

2026 姫路まとがたオープンウォータースイミング大会二次要項

■競技について

本競技会は、「(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」(以下「OWS競技規則」)に則り、一部本大会のローカルルールを適用する。

■スケジュール概要

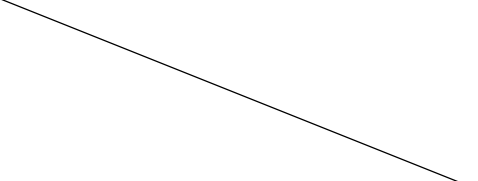
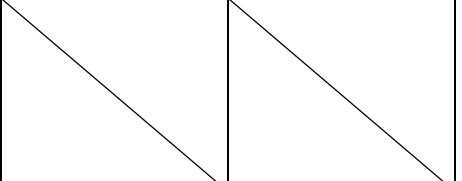
7:30～8:10	5km 日本選手権トライアル / 5km / 3km 選手受付
7:30～11:00	1km 選手受付
7:30～11:30	ノックアウトスプリント 選手受付
8:00～8:50	指定エリアでウォーミングアップ可
9:00	5km 日本選手権トライアル / 5km / 3km 招集・競技説明
9:30	5km 日本選手権トライアル / 5km / 3km 競技開始
11:45～12:15	指定エリアでウォーミングアップ可
12:15	1km 招集・競技説明
12:45	1km 競技開始
13:00	ノックアウトスプリント招集・競技説明 (予選 1.5km・準決勝1km・決勝 500m)
13:30	ノックアウトスプリント予選競技開始
14:00	ノックアウトスプリント準決勝競技開始
14:25	ノックアウトスプリント決勝競技開始

	W-up	5km	3km	1km	ノックアウトスプリント
7:00					
7:30		7:30	7:30	7:30	7:30
8:00	8:00 ウォーミングアップ	受付	受付		
8:30		8:30	8:30		
9:00		9:00 招集・競技説明	9:00 招集・競技説明	受付	
9:30		9:30 5km競技	9:30 3km競技		受付
10:00					
10:30					
11:00			11:00	11:00	
11:30	11:45 ウォーミングアップ	11:30			11:30
12:00					
12:30	12:15			12:15 招集・競技説明	
13:00				12:45 1km競技	13:00 招集・競技説明
13:30				13:15	13:30 予選競技
14:00					14:00 準決勝競技
14:30					14:25 決勝競技

■当日受付:競技に出場される選手は、所定の時間内に必ず競技受付を行ってください。受付の流れは下記に示す通りです。

- ①健康チェックシートと誓約書を提出
②スイムキャップ(※1)、計測チップ、ADカード、大会記念Tシャツ輪ゴムつき名札(※2)を受け取る。

※1 スイムキャップの色分け

	5km日本選手権 トライアル	3km	1km	ノックアウトスプリント	
	5km			男子	女子
中学 高校 一般					
小学生 パラ					

※2 輪ゴム付き名札

サンダルや飲料等の取り間違いを防ぐため、ウォーミングアップ、オープンウォータースイミング各種目に参加される際は、輪ゴム付き名札を見やすい位置に取りつけてください。

③爪のチェック

爪は、掌側から見て見えない程度の長さに整えてください。なお、爪が長く危険であると運営側が判断した場合は、出場をお断りすることがあります。速やかに切る、削る等の対応をお願いいたします。

