームページ、公式SNS等で開催可否判断の結果を告知しますので、必ずご確認ください。
ホームページ：<https://shonanows.jp/>
Facebook：<https://www.facebook.com/shonanopenwaterswimming/>

■中止時の対処方法

- ① スタート前の大会中止(大会当日朝6時を目安)
 - ・ 安全委員会からの大会中止を受け、各会場責任者から泳者やボランティアに中止の理由と状況を明確に説明します。
 - ・ 泳者は、スタッフの指示に従い冷静に行動してください。

② 競技中の大会中止(スタート後)

A パターン：リタイア者搬送船等による収容・回収対応

- 1) 先頭泳者は審判長艇からの指示に従い、その場で停止してください。
- 2) 後続の泳者は先頭泳者の地点まで泳いでください。
- 3) リタイア者搬送船が到着するまで、浮力体(各自のスィムブイ)につかまってください。
- 4) リタイア者搬送船が到着後、順次リタイア者搬送船に乗船してください。
- 5) リタイア者搬送船は、最後尾の泳者から順に乗船させながら先頭泳者の地点まで向かいます。
- 6) 腰越漁港で下船し、スタッフの指示に従い人数確認を行います。

B パターン：自力で最寄りの安全な場所へ避難する対応

- 1) 泳者は、審判長艇からの指示、水上バイク・ライフセーバーの誘導に従い、自力で指定された避難場所まで泳いでください。
- 2) 最後尾の泳者については、リタイア者搬送船に乗船し腰越漁港へ避難します。

C パターン：船舶収容と自力での避難の併用

- 1) 先頭泳者は、審判長艇の指示に従い、その場で停止してください。
- 2) 審判長艇から避難方法についての指示を行いますので、その指示に従い避難してください。
- 3) 後続の泳者も同様の指示に従ってください。
- 4) 広範囲に泳者が分散している場合は、各地点でライフセーバーや水上バイクが指示を行いますので、その指示に従い、安全を確保してください。
- 5) 最後尾の泳者よりリタイア者搬送船に乗船し、腰越漁港または最寄りの漁港へ向かいます。

■避難時の上陸ポイント

- ・ スタート地点(逗子海岸)
- ・ ゴール地点(片瀬東浜海岸)
- ・ 葉山新港
- ・ 逗子マリーナ
- ・ 由比ガ浜海岸
- ・ 材木座海岸
- ・ 稲村ヶ崎海岸
- ・ 七里ガ浜海岸
- ・ 腰越漁港

■競技についての対応

- ・ 状況に応じて、代替レースの開催を検討します。
- ・ 中止となった場合でも参加費の返金はありません。

11. 安全管理および救護方法や体制

■OWS 競技における事故と原因、及び予防策

①環境要因による事故と予防策

大会当日の天候、水温、波の状態によって発生する事故、症例に合わせて予防、対応を行います。

環境要因	予想される事故・症例	予防・対応
好コンディション (海が凧の状態、水温が適正、風が少ない)	<ul style="list-style-type: none"> ・スタート時における泳者の接触による打撲や擦過傷 ・砂浜での落下物による切創、刺創 ・海洋生物(クラゲなど)との接触による皮膚障害 	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートに伴う外傷について、意図的でなくても胸を蹴られたことによる心臓震盪、心停止、内臓損傷等が起こる危険性があることを泳者に熟知させる ・スタート直前まで靴やサンダルで行動をし、靴を脱いで行動するエリアはビーチクリーンを徹底して行う ・事前の海洋調査や試泳を行い有害海洋生物の存在に注意し接触を回避する
波、うねりが高い	<ul style="list-style-type: none"> ・波に揉まれることによる体力の消耗と疲労 ・海水を飲み込み肺や気管に誤嚥することによるパニックや、それに伴う溺水 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳者に十分な練習を行うよう呼びかける ・海の状態、泳者の技術や体力を考慮して完泳が困難な場合には事前に棄権、または途中棄権を求める
水温、外気温が高い	<ul style="list-style-type: none"> ・熱中症 ・脱水症状 ・急激な脱水、塩分の喪失による熱痙攣 	<ul style="list-style-type: none"> ・天候に応じて発汗などの状態を自己観察し、十分な塩分や糖分を含んだ水分補給を行う ・競技開始前、競技中、競技後の水分や塩分、栄養補給ができるよう準備をしておく
水温が低い	<ul style="list-style-type: none"> ・水温の低下による低体温症や筋肉痙攣 ・体温が回復せず意識の低下(反応や応答が鈍いなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳ぐことを中止し体温を測定し保温に努める ・至急救急救命処置を行う

