

# せとうち OWS 2017in 渋川 大会参加者への最終案内

この度はせとうち OWS2017 in 渋川にお申込みいただき、ありがとうございます。  
大会参加に関する最終案内をお知らせさせていただきます。

## 大会について

本大会は瀬戸大橋を望む景観の素晴らしい瀬戸内海を泳ぐ OWS（2008年北京オリンピックに新種目として採用、リオ五輪日本代表平井康翔選手8位入賞）の大会です。昨年で11回を迎えることができました。 県外の選手も多く参加され、中国地方には数少ない希少な大会となっています。せとうち OWS は瀬戸内海を泳ぐという大きい意味があり、将来的には瀬戸内海の色々な海で大会を行ったり、泳いでいきたいという願いがこめられています。今年、大会に参加される選手の皆さんにはぜひこの渋川海岸近辺での瀬戸内海でのレースを楽しんでいただけたらと思います。

## 水着

自由となっています。ウェットスーツ、ラッシュガードなどの着用も可です。（表彰対象です。なお5km日本選手権トライアルの部をのぞく（FINA 水着着用のこと））ご不明な点は当日までにメールにて質問していただくか、当日本部にて使用の可否を確認してください。ただし、推進力につながる足ひれ、パドル、グローブなどの着用は不可とします。

## キャップ

参加距離別に色分けされたキャップを参加賞として用意しておりますので、配布されたキャップをかぶるように義務付けられています。\*複数種目参加の方は距離により決められたカラーのキャップの着用をお願いします。

500m 大人 シリコン赤 キッズ シリコン水色 1km 赤 2km 黄色 ワンウェイ 3km 濃いピンク  
5km 一般 白 5km 日本選手権トライアル オレンジ 招待選手 ターコイズ リレー1泳→赤 2泳→青  
3泳→黄色 OWS検定5級の方は各自でスイミングキャップをご用意ください。

## 競技内容

### 1km、2km、5km

渋川海岸の海に向かって右側の砂浜からスタートし（距離別のウェーブスタート5km、2km、1kmの順番）左側にある沖合いのブイを回り右方向に浜と平行に進んでいき、右奥にあるブイをターンして、スタート地点まで戻ってきます。（1周1km、2kmは2周回、5kmは5周回）1周終わるごとにタッチ板にタッチをすることで周回数を確認、周回ラップタイムがでますので、周回ごとにタッチ板へのタッチをお願いします。周回ごとに陸上に上がって給水することも可能です。

### ワンウェイスイム(3km)

渋川港から船に乗って、王子ヶ岳辺りの唐琴丸発着所まで移動します。唐琴丸発着所から海に向かってビーチ左側よりスタートし、岸沿いに渋川海岸に向かって泳ぐワンウェイ（一方通行）コースです。ブイが浮いていますが、どちらを通過しても構いません。

### ビギナー&キッズ500m&OWS検定5級(集団泳)

渋川海岸の海に向かって右側の砂浜からスタートし、左側にある沖合いのブイを回り右方向に浜と平行に進ん

でいき、右奥にあるブイをターンして、スタート地点まで戻ってきます。(1周500m)コース図にてご確認ください。ビギナー&キッズ500mは各自のペースで泳ぎ、OWS検定5級は遠泳形式で隊列を組んで基本的な泳法は平泳ぎで参加者全員で一緒に泳ぎます。

## リレー

1周500mを3人で泳ぎつなぐレースです。砂浜(リレーゾーン)で待つ次走者にハイタッチしてから次走者はスタートして下さい。(泳者1人につき1つICチップがあります)コースはビギナー500mと同じコースです。

注意)すべての種目において途中でブイやロープに掴まったり、ライフガードのボードで休憩することは失格にはなりません。ただし他選手への妨害行為やその他レースを妨げるような行為や設定したコース上を泳がないコースアウトは協議の上審判長の判断により失格となることもあります。その際、レース中であっても途中退水していただくこともありますので、ご了承ください。