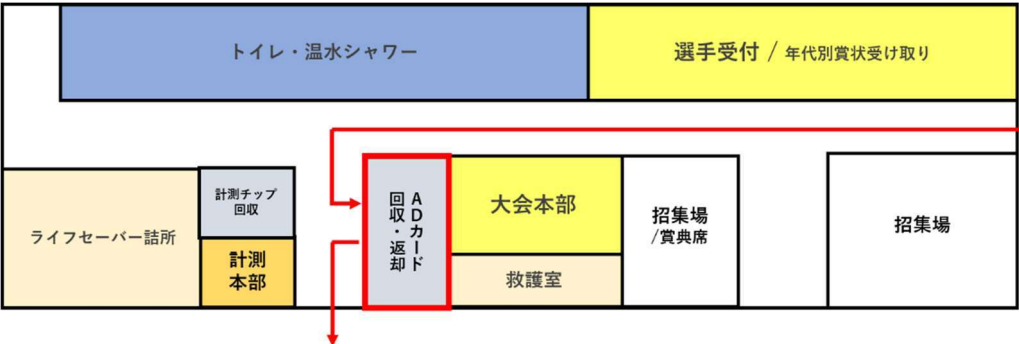


④ナンバリング

左右の「腕」、指定のスイミングキャップにマジックでナンバリングを行います。
ナンバリングの場所に、日焼け止めクリーム、ワセリンなどを塗らないでください。

■ウォーミングアップ:8:00~8:50、11:45~12:15 に指定された場所で行うことができます。ライフセーバーの指示に従ってください。

- ・スタートの直前までサンダルを着用してください。
- ・ADカードをご持参のうえ、以下のルートにて担当者へお渡しいただいてから、ウォーミングアップを行ってください。また、控え場所へお戻りの際は、ADカードをお受け取りのうえ、ご移動ください。
- ・サンダル、飲料等には、受付時にお渡しする輪ゴム付き名札をサンダル見やすい位置に取りつけてください。



■装 備:【5km 日本選手権トライアル】

日本水泳連盟 OWS 規定に則る水着を着用するとともに、本大会で配布するスイムキャップをご着用ください。18℃未満の場合は、ウェットスーツの着用を義務付けます。

【5km /3km /1km /ノックアウトスプリント】

水着の指定はありません。本大会で配布するスイムキャップをご着用ください。小学生・中学生に限らず、泳力に自信のない方は、エマージェンシーフロートの着用を推奨します。ウェットスーツ・ラッシュガードの着用は可能とします。

※競技中のウェアラブル端末は、安全対策上ご遠慮ください。



■招 集:招集時間までに、競技が行える準備を整えたうえで、招集場所へ集合してください。

- ・計測チップは両腕に装着してきてください。
- ・サンダル着用のうえ、飲料、輪ゴム付き名札、AD カードをご持参ください。
ビーチ待機位置へ移動する前に、輪ゴム付き名札をサンダルおよび飲料に取り付け、所定の場所に置いてください。
- ・サンダル、飲料以外の荷物を招集場所へ持参する場合は、輪ゴム付き名札を袋に結び付け、スタッフへお渡しください。
- ・招集後に諸注意を行います。その後、競技役員の指示に従い、計測本部前でADカードを提出し、スタート地点へ移動してください。

■給 水:5 kmの部および3 kmの部では、給水エリアを設けます。給水用ドリンクは主催者側でも準備しておりますが、ご自身で用意されたドリンクを使用される場合は、係員の指示に従い、招集後に指定された場所へ置いてください。

■計 測: 記録計測は、計測チップによる機械計測で行います。計測チップを紛失した場合は、実費をご負担いただきます。競技終了後は、計測チップを必ず返却してください。
競技中に計測チップを両方とも紛失した場合は、速やかに近くのライフセーバーへ申し出てください。

■ス タ ー ト:定められた位置から、スタートします。スタートの合図と同時にロープが上がりますので、そのロープの下を通してスタートしてください。なお、5km日本選手権トライアル男子→5km日本選手権トライアル女子→5km 男子・3km 男子→5km 女子・3km女子の順に2分間隔で分割スタートとします。
1km、ノックアウトスプリントについても男子、女子の順に2分間隔で分割スタートとなります。

■ラップゲート:(フィニッシュゲートと併用):ラップゲート(フィニッシュゲート)を設置します。
5 km・3 kmの競技では、周回ごとに必ずラップゲートを通過してください。
また、ノックアウトスプリント(予選)の第4ブイ通過時も、ラップゲートを通過してください。