②泳者要因による事故と予防策

泳者要因	予想される事故・症例	予防・対応
OWS 経験の浅い泳者	<ul style="list-style-type: none"> ・寒冷蕁麻疹 ・海水の刺激による皮膚炎や結膜炎 ・水着と皮膚が擦れることによる皮膚炎 ・火傷に近い日焼け ・緊張により誘発される過換気症候群 	<ul style="list-style-type: none"> ・海で泳ぐ競技は泳力があっても様々なリスクがあることを熟知し、競技前に悪天候も想定した上での海での練習を行うことが必要
体調不良や疲労状態の泳者	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒による判断力の低下や脱水 ・風邪、睡眠不足、大会当日の長距離運転後の参加による体調不良や疲労 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳者は大会参加前から十分な体調の自己管理を行うことが必要 ・前日の深酒や当日の飲酒は厳に慎むこと
中高年齢者の泳者	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病、高脂血症、高尿酸血症(痛風)、喫煙習慣、高血圧症などの心血管系疾患等の持病を抱えている泳者が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・泳者は自らの疾患の悪化や突然死を含めたリスクを持って大会に参加しているという自覚を持つことが必要 ・健康診断などのセルフチェックを普段から行い、運動前の体調に十分注意する

■泳者に対するガイドライン

項目	内容
泳者としての心構え	<ul style="list-style-type: none"> ・自らの力量(泳力、技術、知識)に適した距離の出場種目を選択する ・天候や水温の急変など、泳ぐ環境(コンディション)が常に変化するためリスクも時々刻々変化することに留意する
健康状態の自己管理と主催者への申告の義務	<ul style="list-style-type: none"> ・参加申込時に、基礎疾患の有無を必ず主催者に申告する ・大会前日および当日は飲酒、睡眠不足、長距離移動は厳に慎まなければならない ・参加誓約書、健康チェックシートの提出

12. 会場周辺の医療機関リスト

	診療科	病院名	住所	電話番号	土曜日	日曜日
A	救急指定	逗葉地域医療センター	逗子市池子栈敷戸 1892-6	046-873-7752	救急外来	救急外来
	内科 外科	逗葉地域医療センター	逗子市池子栈敷戸 1892-6	046-873-7752		10:00～ 17:00
B	救急指定	湘南鎌倉総合病院	鎌倉市岡本 1370-1	0467-46-1717	救急外来	救急外来
C	救急指定	藤沢市民病院	藤沢市藤沢2丁目6-1	0466-25-3111	救急外来	救急外来
D	内科 外科	逗子銀座通りクリニック	逗子市逗子 1 丁目 7-3 百丹ビル 2F	046-870-3401	9:00～ 12:00	
E	内科	鎌倉市医師会休日 夜間急患診療所	鎌倉市材木座 3-5-35 地域医療センター内	0467-22-7888		9:00～ 16:45
F	内科	恵風園内科 クリニック	鎌倉市腰越2丁目10-5	0467-32-4024	9:00～ 12:00	
G	内科	高橋内科クリニック	藤沢市片瀬海岸 1-5-5 鎌田ビル 1F	0466-29-9350	9:00～ 12:30	
H	整形 外科	のぐち江の島 クリニック	藤沢市片瀬海岸 1-3-7	0466-55-3811	9:00～ 13:00	

[会場周辺の医療機関マップ]



13. 津波対策について

■相模湾で想定されている津波被害

神奈川県内の湾岸地域における「津波の高さ」または「浸水域」が最大と想定されている地震は、以下の5つの地震です。

※神奈川県津波浸水予測 <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f360944/>

- ①相模トラフ沿いの海溝型地震(西側モデル)
- ②相模トラフ沿いの海溝型地震(中央モデル)
- ③元禄型関東地震タイプ
- ④元禄型関東地震と神縄・国府津－松田断層帯地震の連動地震
- ⑤慶長型地震

■津波対策について

地震が発生した場合、または地震発生が確認された場合、速やかに情報収集に努め、その後の津波予測について知ることを最優先とします。そこで、「大津波警報」、「津波警報」、「津波注意報」が発令された場合は、「大会中止」とし、速やかにその後の対応に努めます。大会の中止については「大会中止の判断基準」にもとづき、実行委員長と安全委員長が協議し、判断します。

