



湘南 OPEN WATER SWIMMING

第 23 回

湘南オープンウォータースイミング 2026

参加者向け大会要項

開催日・会場

9 月 12 日（土）：8km OWS

9 月 13 日（日）：2.5km OWS／フィンスイミング

会場：藤沢市片瀬海岸東浜（小田急線「片瀬江ノ島駅」から徒歩約 6 分）

必ず事前にご自身の種目・ウェーブ・招集時刻をご確認ください。

2026 年 8 月 11 日

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

まず確認すること

重要

受付から招集までに「受付→ナンバリング→荷物預け→ウォーミングアップ」を完了してください。招集時刻に遅れないよう、時間に余裕をもって行動してください。

受付時間・場所

開催日	種目	受付時間	受付場所
9月12日（土）	8km OWS	7:10～8:50	片瀬海岸東浜 スタート会場・受付テント
9月13日（日）	フィンスイミング	7:10～8:25	同上
9月13日（日）	2.5km OWS	7:10～8:55	同上

当日の基本動線

1

受付

事前に湘南 OWS 公式ホームページでゼッケン番号を確認し、受付へお越しください。

2

ナンバリング

手の甲など指定箇所にナンバーを記入します。ナンバリング箇所には、事前に日焼け止め・オイル・ワセリンを塗らないでください。

3

荷物預け

ゼッケン番号札を荷物に取り付けてから預けてください。貴重品・壊れ物はいれないでください。

4

ウォーミングアップ

指定された時間・エリア内で行ってください。

5

招集

トイレを済ませ、計測用トランスポンダーを装着して招集エリアへお越しください。入場後はスタートまで退出できません。

受付時配布物について



手荷物預け

📍 場所 手荷物テント

手荷物は参加者受付でお渡しするランドリーバッグ(約20～30L)に入る大きさでご用意ください

お預かりできる手荷物は原則おひとりさま1つとなっています

手荷物に番号カードを入れてお預けください
(番号カードは「計測用トランスポーターの中に入っています」)

※番号カードはランドリーバッグの背の部分にあるポケットに入ります



⚠️ 預ける前にチェック！

取り出し忘れ、入れ忘れが毎年多く見られます。必ずご確認ください

- ☐ ゴーグル ☐ スイムキャップ ☐ 時計 ☐ 履物(サンダル・シューズなど)

種目・ウェーブ一覧

開催日	種目／ウェーブ	スタート	招集時間	荷物札・キャップ	エントリーNo.
9/12（土）	8km OWS／第 1	9:30	9:00～9:10	白	1～150
9/13（日）	モノフィン／第 1	9:00	8:45～8:50	黄緑	201～220
9/13（日）	ビーフィン／第 2	9:05	8:45～8:50	蛍光ピンク	301～360
9/13（日）	2.5km OWS／第 3	9:40	9:10～9:20	紫	401～500
9/13（日）	2.5km OWS／第 4	9:50	9:20～9:30	ピンク	501～600
9/13（日）	2.5km OWS／第 5	10:00	9:30～9:40	青	601～700

自分の NO,ウェーブを確認 →HP にてエントリーリストを公開いたします。

スイムキャップと荷物札の色、エントリー番号、招集時刻を照合してください。

競技規則

- 湘南 OWS 公式ホームページの「開催概要」→「競技規則」を必ずお読みください。
- 競技規則は種目により異なります。ご自身が参加する種目の規則をご確認ください。
- 競技規則に違反した場合は、失格となります。

水着・装備（全種目共通）

- ウェットスーツ、ラッシュガード：着用可
- ゴーグル、スイムキャップ、耳栓、鼻栓：使用可
- 音楽用イヤホン：着用・使用禁止
- ライフジャケット、浮輪などの浮力補助具：使用禁止
- **スイムバイ（フロート）：必ず着用**

スイムバイは、視認性が高く信頼性のある製品をご使用ください。緊急時の浮力確保と海上での視認性向上につながる重要な安全装備です。

種目別の補足

- 8km OWS：（公財）日本水泳連盟のオープンウォータースイミング競技規則を準用します。
- フィンスイミング：受付後に器材チェックを行います。スタートエリアへ入る前に必ず受けてください。
- フィンスイミングはスイムバイ（フロート）の着用の義務はありませんが安全管理の為着用を強く推奨とします。

