

## 1. 競技について

(1) 本競技会は、「(公財)日本水泳連盟OWS競技規則」に則り実施する(一部、ローカルルールを適用する)。

(2) 水着の取扱いは、(公財)日本水泳連盟「国内競技会での競技水着の取扱いについて」に準ずる。

また、国際水泳連盟(FINA)公認のOWS用水着の使用を認める。

ウエットスーツ着用に関する定規定は以下とする

5km日本選手権トライアルの部に付いては水温16度以上~18度未満はウエットスーツとキャップ着用を義務付ける。  
水温18度以上~20度未満はウエットスーツ着用を認める。水温20度以上はウエットスーツ着用を認めない。

一般5km・3km・1km・500mに付いてはウエットスーツ着用を認めるが種類・素材・形状は以下とする。

- ・身体にあったサイズであること。
- ・手首、足首より先を覆わないもの。
- ・下半身のみを覆う形状でないもの。
- ・内部に浮力を向上させるものが入っていないもの。
- ・厚さは5mm以内。5mm以内であれば部位によつての厚さの違いは問わない。
- ・表面に推進力また、浮力を向上させるような加工がほどこされていないもの。

(3) 出場者は支給されたスイムキャップを着用する。

(4) 受付時間は、5km、3km、1km午前7時30分~8時30分、500m午前11時~12時とする。

受付時に本人確認、健康チェックシートの回収、水着・手足の爪のチェック、ナンバリングを行い、選手認識チップ受け取る(両手首用2個) \*紛失した場合は5000円/1個となります。

健康チェックシート、使用する水着を持参すること。

ナンバリングは左右の手の甲と肩甲骨、上腕に行う(手の甲と肩甲骨腕に手書きする)。

選手認識チップを両手首に装着すること。テープなどで固定しても良い。

\* 受付は時間がかかるため、できるだけ早めに済ませること。

(5) 更衣室として、コミュニティーセンターおよび更衣テント(男女別)を使用すること。

(6) 試泳時間は、受付後午前7時30分~8時20分とする。

安全管理上、試泳は定められたエリア内で必ず行うこと。

(7) 選手招集は、5km、3km、1km9時40分、500m13時とする。

支給キャップを持参で集合し、選手番号順(大会プログラム記載)に整列のこと。

(8) スタート予定時間は、5km日本選手権トライアルの部・一般の部男子・3km・1km10時20分。女子は5分後。

500m一般の部・ジュニアの部13時30分。

スタートは、水中スタートとする。 \*入水後一度ゴールセンサーにタッチしスタートライン向かう。

選手番号順(大会プログラム記載)のまま入水・整列し、スタート待機する。

選手番号は主催者が厳正公正に決定した。

(9) 男女の審判長艇には目印の旗がつく。

- (10) レース中、選手が自らの水着に飲料・食料を挟んで行う栄養・水分補給を認める。
- (11) 原則・制限時間は、スタート後2時間30分以内にゴールする。制限時間内にゴールできなかった選手は、審判・競技役員・ライフセーバーによる退水指示に速やかに従うこと。
- (12) コースレイアウトは4角形の週回コースとする。  
ゴールに向かう際は2本のゴールアプローチロープ(約25m)の間を泳いでゴールすること。  
途中でコースアプローチロープをくぐってゴールした場合は失格とする。
- (13) ゴールはゴールタッチボードにタッチとする。  
ボードにタッチせず通過した場合は、ゴールと認められない。
- (14) 競技中、伴走するライフセーバーに選手を先導する役割はない。明らかなコースアウトと判断された場合には善意の第三者”として方向修正のアドバイスをを行うことがある。
- (15) レース当日のコンディション(気象・海象)により、上記内容を変更することがある。
- (16) 表彰は、5km・3km・1km・500m各一般・ジュニア男女共に1～3位にメダルならびに賞状を授与し表彰する。4～8位に賞状を授与する。日本選手権トライアルの部に付いては男女とし、ジュニアは設けない。
- (17) 29日の水温測定は8時00分を実施する。計測に立ち会う監督1名の人選を行なう。