■中止判断の基本

- ・ 地震発生時は情報収集、津波予測の確認を最優先とします。
- ・ 「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発令された場合は、大会中止とします。
- ・ 大会中止の決定、発令は実行委員長が行います。
- ・ 大会前に南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」または「調査中」がある場合は、大会中止とします。
「調査終了」後1週間以内も大会中止とします。

■スタート前の大会中止について

スタート前に津波注意報及び津波・大津波警報が発令された場合は、「大会中止」とします。

■競技中の大会中止について

競技中に大会中止と判断された場合は、運営側からの指示に従い、避難をしてください。

※P.41「海上での避難方法」・ P.42「陸上での避難方法」参照

■終息後の対応について

避難場所でスタッフが泳者の計測チップを回収します。その後、スタッフの誘導に従いゴール地点へ向かってください。

14. 落雷対策について

■落雷による大会中止の対応

[中止判断について]

- ・ 大会当日朝6時に安全委員会を開催し、気象庁・フランクリンジャパン・現場情報をもとに開催可否またはスタート時間の延期を判断します。
- ・ 雷注意報が発令されている場合は、落雷の可能性や解除見込みを確認します。
- ・ 大会中止の最終決定・発令は、実行委員長が行います。

■雷発生時の手順

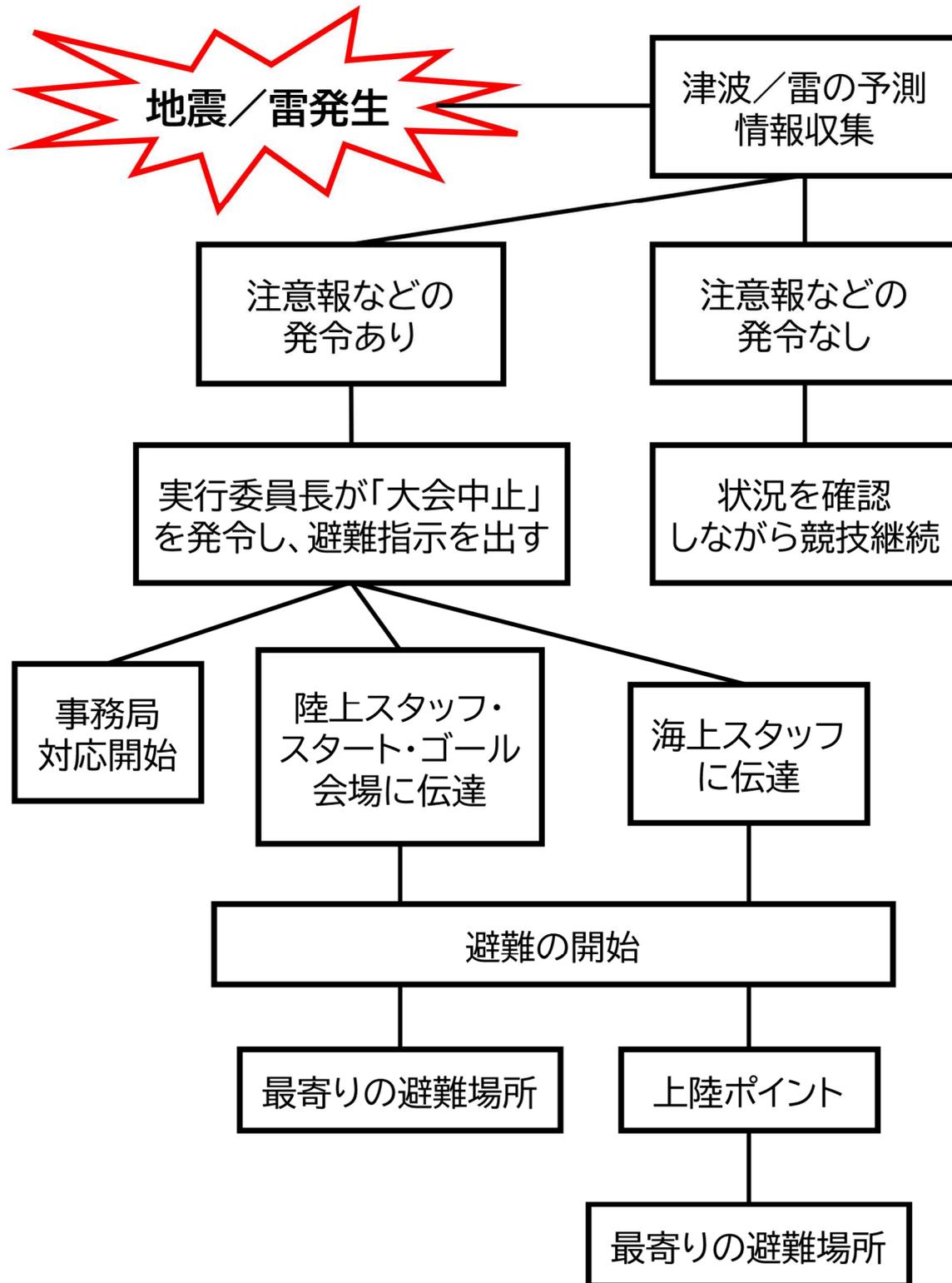
1) スタート前

- ・ 大会当日朝6時に安全委員会を開催し、雷情報を確認します。
- ・ 雷注意報が発令中で、スタート時間までに解除の見込みがない場合は、「大会中止」とします。
- ・ 雷注意報が発令中で、スタート時間までに解除の見込みがある場合は、「スタート時間の延期」を検討します。
- ・ スタート時間に雷注意報が解除されない場合は、「大会中止」とします。

2) スタート後(天候急変時)