計測用トランスポンダー

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ください
- バンドにゆるみが無い様
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

装着方法（原稿掲載図）

1

受け取る

当日、受付会場（スタート会場）でお渡しします。

2

番号を照合する

記載番号とゼッケン番号が一致しているか確認し、異なる場合は、すぐにスタッフへお申し出ください。

3

手首に装着する

左右どちらかの手首に、外れないようしっかり装着してください。装着方法が分からない場合は計測スタッフへお尋ねください。

4

ゴール後に返却する

スタッフが取り外して回収します。途中棄権の場合も必ず返却してください。

外れると記録が計測できません

競技中にトランスポンダーが外れると記録を計測できず、表彰対象外となります。スタート前に装着状態を必ず確認してください。

招集エリア入場時

- トランスポンダーと手動の両方で人数確認を行うため、入場ゲートが混み合う場合があります。
- 招集エリアへ入場した後は、スタートまで退出できません。
- トイレは招集エリアへ入る前に必ず済ませてください。

9月12日（土）8km OWS

時刻	内容
7:00～	更衣室オープン
7:10～	受付／ナンバリング／荷物預け
7:50～	ウォーミングアップ開始（指定エリア）
8:50	受付・ナンバリング・荷物預け・ウォーミングアップ終了
9:00～9:10	参加者招集・競技説明
9:30	スタート
11:00	4km チェックポイント制限（スタートから 90 分）
12:30	レース終了（制限時間 3 時間）

8km OWS コースの給水

- コース上にエイドステーション（給水所）を設置します。水を紙コップなどでお渡しします。
- 気温・水温が高い日は脱水症状になりやすいため、スタート前から十分に水分を補給してください。

8km OWS コースの進み方



コース変更について

当日の天候・海面状況により、コースを変更または短縮する場合があります。当日の競技説明とスタッフの指示を優先してください。

- 1 片瀬海岸東浜をスタートし、約 500m 沖の黄色いターンブイを左に見て方向を変えます。
- 2 折り返しまでのマークブイはすべてピンクです。1km・2km・3km 地点のピンクブイを右に見て泳ぎます。
- 3 約 4km 地点（3.95km）の黄色いターンブイを時計回りに回り、50m 先の黄色いターンブイも時計回りに回って折り返します。
- 4 折り返し後は、すべてのピンクブイを右に見て泳ぎます。
- 5 スタート地点から約 500m 沖の黄色いターンブイを右に見て回り、ゴールを目指します。
- 6 給水ボートは約 1km 間隔で設置します。



8km OWS 折り返し詳細図

9 月 13 日（日）フィンスイミング

時刻	内容
7:00～	更衣室オープン
7:10～	受付／器材チェック／ナンバリング／荷物預け
7:50～	ウォーミングアップ開始（指定エリア）
8:25	受付など終了
8:45～8:50	第 1・第 2 ウェーブ招集
9:00	モノフィンスタート
9:05	ビーフィンスタート
9:30／9:35	1km チェックポイント制限（各スタートから 30 分）
10:30／10:35	レース終了（各スタートから 1 時間 30 分）