## ゴール形式について

昨年と同じようにタッチ板へのタッチとします。ICチップをしっかりと手首に装着し、タッチ板へのタッチをしっかりと行ってください。(両手どちらでもOKです)

※リレーのICチップは片手のみです。

## 制限タイムについて

当大会では制限タイムは特に設けておりませんが、全ての泳者がゴールする前に大会運営上、次の種目がスタートするお時間の頃には審判長の判断により安全面の確保により退水していただくこともあります。また、レースが長時間に及ぶ場合は安全管理上審判長の判断の上、途中退水をお願いする場合がありますので、ご了承ください。5kmについて→制限時間2時間経過の時点で海上にいる選手は失格となります。

## 計測

全種目ICチップにて計測をします。マジックテープ式のバンドとなっており、受付の際(当日)お渡しする袋に入っておりますので、ご確認のうえ招集の際には必ず両手首に装着ください。紛失した場合は、実費負担いただきますのでご了承ください。(ビニールテープなどで補強することは可能です)

## 給水

1km、2km、5km種目はスタート地点(折り返し、ゴールも同じ場所)にて波打ち際にて給水を用意する予定です。ワンウェースイム3kmは例年給水の利用が全くなかったことから今年度より給水船は設置しませんので、ご了承ください。ご自身の水着にジェルなどを挟んで泳いでも構いません。

## 表彰の対象

各種目 男女別総合1~3位、各種目年齢別1位(総合3位までの入賞者除く)。年齢別表彰は今年度より該当競技終了後(全員のゴール後)約1時間ほどで受付本部にて表彰状をご用意しますので、ご自身で取りに来てくださいますようお願いいたします。全ての競技終了後の表彰式では総合表彰のみ行います。

\*OWS検定5級は記録計測はありませんので、表彰はありませんが終了後すぐに認定証授与があります。

## 記録証

記録証はレース終了後、全員に間もなく発行いたします。当日の案内をご確認ください。OWS検定5級は記録

証はありませんが、合格者にはOWS検定5級認定証がございます。

### **受付について**

今年度は潮流の関係上ワンウェースイムが最初の種目となります。そのため8時からの受付はワンウェースイムにご参加の選手のみとさせていただきますので、それ以外の種目の参加者の方は9時以降に受付を行いますのでお気を付けください。

受付の締切は各種目スタートの30分前（ワンウェースイム3kmは8：50とします）までとします。ただし、余裕をもって会場にお越しください。最後のタイムスケジュールを必ずご確認ください。

**ワンウェースイムの乗船グループ** 第1グループ（8：50 移動）3001-3034、2種目参加の方（601-604、701-705、801-805） 第2グループ（9：10 移動）3101-3163

### **貴重品預り**

大会当日、本部にて**貴重品のみ**お預かりします。レース前にお預かりいたしますので、レース終了後に貴重品を受け取るまではレースナンバーを消さないようにお願いします。例年、貴重品以外の荷物を預かってほしいという方が多数おられますが、**お預かりは貴重品だけ**となりますのでご了承ください。（A4封筒に入る程度の物）

### **駐車場**

渋川海水浴場の駐車場に駐車してください。（1,000台）海水浴期間外なので、無料で駐車できます。ダイヤモンド瀬戸内マリンホテルの駐車場には駐車しないようにお気をつけください。（宿泊の方を除く）また、駐車場内の盗難・事故に関しては当大会においては一切責任を負いません。

### **その他**

更衣室やシャワー（水シャワー）は無料でダイヤモンド瀬戸内マリンホテルで使用できますが（場所などは別紙参照）、大会参加者の多くが使用されますので、譲り合ってお使いいただきますようよろしくお願いします。また今年度は前日もシャワーを開放していただけるようになりましたが、更衣室は当日のみとなりますので、ご了承ください。更衣室やホテルのお風呂をご利用の際には体を拭いて、砂をできるだけ払った状態で着衣の上ご入館ください。

