

2023 SADO OPEN WATER SWIMMING

11st sado open water swimming SOWS



2023 オンヨネカップ
第3戦

佐渡オープンウォータースイミング

7月22日(土)

- 9:30 スポ GOMI 大会 受付開始
- 10:00 スポ GOMI 大会 スタート
- 13:00 スポ GOMI 大会 終了
- 13:30 2,000mリレー 受付 (14:00 終了)
- 14:15 競技説明
- 14:30 2,000mリレー スタート
- 15:30 2,000mリレー 終了

7月23日(日)

- 6:30 受付 (11:30 終了)
- 7:00 ウォームアップ (11:30 終了)
- 7:45 1,500m 競技説明
- 8:00 1,500m スタート (9:00 終了)
- 9:15 3,000m 競技説明
- 9:30 3,000m スタート (11:10 終了)
- 11:45 5,000m 競技説明
- 12:00 5,000m スタート (14:20 終了)

参加案内



instagram



twitter



facebook



特別協賛
ONYONE

一般財団法人 佐渡市スポーツ協会



日本旅行
NIPPON TRAVEL AGENCY

SUN FRONTIER

佐渡汽船

speedo

Coca-Cola
BOTTLETS JAPAN INC.

新潟メンテック

STJ
RENTAL SHOP by

PRIMO SADO
佐渡市観光株式会社

JA 佐渡

JA 佐渡

受付

- ◎受付には、参加受付票が必要です。
- ◎2,000m リレーは、参加受付票兼リレーオーダー表を提出してください。
※受付後に泳者順を変更することはできません。
- ◎参加受付票と引き換えに、スイムキャップ・計測チップをお渡しします。
- ◎複数のカテゴリーにエントリーされている方は、種目ごと、スタート前に受付をお願いします。
- ◎手足の爪の長さ、装飾品の確認、ナンバリングを行います。
※手足の爪の長さを確認し、周囲に危害を与える可能性がある場合は整えて頂きます。
※腕時計・ピアス等の装飾品の装着を禁止します。
※左肩にナンバリングを行います。ナンバリング前に、日焼け止めを塗らないでください。
- ◎参加賞のタオルは、フィニッシュ後にお渡しします。（※リレーの部は除く）

ウォームアップ

- ◎必ずウォームアップを行い、自分の体調を確認してください。少しでも体調が普段と違うと感じたら、躊躇せずに棄権を申し出てください。
- ◎ウォームアップは、必ず決められたエリア内で行ってください。
- ◎ウォームアップ時間は、7:00～11:30とします。

入水チェック

- ◎入水チェックは各種目スタートの約15分前です。アナウンスがありましたら、指定の場所へお集まりください。
- ◎必ず入水チェックを行ってください。指定された時間内に入水チェックを行わなかった場合は失格となります。
- ◎入水チェックでは、スイムキャップ・計測チップ等の確認を行います。
- ◎入水チェック前にトイレ、給水等はお済ませください。入水チェック後は、スタートエリア外に出ることはできません。
どうしても必要な場合には、スタッフにお申し出ください。
- ◎競技開始前に競技説明を行います。安全上の注意等よく聞いて、自分の体は自分で守る気持ちで臨んでください。
- ◎スタートは、エントリー時に申告されたタイム順となりますので、スタッフの指示に従って並んでください。

競技

- ◎大会本部と各所に配置したスタッフと常時無線機で連絡を取りながら競技の監視に当たります。
- ◎大会会場には、医師・看護師を配置します。
- ◎指定されたブイの外側を順番に回ってフィニッシュ地点に戻ってきてください。
- ◎着順判定は、ゲートに設置してある計測マットを通過した時点の記録となります。ただし、5,000mの男女上位3名については、腰深のところで着順判定員が判定を行います。判定後の追い抜きは禁止します。
- ◎RESTUBE®の携帯を認めます。
- ◎競技中にアクシデントが発生した場合は、直ちに手を挙げて近くのライフセーバー等に助けを求めてください。疲労等による場合も同様です。
- ◎荒天時は、距離・コース・大会スケジュール等変更する場合があります。
- ◎競技中であっても中止基準に該当した時は、緊急中止する場合があります。その際は近くのスタッフの指示に従い、冷静に移動してください。