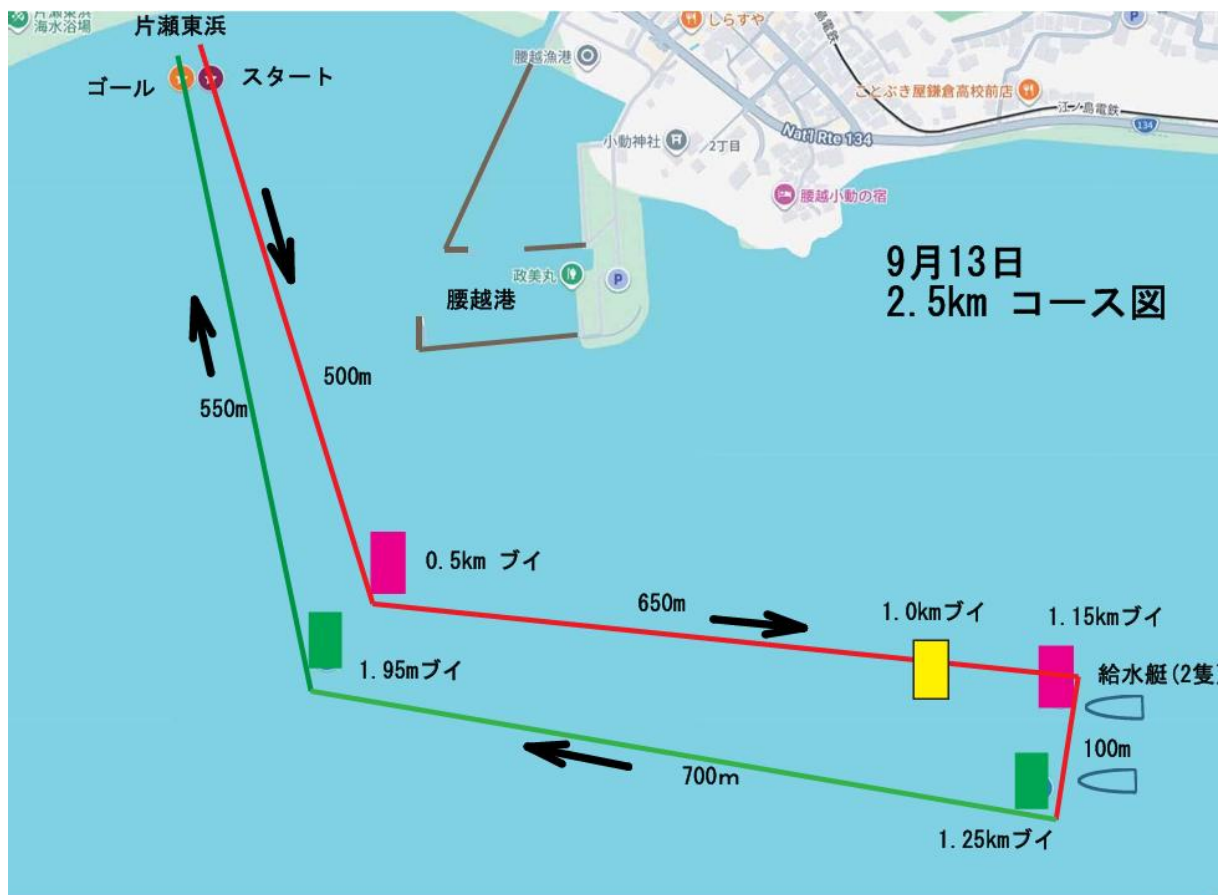
フィンスイミング参加者の器材確認

- 受付後、使用するフィンスイミング器材のチェックを受けてください。
- スイムブイの取扱いは、公開時点の最終案内に従ってください。

9 月 13 日（日）2.5km OWS

時刻	内容
7:00～	更衣室オープン
7:10～	受付／ナンバリング／荷物預け
8:05～	ウォーミングアップ開始（指定エリア）
8:55	受付など終了
9:10	第 3 ウェーブ招集
9:20	第 4 ウェーブ招集
9:30	第 5 ウェーブ招集
9:40／9:50／10:00	第 3／第 4／第 5 ウェーブスタート
10:10／10:20／10:30	1km チェックポイント制限（各スタートから 30 分）
11:10／11:20／11:30	レース終了（各スタートから 1 時間 30 分）

2.5km OWS ・ フィンスイミング コースの進み方



- 1 スタート後、500m 沖のピンクブイを反時計回りに回り、1.15km 地点のピンクブイを目指します。
- 2 1.15km 地点のピンクブイを時計回りに回り、100m 先の 1.25km 地点の緑ブイも時計回りに回ります。
- 3 1.25km 地点からゴールまでのターンブイはすべて緑です。
- 4 1.95km 地点の緑ブイを時計回りに回り、ゴールを目指します。
- 5 1km 地点の黄色いマークブイはチェックポイントです。折り返し地点で給水できます。