### **開催の判断**

台風などの悪天候により、海のコンディションが非常に悪くなった場合に大会を中止する最終判断は**当日の朝7時の気象情報（警報発令や台風接近）**によって決定いたします。（場合によっては前日に中止の判断をする場合もあります。）決定次第せとうちOWSのHP・フェイスブックでできる限り早くお知らせしますのでご確認ください。中止の際のエントリー費の返金はありませんので、ご了承ください。

### **大会会場までのアクセス（公共交通機関）**

JR岡山駅より渋川海岸へは直通のバスがあります。（約1時間・両備バス運行）

### **リレーの当日エントリーについて**

大会当日の**10時までの先着順**にてリレーの当日申込を受け付けます。お早めにお申し込みください。

（限定10チームの予定）

## \* 前日受付は行いません。

### **大会参加者対象 初心者向け練習会のお知らせ**

海で泳ぐことに不安が少しあるなどの初心者のための練習会です。!

☆日時 9月30日(日) 14:00~15:00

☆内容 OWS レースが初めての方もしくはレースに不安のある方のために海慣れと実践的なテクニックの習得、レースシュミレーションなど。

☆参加費 1,000円(保険料など含む) 当日参加も可能ですができるだけ事前に→

9/30(土)までに [info@setouchiows.jp](mailto:info@setouchiows.jp) まで参加希望の旨、氏名、参加種目、不安なことなどをお伝えの上、メールでお申し込みください。(参加費支払いは当日です)

**☆9月30日(土)~10月1日(日)の緊急連絡(この両日のみ有効)**

**電話番号 090-1337-2409 [info@setouchiows.jp](mailto:info@setouchiows.jp)**

\* 指定日時以外、早朝(大会当日を除く)、深夜の時間帯のお問い合わせはご遠慮ください。

せとうちOWSHP内スタッフブログ、Facebook にて、大会直前情報などアップ予定です。

大会中止などの案内もHPで案内していきますので、ご確認ください。

フェイスブックページ「せとうちOWS」も宜しくお願いします。

### **当日のタイムスケジュール**

**\*当日の天候や海況により時間の変更がある場合もありますのでご了承ください。**

【タイムスケジュール(予定)】

8:00 ワンウェースイム選手受付・ウォーミングアップ

8:40 開会式(競技説明、集合写真など)

8:50 ワンウェースイム3km 第1グループ集合、移動

9:10 ワンウェースイム3km 第2グループ集合、移動

9:40 ワンウェースイム3km スタート

11:15 ビギナー&キッズ500m スタート(受付終了 10:45)

OWS 検定5級スタート(受付終了 10:45)

11:30 1km、2km、5km 人数、IC チップ確認

11:45 1km、2km、5km スタート(受付終了 11:15)

14:00 リレースタート(当日受付終了 10:00)

\*遅い種目の参加者の方は受付終了までの時間に受付を済ませること。競技終了後、閉会式。

\*OWSは自然の中で行う危険なスポーツです。大会までの十分な練習と体調管理を行い、当日の体調の変化などに気を付けてご参加ください。体調に不安がある方は当日ドクター

にご相談ください。また近年ウェットスーツの締め付け、圧迫による事故も多く報告されております。ウェットスーツを着用することで呼吸の息苦しさなどある場合はレース中にファスナーなどの開け口を開けたり、水の中に入れると少し楽になります。水温は例年25~27度ほどあります。

\*当大会は(公財)日本水泳連盟認定大会、サーキットシリーズの1つです。5km日本選手権トライアルの部男女各総合1~3位に入られた選手には2018年度の日本選手権WS競技の出場権が付与されます。表彰式終了後本部までお越しください。