## 2. 途中棄権について

- (1) 途中棄権の場合は、近くの審判・競技役員・ライフセーバーに手を振り合図する。指示に従い陸上搬送し救護テントにてメディカルチェックを受けること。

## 3. 安全について

- (1) 「(公財)日本水泳連盟OWS競技に関する安全対策ガイドライン」に従い実施する。
- (2) 日本ライフガード協会から派遣されたライフセーバーが海上でガードする。  
また、三重紀北消防組合水難救助隊が輔佐し水中含め会場での安全確認をガードする。
- (3) レース当日、受付の際に必ず「健康チェックシート」を提出すること。  
(未成年の選手は保護者が監督承諾をとる)
- (4) スタート前にレースを棄権する場合は、必ず公式記録員に申し出ること。
- (5) 途中棄権の場合は、上記「2. 途中棄権について」を参照のこと。
- (6) 津波等の災害が発生した場合は、大会プログラム表紙裏面の避難経路にて避難すること。  
その際、全ての競技役員が避難誘導員となるので、競技役員ウェアを着用した者の指示に従うこと。

- (7) 大会開催の判断は、当日の朝6時の時点で判断し、各警報が出ていたら原則中止とする。  
開催決定後、発表された場合は随時判断し、スタート後に警報が発表された場合は、規模を縮小する場合もある。  
(対象となる警報とは、暴風警報・波浪警報・雷警報等である)

#### 4. 環境について

- (1) 招集開始前、全選手・全競技役員で10分間のビーチクリーン、オーシャンクリーンを実施する。
- (2) ゴミの分別、持ち帰りを徹底する。
- (3) 会場までのアクセスは、尾鷲市から三木里会場迄バスを準備する。(事前申し込み必要)  
会場まで自家用車でお越しの場合は、有料駐車場に止めて頂く事になります。駐車料金は1000円です。

#### 5. その他

- (1) 海上使用不可能時の処置
  - ・朝6時時点でOWS委員長・審判長・安全担当・総務担当で協議・決定する。  
Facebook: 三重県水泳連盟OWS運営委員会サイトに公開します。(6時決定事項)
- (2) プール代替えレースについて。
  1. 会場は尾鷲市立尾鷲中学校プールとする。(25mプール)  
三重県尾鷲市矢浜2丁目2-16-7
  2. 1周50mとし、ブイを起点にループ方法で行い距離は1500mとする。男女別(10人)組でタイムレースとする。
  3. 会場変更レースは5km申し込み選手のみとする。
  4. 送迎に付いてはマイクロバスを用意する。
  5. 代替レースは任意参加のため、参加受付を午前8時より受け付ける。

## 競技予定時間等のご案内

### ■ 平成30年7月28日(土)

- ・ 10:00 ~ 16:00 会場準備(海上・海岸)三木里海岸
- ※ ・ 13:00 三木里海岸行きマイクロバス出発(尾鷲駅前)
- ・ 13:30 ~ 16:00 OWSクリニック／三木里海岸
- ・ 14:00 ~ 15:00 選手試泳:三木里海岸沖 (競技役員に監視と仮ブイの撤去を依頼)
- ・ 16:00 ~ 監督者会議会場準備  
監督者会議・選手受付／尾鷲中央公民館
- ・ 16:30 ~ 17:00 監督者会議
- ・ 17:00 ~ 17:30 役員全体ミーティング
- ・ 17:30 全作業終了(予定)
  
- ※ 13:00 ~ 15:00 練習会場解放:(尾鷲中学校プール)

### ■ 平成30年7月29日(日)

- ・ 06:00 OWS委員長、審判長、安全担当、総務担当による開催判断
- ・ 06:00 会場集合(三木里海岸)、全体ミーティングと部門別ミーティング
- ・ 06:30 ~ 08:00 会場準備
- ※ ・ 06:30 ~ 06:50 ホテルにマイクロバスが迎えに行きます。
 

ホテルビオラ	6:30
尾鷲駅	6:40
ビジネスホテル望月	6:50
- ・ 06:50 ~ 07:20 三木里海岸迄送迎(帰りは尾鷲駅・各ホテルにお送りします。時間は当日アナウンスします。)