ゴール後の流れ

1

ゴールゲートを通過

ゲートを通過すると計測終了です。

2

トランスポンダーを返却

スタッフが回収します。

3

完泳記念品などを受け取る

完泳ステッカー・ドリンクを受け取り、記念撮影へ進みます。

4

手荷物を受け取る

ゼッケン番号札を確認して受け取ってください。

5

リザルトを確認

湘南 OWS 公式ホームページまたは記録速報サイトで順位を確認してください。表彰対象者は表彰式へご参加ください。

完泳記録証・リザルト

- 完泳記録証はデジタル記録証です。記録速報サイトで確認してください。
- 記録速報サイト：<http://timesync.jp/shonanows/2026>
- やむを得ず表彰式を欠席する場合は、必ず大会本部スタッフへお声がけください。

表彰式

- 会場：片瀬海岸東浜 ゴール会場
- 開催日：9月12日（土）、13日（日）

レース終了後、ゴール会場の片瀬海岸東浜で開催します

表彰対象

8km OWS

区分	表彰範囲
総合	男女各 1～3 位
高校生	男女各 1～3 位
年代別	男女各 1 位：18～29 歳（高校生除く）、30 代、40 代、50 代、60 代以上
障がい者	男女各 1 位

※総合 1～3 位の入賞者は、年代別などの表彰対象外です。

2.5km OWS

区分	表彰範囲
総合	男女各 1～3 位
小・中学生	男女各 1～5 位
高校生	男女各 1～3 位
年代別	男女各 1 位：18～29 歳（高校生除く）、30 代、40 代、50 代、60 代以上
障がい者	男女各 1 位

※総合 1～3 位の入賞者は、年代別などの表彰対象外です。

フィンスイミング

区分	表彰範囲
モノフィン	総合 男女各 1～3 位
ビーフィン	総合 男女各 1～3 位

※年代別表彰はありません。

途中棄権（リタイア）について

無理をしないでください

疲労、寒さ、けいれん、体調不良などの異変を感じたら、近くのライフセーバー、カヤック、水上バイクへ大きく手を振り、「つかまりたい」「リタイアします」と伝えてください。

8km OWS

- スタート後に棄権した方、またはチェックポイントの制限時間に間に合わなかった方はリタイアとなります。
- 搬送船で、ゴール会場に隣接する腰越漁港へ搬送します。
- 腰越漁港の計測ゲートで、担当スタッフへトランスポンダーを必ず返却してください。

2.5km OWS・フィンスイミング

- 原則として水上バイクで片瀬海岸東浜へ搬送します。通常のゴールゲートには入らず、陸上スタッフの指示に従ってください。
- トランスポンダーはスタッフの指示に従って返却してください。
- 例外的に腰越漁港へ搬送された場合は、陸上スタッフの指示に従ってください。東浜まで徒歩で移動する場合があります。

荷物・更衣室・シャワー

- 荷物には貴重品や壊れ物を入れないでください。盗難・破損について主催者は責任を負いかねます。
- 片瀬海岸東浜に、参加者用の仮設更衣テントと仮設シャワーを設置します。