- ・ 泳者は、水上バイク・ライフセーバーからの指示に従い、最寄りの上陸ポイントへ避難してください。

15. 津波・落雷対策のフローチャート



16. 海上での避難方法(10km競技)

■時間ごとの避難場所

時間帯	先頭グループ	中盤グループ	終盤グループ
9:00～ 9:30	全員逗子海岸へ		
9:30～ 10:00	逗子マリーナ・材木座海岸	逗子マリーナ・材木座海岸	葉山港・小浜海岸
10:00～ 10:30	稲村ヶ崎・七里ガ浜海岸	坂之下海岸・稲村ヶ崎海岸	逗子マリーナ・材木座海岸
10:30～ 11:00	湘南港・片瀬海岸東浜	稲村ヶ崎海岸・七里ガ浜海岸	坂之下海岸・稲村ヶ崎海岸
11:00～ 11:30	片瀬海岸東浜→避難所へ	腰越海岸・片瀬海岸東浜	腰越海岸・七里ガ浜海岸
11:30～ 12:00		片瀬海岸東浜→避難所へ	腰越海岸・片瀬海岸東浜

■避難後の対応

- 1) 泳者はゴール会場に設置されているゴールゲートを通過します。
- 2) スタッフが計測チップを回収します。
- 3) 預けている荷物等を受け取り、解散となります。

※腰越漁港搬送時／計測員避難所滞在時は、避難所で計測チップを回収し、安否確認を行います。

※ゴール未通過、計測チップ未回収者は、スタッフが回収、安否確認を行います。

17. 陸上での避難方法(全競技共通)

■「津波注意報」発令の場合：海から離れる

- 1) スタート会場、ゴール会場、腰越漁港では「ハザードマップ」に従い、速やかに避難を開始します。
- 2) 安全が確保された後、スタッフが計測チップを回収します。
- 3) 事態終息後に撤収計画を検討します。

■「大津波警報」「津波警報」発令の場合：直ちに高台に避難する

- 1) スタート会場、ゴール会場では「ハザードマップ」に従い、直ちに高台など安全な避難所へ移動します。
- 2) 安全が確保された後、スタッフが計測チップを回収します。
- 3) 事態終息後に撤収計画を検討します。

18. 避難場所

■途中中止時の各上陸ポイント



■逗子海岸

- ・ 逗子開成学園
- ・ 蘆花記念公園

[逗子海岸周辺の避難場所]