{ 選手の皆さんはこのバスにご乗車願います。三木里海岸には選手専用駐車場がありません。 }

{ 個人(自家用車)でお越しの皆様は有料駐車場にお止め下さい(料金は1000円/1台) }

- ・ 07:30 ~ 08:30 選手受付  
受付終了後ウォームアップ可(8:20まで)
- ・ 08:45 ~ 8:55 ビーチクリーン・オーシャンクリーン
- ・ 09:00 ~ 09:10 競技説明会
- ・ 09:10 ~ 09:20 開会式(全競技役員の配置完了)
- ・ 09:20 ~ 09:40 競技会準備・競技役員持ち場に配置完了
- ・ 09:40 選手、役員は表彰台前に集合完了
- ・ 09:45 5km・3km・1km招集、セレモニー
- ・ 09:55 5km・3km・1km選手スタート位置に移動(入水チェック)
- ・ 10:10 5km・3km・1km入水チェック完了
- ・ 10:20 5km・3km・1km男子スタート( 93 名)、5分後に女子スタート( 52 名)
- ・ 10:20 ~ 12:25 競技(男女ともスタートから2時間30後にゴール封鎖)
- ・ 10:45 ~ 11:15 5km・3km・1km表彰の準備
- ・ 11:00 1km表彰
- ・ 3km・5kmの部 8位確定後表彰
- ・ 11:00 ~ 12:00 500m受付
- ・ 1300 500m招集、セレモニー
- ・ 13:05 500m選手スタート位置に移動(入水チェック)
- ・ 13:20 500m選手入水チェック完了
- ・ 13:30 500m13歳以下・ジュニア・一般同時にスタート( 46 名)
- ・ 13:30 ~ 14:30 競技
- ・ 14:00 500m表彰準備
- ・ 最終泳者がゴールしたのち20分後をめぐりに500m表彰式・閉会式
- ・ 15:00 ~ 15:15 全体終礼(日水連、ライフセーバー等含む)
- ・ 15:30 ~ 16:30 撤収作業
- ・ 16:30 ~ 終礼、解散

- 場 所 : ① 尾鷲市中央公民館…28日の集合場所(監督者会議、全体会議)  
〒519-3616 三重県尾鷲市中村町10-41
- ② 尾鷲中学校プール…28日の練習会場および29日荒天時の代替会場  
〒519-3671 三重県尾鷲市矢浜2丁目2-16-7  
尾鷲市三木里コミュニティーセンター…29日の更衣場所  
〒519-3811 三重県尾鷲市三木里町275-43
- ③ 三木里海岸…29日の集合場所

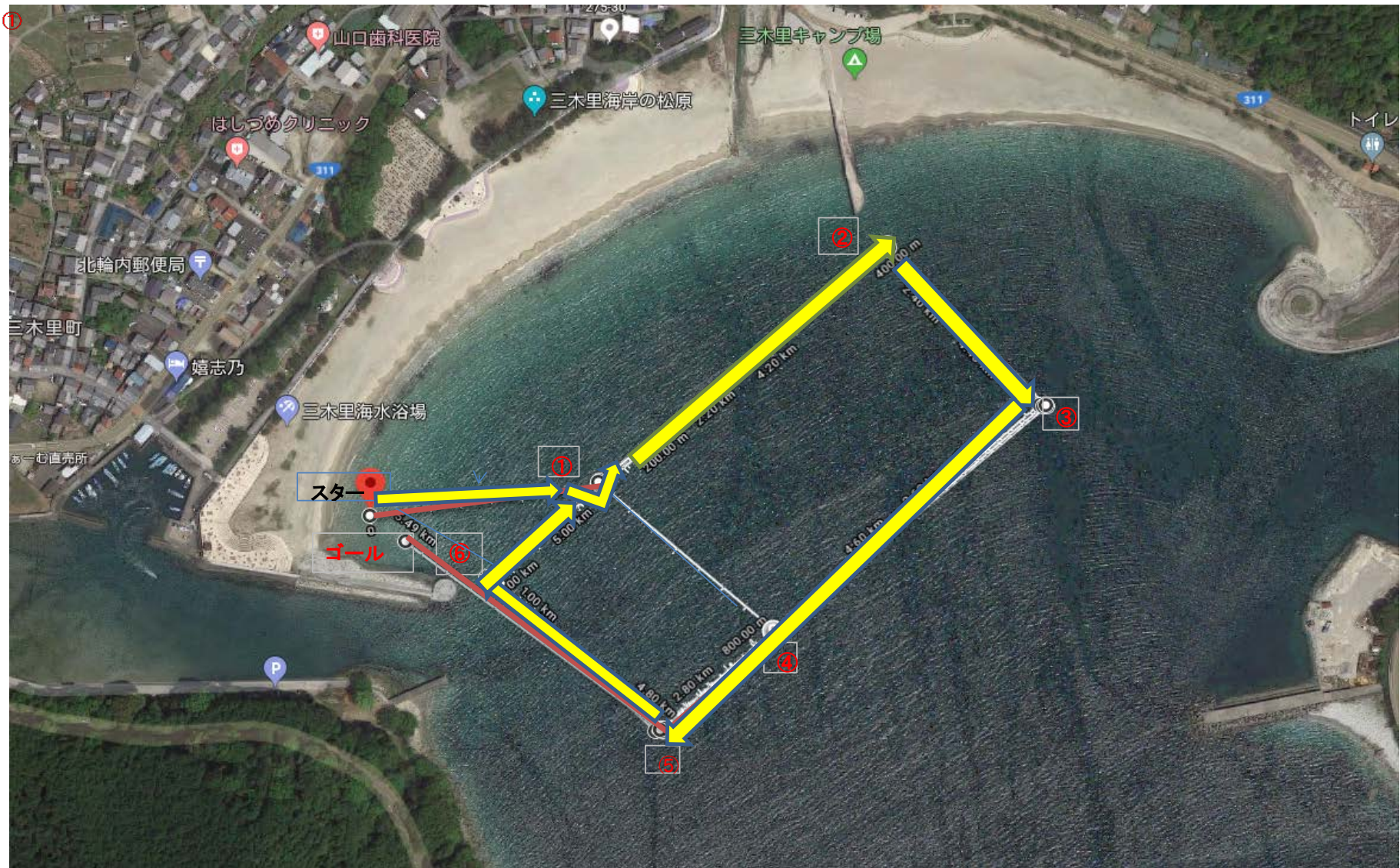
# 尾鷲市三木里海岸OWS会場 テント配置予定図 (1/1500)