安全に完泳するために

基本姿勢

OWS は自然の中で行う競技です。「自分の身は自分で守る」というセルフレスポンシビリティ（自己責任・自己管理）の意識をもち、安全を最優先に判断してください。

体調を整える

十分なトレーニングを行い、必要に応じて健康診断を受けてください。当日の体調に不安がある場合は無理をしないでください。

スタート直後は落ち着く

海水温はプールより低く、呼吸が浅くなったり心拍数が上がったりすることがあります。最初から飛ばさず、呼吸を整えて自分のペースで泳ぎ始めてください。

こまめに水分を補給する

泳いでいる間も水分は失われます。ウォーミングアップ時から水分を補給し、スタート前にも十分に飲んでください。

進行方向を確認する

ヘッドアップや立ち泳ぎを取り入れ、ブイや目標物を定期的を確認してください。

使い慣れた装備を使う

水着やゴーグルは普段から使い慣れたものを使用してください。視界を確保しやすいクリアまたは薄い色のレンズを推奨します。

異変を感じたら助けを求める

疲労、寒さ、けいれん、体調不良を感じたら、無理をせずレースガードへ合図してください。リタイアの判断も安全に必要な技術です。

日焼け止め・ワセリンの注意

首・脇・腿などの擦れ対策は有効ですが、ナンバリング箇所には塗らないでください。ワセリンが付いた手でゴーグルに触れると視界が悪くなるため注意してください。

大会運営に関する事項

個人情報

個人情報保護法および関係法令を遵守し、本大会の運営に必要な業務の範囲内で適切に取り扱います。

参加と健康管理

自然環境下の競技であることを理解し、十分なトレーニングと体調管理を行ったうえで、ご自身の責任において参加してください。

保険

主催者は参加者を対象とした傷害保険に加入しています。疾病・事故への対応は、応急処置および加入保険の補償範囲内とします。競技中は医療スタッフが待機します。

撮影・肖像権

大会中に撮影した映像・写真・記事などの掲載権および使用权は主催者に帰属し、大会広報や今後の告知に使用することがあります。

競技運営・安全管理

安全委員会、本部艇、審判艇、ライフセーバーおよび大会スタッフの指示に従ってください。安全上必要と判断した場合は、制限時間内でも競技を中止することがあります。

免責

参加者は競技の危険性を理解して参加してください。主催者は必要な応急対応を行いますが、故意または重大な過失がある場合を除き、その後の責任を負いません。18歳未満は保護者の承諾書が必要です。