【ラップゲート(フィニッシュゲートと併用)通過時の重要なお願い】

計測タグは水中では電波が届かず、反応しません。

ラップゲートを通過する際は、必ず計測タグ(手首)が海面より上にある状態で通過してください。

- ・平泳ぎの動作(手首が水中にある状態)では絶対に反応しませんのでご注意ください。
- ・ゲートのボードに直接タッチ(接触)しても構いませんが、タッチの有無に関わらず、タグが水面上に出ていれば記録はとれます。

■フィニッシュ及び途中退水:フィニッシュゲートのタッチ板にタッチした時点をもって、フィニッシュとします。

ADカードをお受け取りのうえ、控え場所へお戻りください。

- ・タッチ板にタッチしなかった場合は、フィニッシュとは認められません。
- ・競技途中で退水(リタイア)した場合は、記録員が計測チップを回収します。

■制限 タイム:以下の制限時間を過ぎた参加選手は失格となり「赤いフラッグ」を掲示およびホイッスルにより、退水を指示します。退水指示を受けた選手は、速やかに係員の指示に従い、退水してください。

距離	5km 日本選手権 トライアル	5km	3km	1km	ノックアウト スプリント(予選)
周回制限時間		4周(4km) 96 分	2周(2km) 60 分		
フィニッシュタイム 制限時間	90 分	120 分	90 分	30 分	22 分

■ノックアウトスプリントの上位レース進出者数

以下を上位レースの進出者とします。

	準決勝進出条件	決勝進出条件
女子	予選の上位 14名	準決勝の上位10 名
男子	予選の上位20名	準決勝の上位15名

■記 録:当日大会ホームページ <https://himeji-ows.com/> にアップします。
完泳者全員に Web にて記録証を発行します。記録証は各自で Web よりご確認ください。

■表 彰:【5km 日本選手権トライアルの部】
男女とも総合1～3 位に賞状ならびに副賞を、総合4～8位には賞状を授与し表彰します。
【5km の部・3km の部・1km の部】
男女とも総合1～3位に賞状ならびに副賞を授与し表彰します。あわせて、小学生・中学生・高校生・一般(年齢別)の各区分において、1 位～3 位に賞状を授与します。一般の年齢区分は、18～29 歳、30～39 歳、40～49 歳、50～59 歳、60～69 歳、70 歳以上とします。なお、総合1 位～3 位までの入賞者は、年代別表彰の対象外とします。
【ノックアウトスプリント】
決勝競技において、男女とも 1 位～3 位に賞状と副賞を授与し表彰します。

表彰は、準備が整い次第実施します。表彰対象者は、ADカードをご持参ください。
総合1～3位(日本選手権トライアルは総合1～8 位)の表彰式は、大会本部横「賞典席」にて行います。年代別の表彰状は、「年代別賞状受け取り」(選手受付場所)でお受け取りください。

■5km日本選手権トライアルの部 上位大会参加権の付与

【OWS 日本選手権5km の部】

- ① 選手は公益財団法人日本水泳連盟競技者登録 2026 年完了者であること。
 - ② 選手が所属する団体(チーム)も同様に団体登録が完了していること。
 - ③ 選手は2026年 12 月 31 日現在で満年齢 14 歳以上であること。
- 上記の条件を満たす者で、本大会「日本選手権 5 kmトライアルの部」において、前年度日本選手権 10km の部の男女各 8 位以内入賞者を除く、男女各総合上位 3 名に「OWS日本選手権 5 kmの部」の出場権を付与します。ただし、第 3 位以内であっても、第 1 位の選手(前年度日本選手権入賞者を含む)との記録差が 15 分 00 秒以上であった場合は、出場権を付与しません。