No.	施設名称
1	計測用 × 1
2	消防水難救助隊×1
3	競技本部
4	放送用
5	来賓用 × 2
6	警察・救急隊
7	報道用
8	選手受付用 × 2
9	競技役員休憩所× 2
10	選手の控用× 3
11	招集用(男・女)
12	選手更衣室(女子)
13	選手更衣室(男子)
14	総合受付
15	ドリンク/サ・ス用
16	物販用
17	喫煙所
18	救護用
19	ごみ集積所
20	救急車待機場
21	Dr・看護師用

## スタート案内・コースレイアウト図





スタート	①	②	③	④	⑤	⑥	ゴール
33.998709	33.998897	34.000322	33.999384	33.998034	33.997424	33.998324	33.99854
136.210452	136.212080	136.214155	136.215272	136.213340	136.212500	136.211318	136.210711



# 計測バンドの装着方法

必ず装着方法をお守りください

1



- 各番号2本で1セットです
- 右手用、左手用はありません  
必ず **両手** に装着して下さい

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

3



**!** 逆向きでは装着できません

4



- バンドにゆるみが無い様  
しっかり装着して下さい

## **!** 注意

- スタートチェック / 競技の際に**必ず必要**となります。
- 大会当日、受付後**紛失した場合、出泳できません。**
- バンドがレース中外れてしまった場合、正しく計測できませんので、ご注意ください。
- ゴール後または途中棄権の際にスタッフがバンドを**回収**しておりますので必ずお渡し下さい。
- 受付後、何らかの事情でご参加できなかった方は下記住所へ**発払いにて送付下さい。**
- 紛失またはご返却がない場合、**実費 4,320 円 / 本 (税込)** を御請求させていただきます。

返却先：タイムハック株式会社

〒675-1336

兵庫県小野市下大部町 776 番地

TEL：0794-60-3137



**🌱** お願い **🌱**

※計測バンドの返却の際にはお手数ですが、計測タグ内部に直接圧力が加わらない様、周りを緩衝材（新聞紙など）で保護して送付いただきます様、御協力を御願い致します。

# 入水チェック / 計測方法について

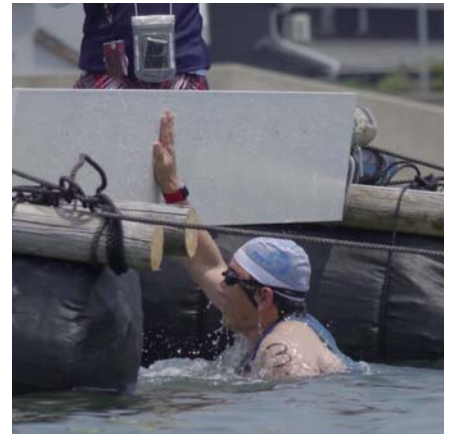
## 入水チェック

- 各種目のスタート 10分～20分前頃から入水チェックを行わせて頂きます。（機械の動作確認、出泳選手の確認）
  - スタッフが誘導致しますので、一度計測タッチ板にタッチして下さい。（左右どちらの手でも構いません）
  - タッチ後は後続選手の為に速やかに前進してスタート位置へ御戻り下さい。
- ⚠ 入水チェック時には計測バンドが必要となります。装着の上、お集まり下さい。



## 計測方法

- 計測タッチ板にタッチすることで計測されます。タッチ板にタッチしない / 通過するなどの場合、計測できませんので、ご注意下さい。
  - **周回時はタッチ板にはタッチせず、ゴール時のみタッチして下さい。**
- ⚠ 周回数が不足した形でゴールした場合、失格扱いとなりますので、ご注意下さい。
- 計測タッチ板のタッチエリアは5mとなっております。ゴール時、タッチ板にタッチした後は速やかにタッチ板を通過して、後続選手へコースを空けて下さい。