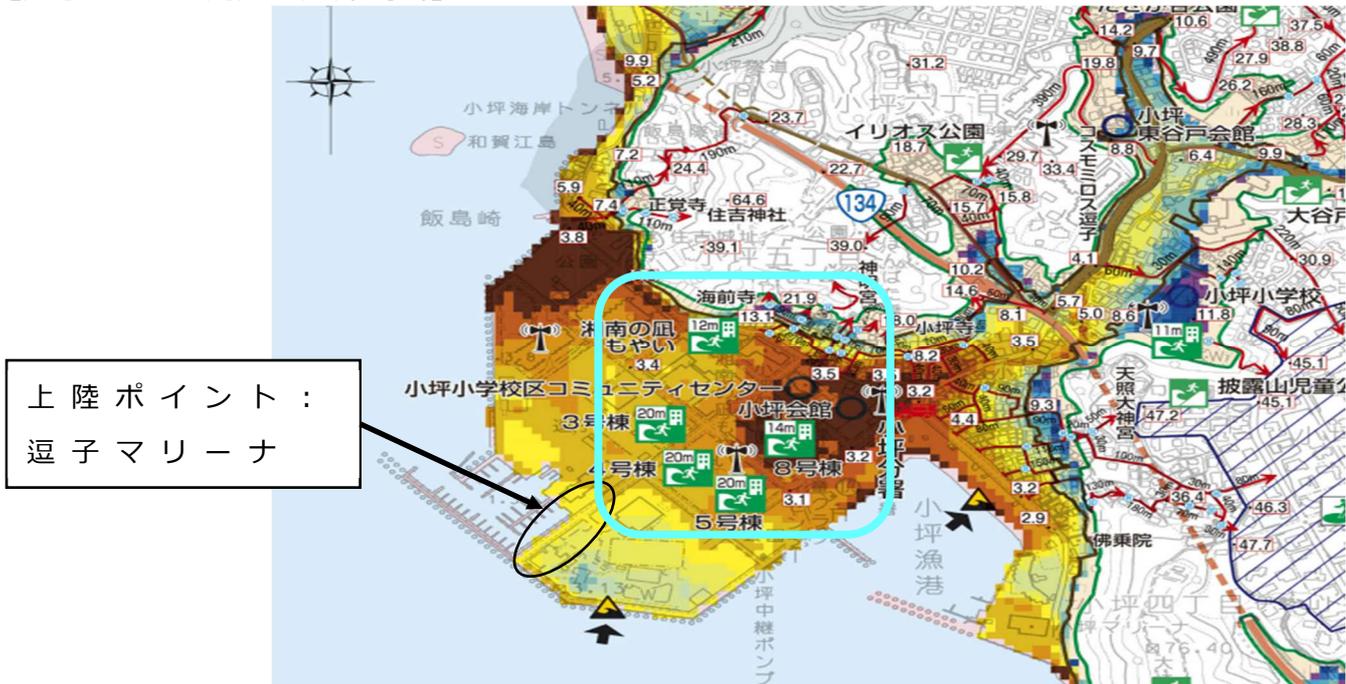


■ 3km～5kmチェックポイント

上陸ポイント：「逗子マリーナ」

避難所：「逗子マリーナ」

[逗子マリーナ周辺の避難場所]