\*大会当日、TYRなどのセール販売など行いますのでご購入希望の方はご予算お持ちの上、早めに販売ブースにお寄りください。また、腰ベルトを装着して浮き具をつけながら泳ぐエマージェンシーフロートも特別価格の4500円で販売します。各地で入荷待ちでなかなか手に入らないのですが世界各地で海で泳ぐ際の目印、休憩にと練習などで使用されているスイマーが多くいます。1人で練習するときなどは水難事故防止のため必ず遠くからも泳いでることがわかるようなエマージェンシーフロートのようなものを装着して泳ぐことをお勧めします。



←エマージェンシーフロート

#### **抽選会について**

今年も抽選会を行います！運営をスムーズに、遠方の方でお急ぎで帰られる方にもチャンスがあるようにワンウェースイムレース中に抽選を行っていきます。こちらで用意した選手カードを抽選箱から引いて、当たった賞品に選手カードを貼り付けて本部前に並べておきますので、ぜひご確認ください！表彰式終了後までに取りに来られなかった方は別の方へと再抽選させていただきますので、ご了承ください。

## あなたの 《いのち》 を守るために ～笑顔でゴールするための留意点～

### ◎今日～レース当日までについて

- 安全が確立されたプールと違いオープンウォータースイミング（OWS）は自然を相手にしたスポーツです。予期せぬ突発的な事が起こる可能性はあなたにもあります。
- OWS レースを安心して楽しむためには、定期的な OWS 用の練習が必要です。特に「方向確認」「立ち泳ぎ」「緊急時の対応技術（セルフレスキュー）」などこれまでの水泳の練習とは違った練習が必要になります。
- 事故が発生するリスクは誰にでもあります。心電図をはじめとした健康診断等を活用して、自身の健康管理を行い、万全を期してレースに臨んでください。
- 誓約書は、大会規約、参加条件、注意事項をしっかりと読んだうえで記入しましょう。
- 前日は飲酒を控え、十分な睡眠をとった上でレースに備えましょう。

### ◎レース当日～レース中について

- あなた自身の安全のため、健康チェックシートの提出を必須としている大会もあります。設問には正直に答え、不安なことがあれば会場にいる医者や看護師に相談しましょう。
- ウォーミングアップでは、地形・風景、流れ、水温等確かめるようにしましょう。
- 経験が浅いうちは、順位やタイムよりもまずはゆっくりでも完泳することを心掛けてください。
- 体力の限界や体調の異変を感じたら、早急に近くにいるライフセーバーに知らせてください。レースを棄権することは決して恥ずかしいことではありません。

#### 《 完泳するという意志 < レースを棄権する意志 》

- 魚やクラゲなどの水中生物に遭遇する可能性があります。場合によってはアナフィラキシーによるショックや呼吸困難などを起こし、最悪の場合死に至ることもあります。異変を感じたときは、近くにいるライフセーバーを呼び、その後の指示に従ってください。
- もし、あなたの周りで動きのおかしい選手を見つけた場合は、早急に近くにいるライフセーバーに知らせてください。

### ◎ウェットスーツについて

- ウェットスーツには、保温や浮力といったメリットがあります。一方、以下のような場合はデメリットにもなります。事前に着用して泳ぐ機会を設け、十分に慣れておく必要があります。過去の OWS レースで、友人から借りた小さめのウェットスーツを着て出場した選手がレース中に命を落とした事例もあります。
  - ✓ 締め付けの強いウェットスーツは血流を妨げることがあります。
  - ✓ 体より大きいウェットスーツは多くの水が入ってしまい泳ぎづらくなります。
  - ✓ 気温や水温に適さない厚さのウェットスーツは多量の発汗を促すことがあります。
  - ✓ 購入してから数年たったウェットスーツは素材の劣化が進んでおり、動きを妨げることがあります。

### ◎避難経路について

- 地震や津波、雷等の自然災害の危険性もあります。万が一のことを考え、避難経路は予め確認しておきましょう。



特定非営利活動法人日本ライフセービング協会

JAPAN LIFESAVING ASSOCIATION