【OWS 全国JOCジュニアオリンピックカップ】

- ① 選手は、公益財団法人日本水泳連盟競技者登録 2026 年度完了者であること。
なお、2025 年度も競技者登録をすることを前提とする。
 - ② 選手が所属する団体(チーム)も同様に団体登録が完了していること。
 - ③ 選手は2026年 12 月 31 日現在で満年齢 14 歳以上であること。
ただし、チャンピオンシップは、2008 年4月2日以降に生まれた者。
- 上記の条件を満たす者で、本大会「日本選手権 5 kmトライアルの部」において、男女各総合上位 8 名に、「OWS 全国JOCジュニアオリンピックカップ(5km)」の出場権を付与します。

- 荒天時の対応：競技の実施については、天候状況等により、競技時間・距離・コースを変更して行う場合があります。
 競技実施の可否については、大会当日午前 6 時に決定し、中止の場合は大会ホームページに掲載するとともに、参加者へメールにて連絡します。
 競技中に中断または中止となる場合は、審判長が船上にて「紅黄の市松模様のフラッグ」を振り、合図を行います。

■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」に則り実施します。
https://swim.or.jp/assets/files/pdf/pages/about/index/g_03.pdf
 ②海上での安全管理については、(公財)日本ライフセービング協会に委託し、派遣されたライフセーバーが海上で監視・救護を行います。
 ③競技の安全対策上、ウェアラブル端末の使用は禁止します。
 ④スタート前に棄権する場合は大会本部に申し出てください。
 ⑤競技途中で棄権する場合は、ライフセーバーへ申し出のうえ、その指示に従ってください。
 ⑥コースからの離脱や競技続行が困難と判断される場合(泳ぎがおかしい・蛇行・旋回)であれば、ライフセーバーから声掛けすることがあります。

- ⑦ 地震・津波・落雷及び危険生物が発生した場合は、直ちに競技を中止します。

競技中緊急事態発生時は、最寄りのブイに集まり、ライフセーバーの指示に従って退避してください。
 上陸後は競技役員および係員の指示に従い、速やかに避難してください。

落雷の場合

屋根のある場所(控え場所)へ避難してください。

津波の場合

「姫路市立大的中学校」へ避難してください。

(徒歩 21 分)



- ⑧本大会では、以下内容のレクリエーション傷害保険に加入します。なお、大会参加にあたっては、事故防止に万全に期していただきますようお願いいたします。

死亡・後遺障害:1,000 万 入院(日額):1 万 通院(日額):5,000 円

■その他：

- ・参加料は、申込後のキャンセル、当日の不参加、天災・災害等による大会途中での中止を含め、いかなる場合においても返金いたしません。
- ・大会が中止となった場合でも、開催の延期はしません。

■会場図

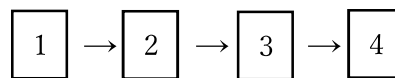


■コース図



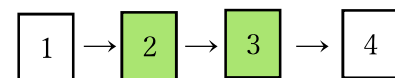
黄色コース 1 周 1 km

(150m×300m)



赤色コース 1周 500m

(150m×100m)



1 km:黄色コース 1 周

3 km:黄色コース 3 周

5 km:黄色コース 5 周

ノックアウトスプリント(予 選)

:赤色コース1周→黄色コース1周

ノックアウトスプリント(準決勝)