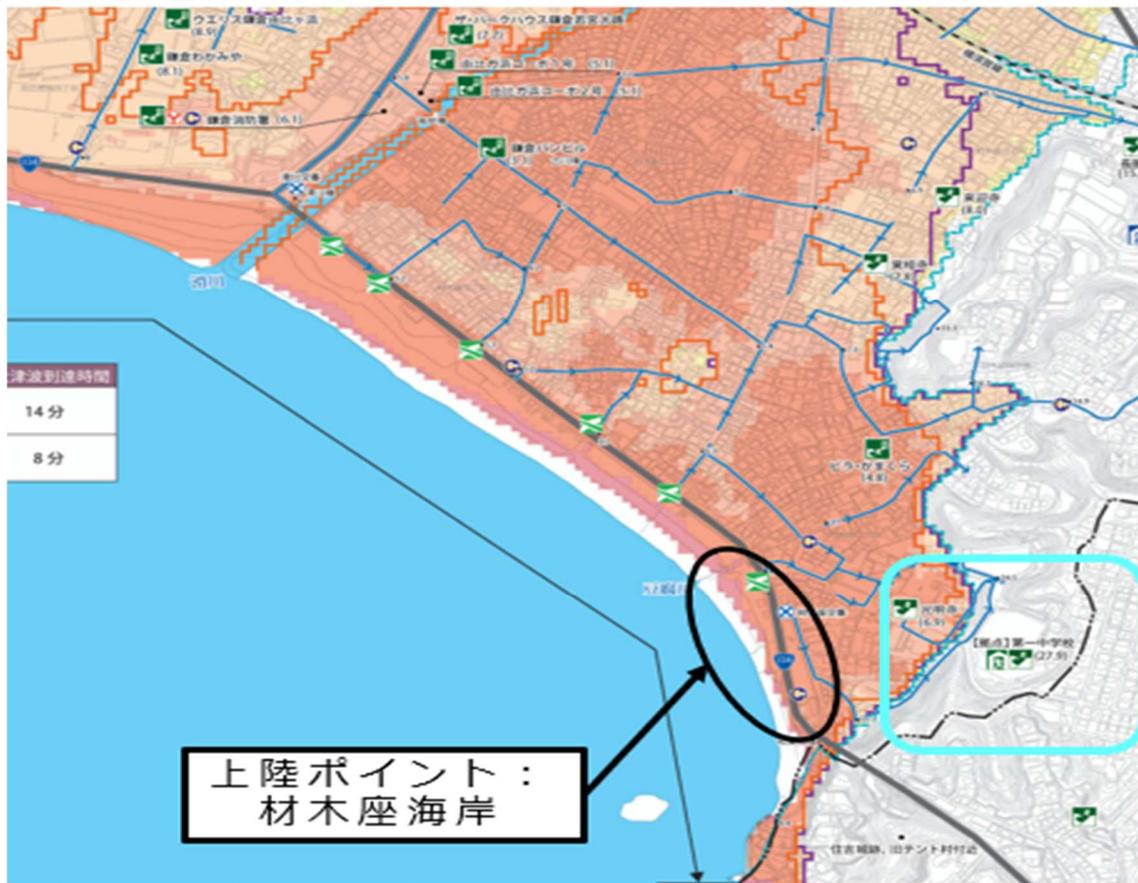


上陸ポイント：
逗子マリーナ

上陸ポイント：「材木座海岸」

避難所：「第一中学校」

[材木座海岸周辺の避難場所]



