

## オープンウォータースイミング（OWS）競技初参加の方へ

公益財団法人 日本水泳連盟  
オープンウォータースイミング委員会

日本選手権OWS 10km競技は、約2時間の超長距離競技です。今回は1周1.66km×6周回での実施を予定しています。

競泳の800m、1500m長距離種目がほぼ一定のレースペースを刻むのに比べ、OWSは各周回でのペース変化も激しく、風・波・潮流の影響や前後左右の選手との接触もあり、常に状況変化に対応できる冷静さと集中力を必要とします。出場にあたっては、下記の注意点を参考に十分な準備の上ご参加ください。

### ◇参加にあたっての注意点

- ・2020年10月11日予想水温は24℃±です。
- ・事前に海での練習を行うようにしてください。  
※海練習での注意点（参考情報：インスタグラム掲載）  
<https://www.instagram.com/tv/CBQKiQqAPM5/?igshid=1olv0oyanhbc3>
- ・体調管理を万全にする為に、前日からの宿泊を推奨しております。
- ・前日（10月10日）公式練習には必ず参加し、海の競技コースに慣れておくようにしてください。
- ・レース当日は、日焼け止めや擦れ防止の為のワセリンを持参することをお勧めします。
- ・給水竿にはルールがあります。「公益財団法人 日本水泳連盟オープンウォータースイミング競技規則」をご確認ください。
- ・スタート直後は、60名～80名の選手が一斉に最短コースと好位置の確保を狙うため、急激なペースアップと選手同士の激しい接触が予測されます。トップ選手の集中箇所を避け自分のレースペースを守るよう心掛けてください。
- ・レース中に体調不良等によりリタイアを希望する場合は、海上にいるライフセーバーに申し出てください。（水上で手を大きく振る「ヘルプサイン」で知らせる）
- ・マッサージベッドの持ち込みは、新型コロナウイルス感染防止の一環として禁止です。

以上