2,000m リレー

- ◎受付時に申請した順番で競技を行ってください。
※受付後に、泳者順を変更することはできません。
- ◎必ず500m毎に泳者を交替してください。連続して競技を行うことは認めません。
- ◎泳者の交替は、必ずリレーゾーン内で計測チップを受け渡してください。

表彰

◎完泳者全員に WEB 記録証を発行します。完泳者は競技終了後、各自でダウンロードしてください。

◎表彰式は、表彰対象者が確定次第行います。



記録証発行

●総合：男女別 1 位～ 3 位

●年代別：男女別 1 位～ 3 位（総合表彰対象者除く）

10 代～ 80 代以上までの 8 区分とします。

※年代別の表彰台での表彰は 1 位のみとします。

※5,000m の男女総合上位 3 名に「OWS 日本選手権」の出場権を付与。ただし、3 位以内であっても 1 位の選手との記録が 15 分 00 秒以上の差があった場合は付与されません。

《満 14 歳以上（令和 5 年 12 月 31 日現在）の 2023 年度日本水泳連盟競技登録者に限る。》

●2,000mリレー：各部 1 位（一般の部、シニアの部※1、ファミリーの部※2、女性の部、ジュニアの部※3）

※1：メンバー全員が、令和 5 年 12 月 31 日現在 50 歳以上のチーム

※2：同一世帯の家族で構成されたチーム

※3：小中学生で構成されたチーム

競技規則及び大会規則

本大会は（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、一部ローカルルールを適用します。

- ① 競技者は必ず当日配布された計測チップを足首に装着すること。スタートまでに棄権をする場合や、競技終了後には、大会本部へ返却すること。紛失した場合は、実費（10,000 円）を請求します。
- ② 左肩にナンバリングを行うこと。左肩がウェットスーツなどで肌が露出していない場合は、左手甲に行うこと。
- ③ 水泳に適した水着を着用すること。機能性または公衆の面前において相応しくないと判断される水着の着用は認めない。ただし、5,000m の部については、日本水泳連盟の「国内競技会での競泳水着の取り扱いについて」に準じた水着、または FINA 承認の OWS 用水着を着用すること。
- ④ ウェットスーツ・ラッシュガードの使用は可とするが、5,000mの部は、ウェットスーツを着用した場合、オープン参加とし表彰対象外とする。
- ⑤ 競技者は、主催者が用意するスイミングキャップを着用すること。
- ⑥ 他の競技者を妨害もしくは意図的に接触し、「スポーツマン精神に違反した行為」と判断された場合は、失格とする。
- ⑦ 競技中に海底に立っても、競技者は失格にならない。また、競技運営に関わるレスキューボード等につかまっても失格にならない。ただし、それらによる推進力を得てはならない。
- ⑧ 競技時間は、5,000mの部：140 分、3,000mの部：100 分、1,500mの部：60 分とし、競技時間を超えた場合は失格とする。また、5,000mと 3,000mの部については、周回ポイントでの制限時間を設け、制限時間を経過した時点で、周回ポイントへ到達していない場合は、次の周回に入ることとはできないものとし、その場で失格とする。

中止基準

次にあげる条件の場合は中止します。中止と判断した場合、大会 HP や SNS でお知らせします。

- ① 海水温が 18℃未満の場合及び、31℃以上の場合。
- ② 風速が 10m以上あるか、それに同等するような白波や強風が吹く恐れがあると判断される場合。前述に該当しない場合でも、風向き等条件により実行委員長が危険と判断した場合。
- ③ 雨や霧等により著しく視界が悪い場合。
- ④ 雷などにより選手の安全が確保できないと判断される場合。
- ⑤ 台風・地震など自然災害が発生した場合。
- ⑥ 津波注意報又は警報が発令された場合。
- ⑦ その他、実行委員長が選手の安全第一と考え判断される場合。