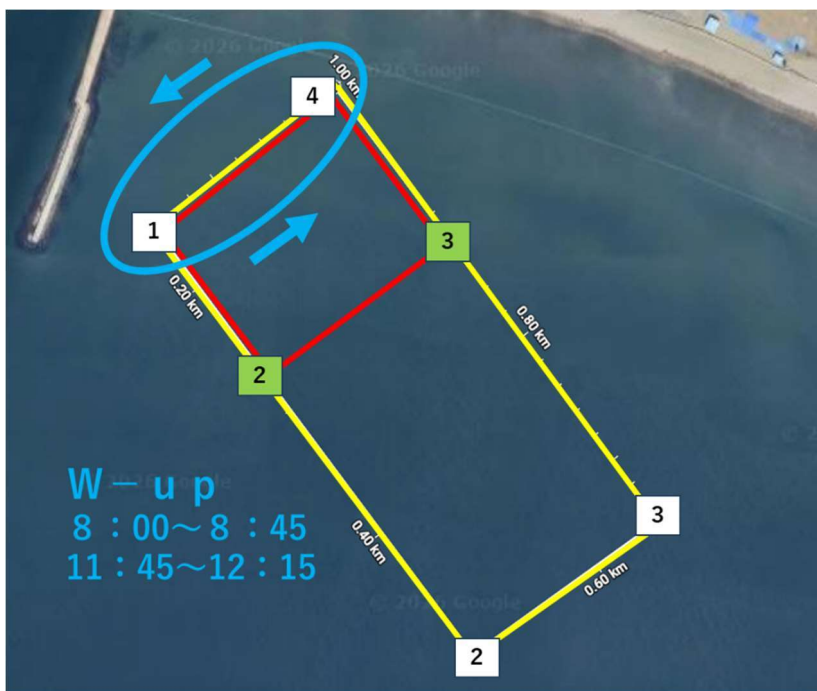
:黄色コース1周

ノックアウトスプリント(決 勝)

:赤色コース 1 周

■ウォーミングアップ指定エリア

青色の線で示すように、 1 → 4 の順に、ブイの外側を泳ぐ



W - u p
8 : 00 ~ 8 : 45
11 : 45 ~ 12 : 15

シャトルバスをご利用の皆さまへ

大会当日は、山陽電車「大塩駅」と会場(的形海水浴場)間にて、シャトルバスを運行いたします。

ご利用の際は、下記内容をご確認のうえ、ご乗車ください。

また、事前にシャトルバスの利用申請いただいていない方のご利用も可能です。

バス乗車場所に待機しているスタッフへ、利用料金(往復 1,000 円・現金のみ)をお支払いください。

バス乗降場所

山陽電車「大塩駅」 南側ロータリー



・バス乗車場所にはスタッフが待機しております。スタッフの確認を受けてから、ご乗車ください。

・事前にお申し出いただいた乗車時間から変更される場合でも、ご連絡は不要です。

運行予定時刻表

大塩駅⇔会場(的形海水浴場)の所要時間は約 10 分です。

※道路状況等により、運行時間が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

大塩駅→会場(的形海水浴場)			
7 時	00	20	40
8 時	00	20	40
9 時	00		

会場(的形海水浴場)→大塩駅		
12 時	20	40
13 時	00	
14 時		
15 時	20	40
16 時	00	

※5km日本選手権トライアル、5km、3kmの部に参加される方は、大塩駅 8 時00分発までのバスにご乗車ください。

<2026 姫路まとはたオープンウォータースイミング大会 健康チェックシート>

<太枠内にご記入またはチェック✓を入れてください。>

大会日 2026 年 月 日			
出場距離	☐ 5km日本選手権トライアル ☐ 5km ☐ 3km ☐ 1km ☐ ノックアウトスプリント	エントリー番号	
フリガナ		性別	男 ・ 女
氏 名		学年	小学 ・ 中学 ・ 高校 ・ 大学(年) ・ 一般
本人連絡先	(携帯)		
血液型	(RH+・RH-)A型 ・ B型 ・ O型 ・ AB型		
記事項			
本人以外の緊急連絡先		本人との続柄	
(フリガナ)			
(氏 名)			
(携 帯)			