## ⚠ 注意

- バンドがレース中外れてしまった場合、正しく計測できませんので、ご注意下さい。
  - ゴール後または途中棄権の際にスタッフがバンドを回収しておりますので必ずお渡し下さい。
- ⚠ 途中棄権の方は計測タッチ板にタッチせず、ライフガードの方へ棄権の旨、お伝え下さい。



## 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）」など今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

## OWS で起きた過去の死亡事故

### ① 2010年6月 沖縄県 66歳男性死亡

4kmを1チーム4名で泳ぐリレー。事故はレースの第3泳者が中継点の島まで残り約100mの地点で発生。参加38チームに対し33艘配備されたカヤッカーの1人が競技者の異変（背泳ぎになり、コースを外れ始め、唇が青ざめ）に気づき、ライフセーバーを呼び救助。浜で医師2名、看護師1名、ライフセーバー2名により心臓マッサージ、AED、注射等を施した。死亡原因は冠状動脈狭窄による急性心機能障害と診断された。

### ② 2010年10月 アラブ首長国連邦フジャイラ 26歳男性死亡

国際水泳連盟（FINA）主催のワールドカップ男子10kmレース。気温37℃、水温30℃以上の中での競技中、8km以降で競技者が死亡。他にも体調不良に陥る選手が発生。重度の過労（熱疲労）と心臓発作による溺死とされている。

### ③ 2013年9月 福井県 62歳男性死亡

浜から無人島までのワンウェイコース。他人から借りたウェットスーツを着用した競技者が、ゴールの10~20m手前で意識喪失し動きが止まっている状態で発見された。ライフセーバーが救助艇に引き上げ船上で港へ搬送する間及び、救急車到着まで心肺蘇生およびAEDを繰り返し実施したが、搬送先の病院で死亡が確認された。

### ④ 2015年6月 静岡県 64歳女性

4人1組で400mずつ泳ぐリレー種目に出場した女性が、約300m付近でコースから外れ不自然な泳ぎをしているのをライフセーバーが発見。何度か声をかけるが、直らなかったため身体をつかんで止めたところすでに意識と呼吸がなかったため搬送。ライフセーバーが心肺蘇生を実施。しかし搬送された市内の病院で死亡が確認された。

当時の天候は雨で、水温が22度以下だったため主催者はウェットスーツの着用を認めていた。女性はウェットスーツを着用していなかった。当人は過去2年同競技完泳、3年連続大きな国際トライアスロンの完泳・完走している熟練者でもあった。

また、監視体制はレスキューボード17本、固定監視船8隻、AED搭載のIRB1台、RWC8台、カヌー2艇で構成され、海上スタッフ全てにトランシーバーを携帯させており基準以上のスタッフを配置していた。



# 健康チェック報告書

種目		名前	登録番号	
質問項目			異常有・無 該当に✓を入れる	
			無	有
1	極端に寝不足である			
2	前日に深酒をしている(20歳以上の方はお答えください)			
3	頭痛がする			
4	胸が痛い			
5	呼吸が浅い気がする			
6	重い持病、疾患を持っている			
7	体調が思わしくない			
8	めまい、立ちくらみがある			
9	動悸、息切れがある			
10	普段から血圧が高い (薬を服用している方は必ず血圧測定をお受けください)			
11	疲労感が強い			
12	寒冷じんましんにかかったことがある			
13	低体温症の経験がある			
14	過呼吸になったことがある			
15	失神の経験がある			
16	足がつりやすい			
17	持病がある (病名: )			
18	上記以外に気になることがあれば救護本部まで気軽に相談下さい			

三重県水泳連盟 御中

- ①私の健康状態は最近1年間の健康診断の結果等により健康であることが確認されており、大会の参加に問題を生じることは予想されません。また、特異体質や既往症などにより、大会医療班に知っておいてほしいことがある場合は、事前に報告致します。
- ②私の家族、親族及び保護者は本誓約書に基づく大会の内容を理解し健康チェック報告書を記入し、私の本大会参加を承諾しています。

□参加者氏名 ( ) 年 月 日 署名または捺印  
住所(〒 )

緊急連絡先(氏名 )(続柄 )(電話 )

□保護者氏名( ) 年 月 日 署名又は捺印  
責任者

(未成年者は法定代理人(保護者・責任者など)による署名または捺印が必要です)