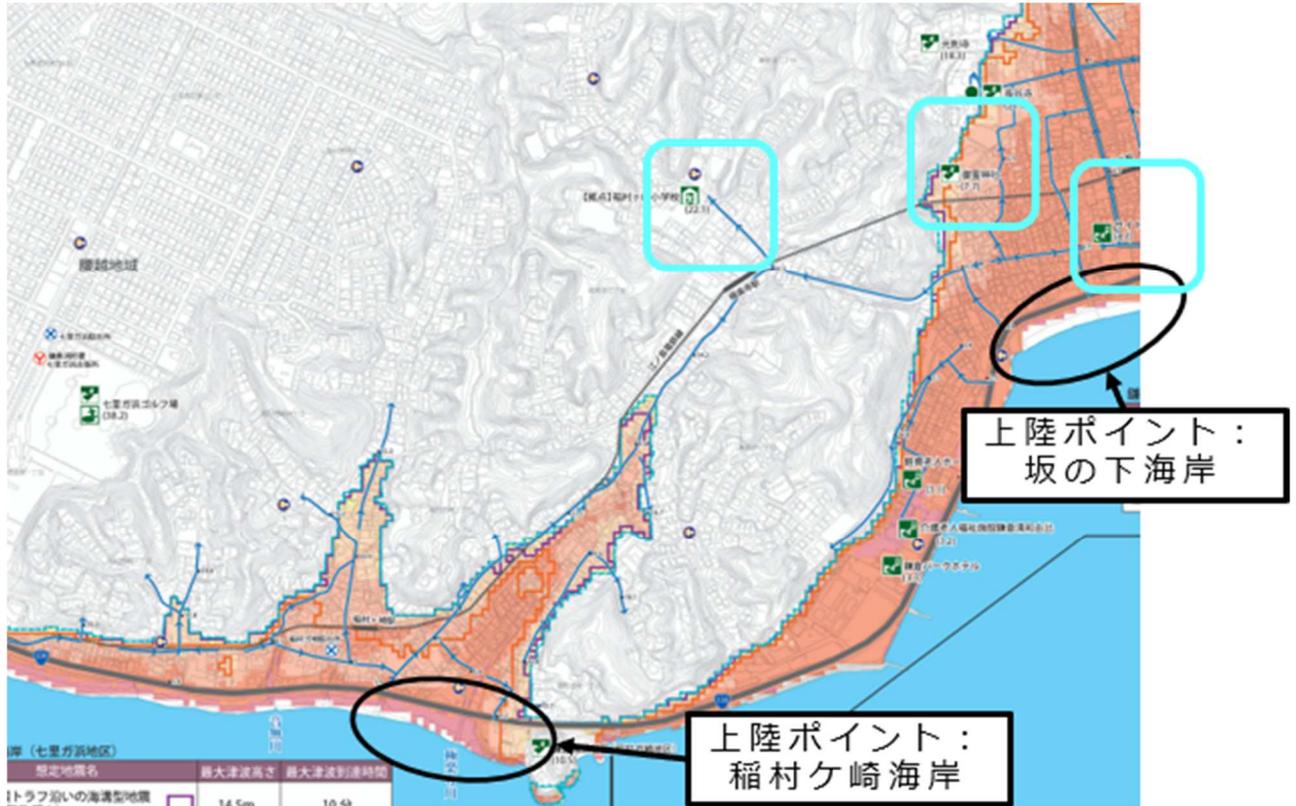
上陸ポイント：
材木座海岸

■ 5km～7kmチェックポイント

上陸ポイント：「坂の下海岸」「稲村ヶ崎海岸」

避難所：「サイトウビル」「御霊神社」「稲村ヶ崎小学校」

[稲村ヶ崎周辺の避難場所]



■ 7km～9kmチェックポイント

上陸ポイント：「七里ガ浜海岸」「腰越海岸」

避難所：「七里ガ浜高校」「鎌倉高校」「小動神社」

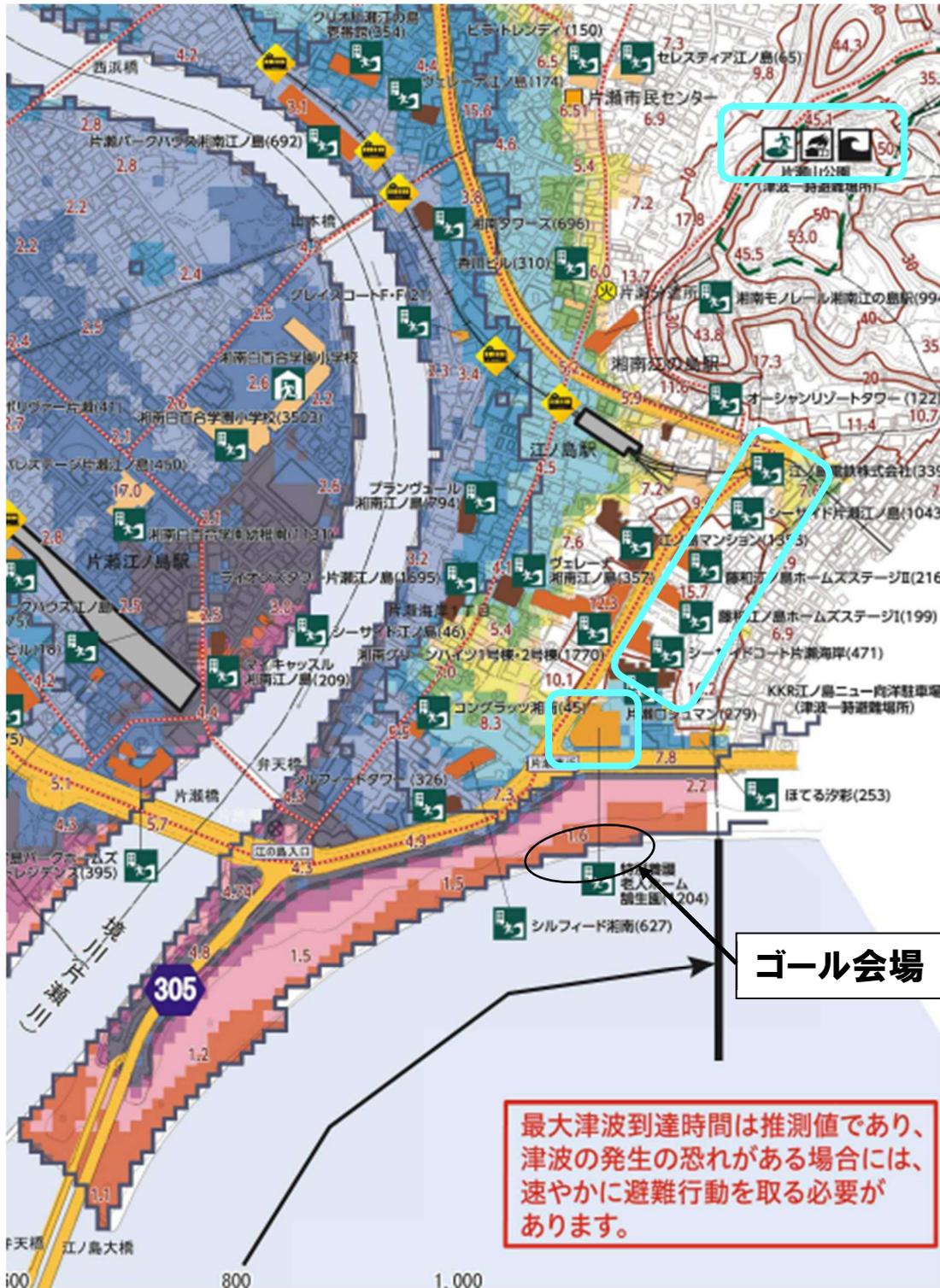
[稲村ヶ崎周辺の避難場所]