開催可否

当日午前 6:00 に気象・海象などを総合的に判断します。台風接近などの場合は数日前に中止を決定することがあります。中止時は公式ホームページでお知らせします。

虚偽申告

申込内容に虚偽が判明した場合は出場を取り消し、傷害保険の適用対象外となる場合があります。

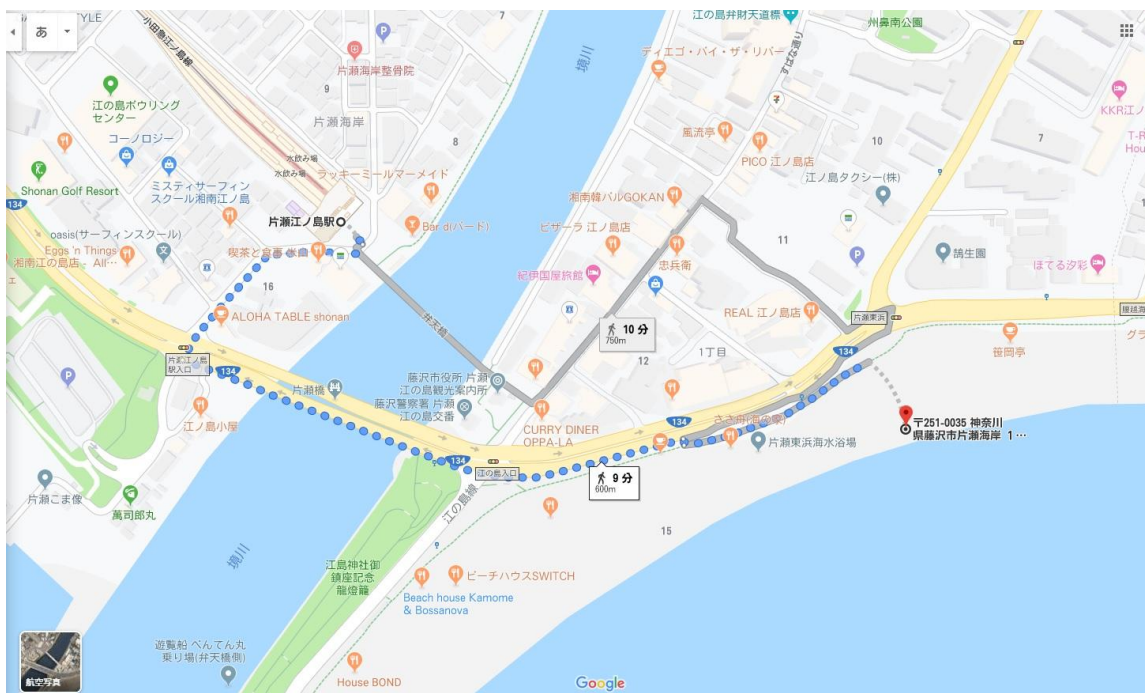
障がいなどへの対応

大会運営上の配慮が必要な場合は、必ず事前に大会事務局へご相談ください。

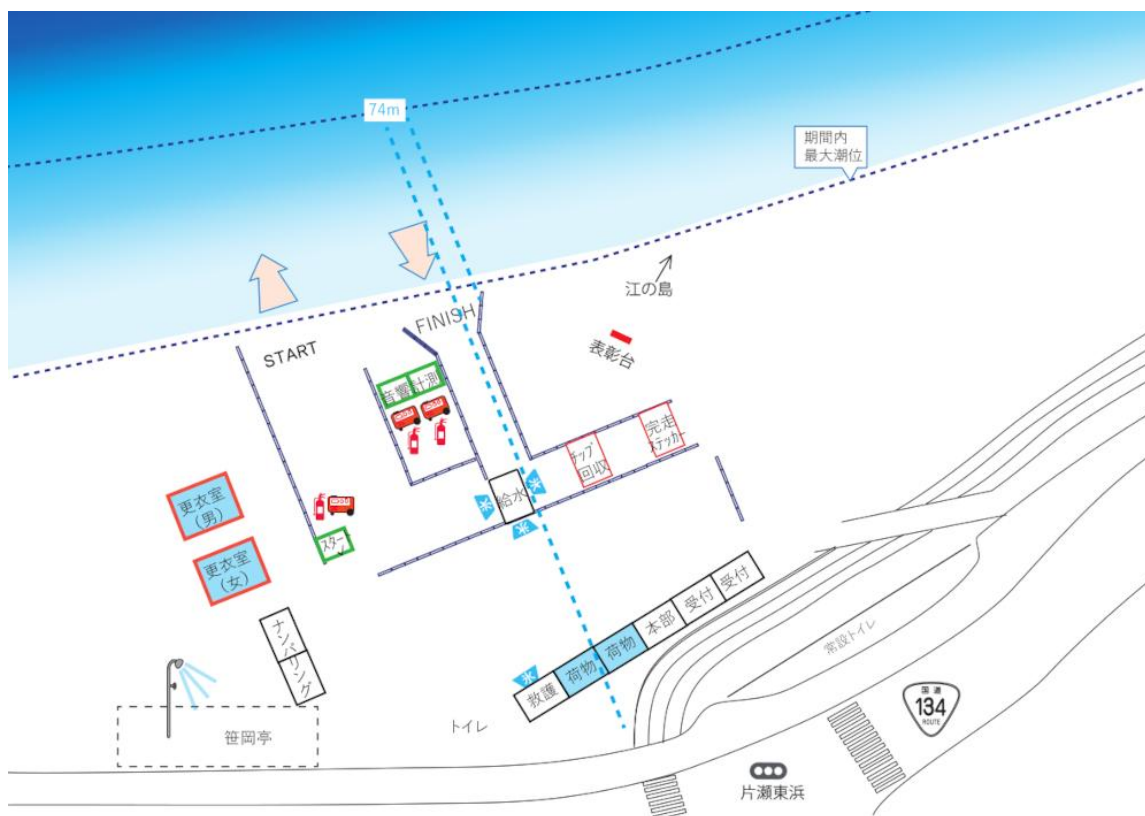
その他

本要項・競技規則に定めのない事項は主催者が決定し、参加者はその指示に従うものとします。

会場案内・お問い合わせ



片瀬江ノ島駅から会場までの案内図



大会会場 配置図

大会事務局

項目	内容
名称	第 23 回湘南オープンウォータースイミング実行委員会 事務局
住所	〒251-0035 神奈川県藤沢市片瀬海岸 3-8-5
電話	090-2252-5883
E-mail	smo.entry@gmail.com
公式ホームページ	http://shonanows.jp/

最後に

自然を敬い、自分の体調と向き合い、安全を最優先に判断しましょう。湘南の海を楽しみ、笑顔でゴールを目指してください。