保 険

大会当日のケガに対する保証については下記のとおりです。

項 目	1 名あたりの保険金
死 亡	1,000 万円
後遺障害※	1,000 万円
入院日額	5,000 円
通院日額	3,000 円

※後遺障害等級により支払割合が異なります。

ご請求は下記の担当窓口までお問い合わせください。

(注)ご請求については、事故の日からその日を含めて 30 日以内にご連絡がない場合は、保険金のお支払ができない場合がありますのでご注意ください。

引受保険会社	保険代理店
共栄火災海上保険(株)	佐渡汽船(株)
TEL. 0259- 27-7277	TEL. 0259- 27-3277

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。予期せぬ突発的なこと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、常日頃から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に、健康チェックシート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師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、ウェットスーツの着圧等を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。

完泳の目標より、体調次第で棄権の選択を

- ◎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。少しでも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。

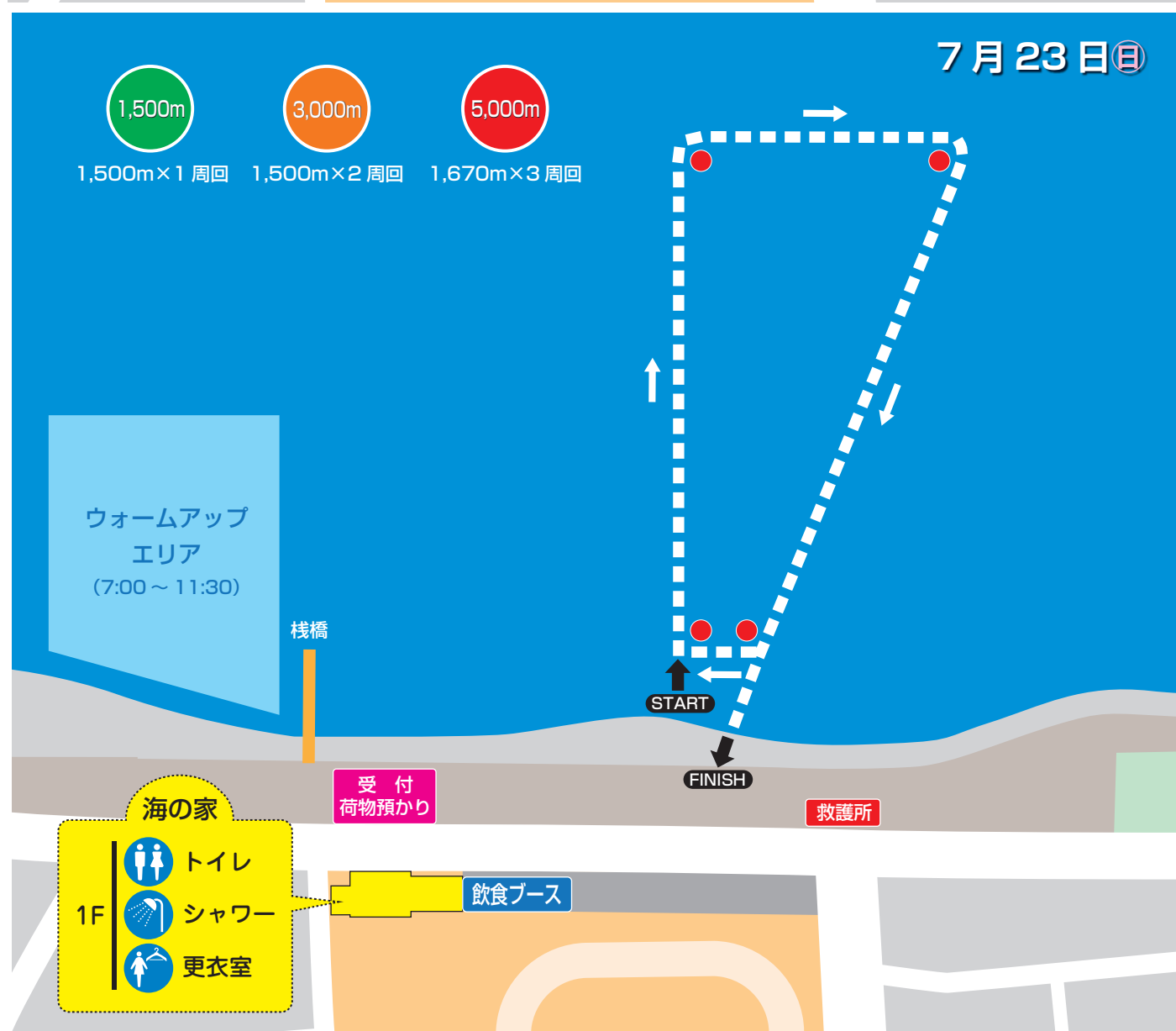
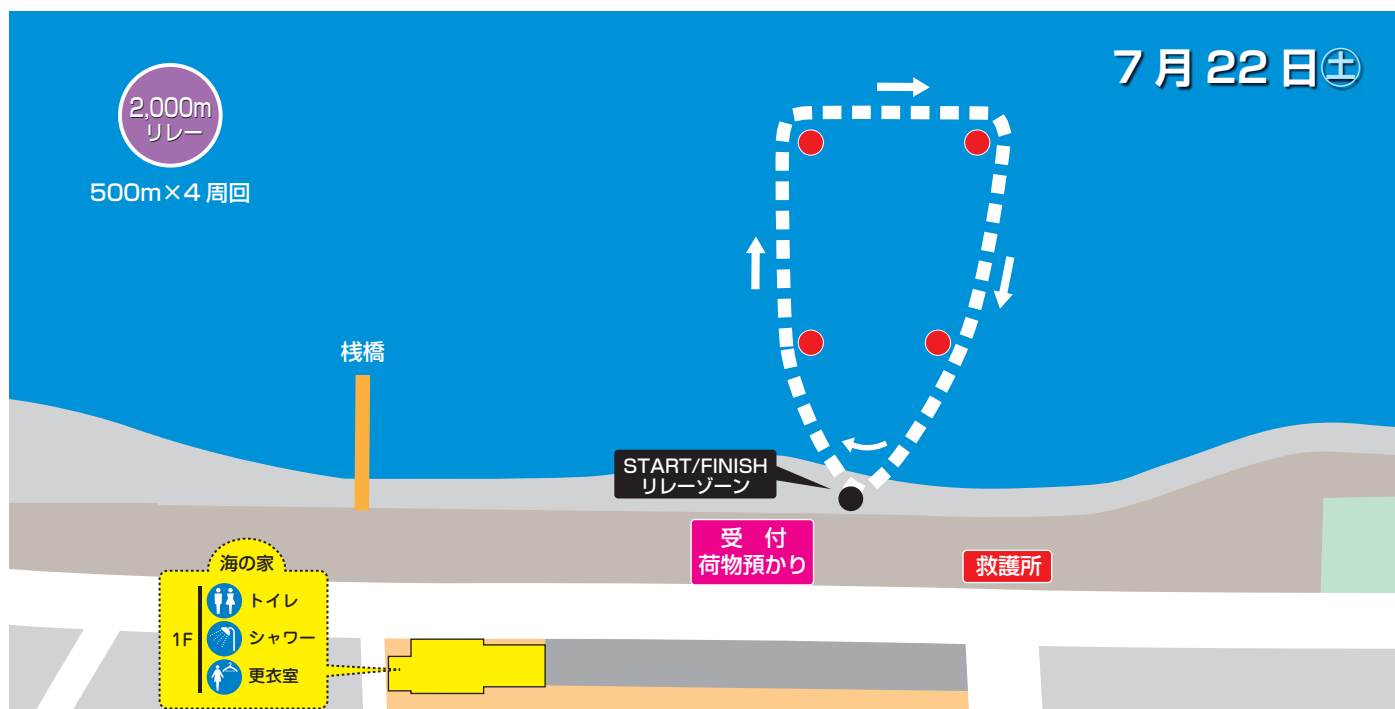
ウェットスーツについて

- ◎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。

会場図・競技コース



会場周辺図