■片瀬東浜海岸

- ・ 老人ホーム鶴生園
- ・ 会場裏の各マンション
- ・ 片瀬山公園

[片瀬東浜海岸周辺の避難場所]



■ 腰越漁港

- ・ 小動神社

[腰越漁港周辺の避難場所]



19. 9月13日(土) 競技役員

■実行委員長	小沢 浩一			
■副実行委員長	東 翔			
■競技ディレクター	守谷 雅之			
■審判長	正治 黎哉			
■審判員	塩見 美穂			
■出発合図員	守谷 雅之			
■ターンジャッジ	永田 竜司	小林 利行	畑野 翔太	
	田辺 宜成	片山 恵子	長嶋 由美子	
	永園 幸司	坂下 拓己	大塚 陽	田中 夢乃
■着順審判	永園 幸司	坂下 拓己	大塚 陽	田中 夢乃
■計測・記録	タイムハック			
■招集員	和田 哲			
■ガードディレクター	菊地 快			
■コース担当員	小阪 康司			
■給水担当員	小阪 康司			
■大会総務	添畑 大海			

20. 大会参加者集計

	男性	女性	合計
10kmOWS 日本選手権トライアル	17名	0名	17名
10kmOWS 一般	182名	29名	211名
10kmOWS 合計	199名	29名	228名
5kmOWS 日本選手権トライアル	7名	1名	8名
5kmOWS 一般	115名	31名	146名
5kmOWS 合計	122名	32名	154名
2.5kmOWS 合計	346名	118名	464名
モノフィン	11名	13名	24名
ビーフィン	32名	28名	60名
フィンスイミング 合計	43名	41名	84名
エントリー 合計	610名	220名	830名

21. 大会に関するその他の事項

1. 個人情報について、主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法等を厳守し、個人情報保護方針に基づき個人情報を取り扱います。頂いた個人情報は、大会に関する以外の目的の利用はいたしません。
2. 本大会参加に関しては、自然が相手ということもあり十分にトレーニングを積み、事前に個人で健康診断を受診するなど体調には万全の配慮で自己責任の上でご参加ください。
3. 主催者は泳者を対象にした傷害保険に加入していますが、レース中の疾病、その他突発的な事故に際し応急処置程度とし、保険の範囲内とします。競技中は到着地点で医師等が待機いたします。当日は必ず健康保険証をご持参ください。
4. 大会中における映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属するものとします。撮影した映像や写真は、今後当イベントの告知等に使用させていただきます。
5. 本大会は国内の関連する全ての法令を遵守し、実施されるものとします。
6. 上記の他、大会に関する全ての事項については大会主催者の指示に従ってください。万が一、大会趣旨をよくご理解いただけないと判断される方や指示に従わない方、また、主催者側が不適格と判断した場合は返金なしの参加を認めないこともあります。競技運営に当たっては安全を最優先し、取り決め事項に準じ厳格に臨みます。泳者は競技役員や運営スタッフ・ボランティアスタッフの指示に従って頂きますよう、ご協力をお願いいたします。

◇ お問い合わせ

〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸3-8-5

湘南オープンウォータースイミング実行委員会事務局 宛

メー ル： smo.entry@gmail.com

ホームページ： <https://shonanows.jp/>

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