次の中で当てはまる項目がある方は、救護本部で医師の診察を受けてください。

質問事項	回答欄
・極端に寝不足である	☐ はい ☐ いいえ
・頭痛がする	☐ はい ☐ いいえ
・胸が痛い	☐ はい ☐ いいえ
・呼吸が浅い気がする	☐ はい ☐ いいえ
・重い持病、疾患を持っている	☐ はい ☐ いいえ
・体調が思わしくない	☐ はい ☐ いいえ
・気分が悪い	☐ はい ☐ いいえ
・めまい、立ちくらみがある	☐ はい ☐ いいえ
・動悸、息切れがある	☐ はい ☐ いいえ
・普段から血圧が高い	☐ はい ☐ いいえ
(血圧の薬を服用している方は必ず血圧測定をお受けください)	
・疲労感が強い	☐ はい ☐ いいえ
・寒冷じんましんにかかったことがある	☐ はい ☐ いいえ
・低体温症の経験がある	☐ はい ☐ いいえ
・過換気になったことがある	☐ はい ☐ いいえ
・失神の経験がある	☐ はい ☐ いいえ
・足がつりやすい	☐ はい ☐ いいえ

大会当日、選手受付時に提出すること

2026 姫路まどがたオープンウォータースイミング大会 誓約書

2026 姫路まどがたオープンウォータースイミング大会の開催に当たり、下記のとおり誓います。

私は、表記大会への参加にあたり、公益財団法人日本水泳連盟の競技規則、大会主催者の定める大会規定およびローカルルールを遵守し、次に掲げる事項を理解し、承諾して大会に参加することを誓います。

<競技特性の理解と安全確保>

1. 私は、オープンウォータースイミングまたはこれに関連するスポーツ経験が十分あり、競技者の体調は急激に変化することがあることを認識しているとともに、大会会場が突発的な環境変化が起こりうる野外などで行われることから、偶発的な事故が起こりうるため、自らの、また、周囲への安全に十分注意しながら競技を行わなければならないことを理解しています。

<健康状態の自己申告>

2. 現在、私の健康状態は、最近1年間の医師の健康診断の結果、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、大会医療班が緊急医療のために知っておいてほしいことがある場合は、事前に主催者に書面で申告します。なお、大会主催者からの要請があれば、健康診断書または負荷心電図証明書など必要な書類を提出します。

<自己管理責任と応急処置の承諾>

3. 私は、参加者個人の自覚と責任において、安全と健康に十分な注意を払い大会に参加します。また、大会開催中に私が負傷し、事故に遭遇し、または疾病が生じた場合においては、主催者が指定する医師が私に対する応急処置を施すことを承諾し、その応急処置の方法および結果に対して異議を唱えません。

<負傷・死亡事故の補償範囲>

4. 私は、競技中および付帯行事の開催中に負傷し、後遺症が発生し、あるいは死亡した場合においても、私に対する補償は大会主催者が契約している保険の範囲内であることを承諾します。

<免責事項>

5. 天災または気象状況の悪化などの不可抗力の事由によって、安全確保のために大会中止または競技内容変更があった場合において、大会への参加のために要した諸経費(参加費を含む。)の払い戻し請求を行わないことを承諾します。また、大会期間中に自らの競技用具の紛失、破損または盗難に対しては、大会主催者の重大な過失がある場合を除き、大会主催者に対し保証を求めないことを承諾します。

<親族等の承諾>

6. 私の家族、親族および保護者は、本誓約書に基づく大会の内容を理解し、私の大会参加を承諾しています。

<本誓約書に規定されていない事項について>

7. 本誓約書以外のことについては、公益財団法人日本水泳連盟の競技規則および大会規程に従い解決することを承諾します。
8. 本施設を借用するにあたり、施設の規則を遵守し、他人や施設に迷惑をかけない。また持込飲食物のゴミは持ち帰ります。

2026 姫路まどがたオープンウォータースイミング大会実行委員会 御中

私は、以上のことを理解し承諾したことを確認するために、次の必要事項を明記いたします。

2026 年(令和 8 年)7 月 日

選手氏名(自署) _____

保護者氏名(18 歳未満の参加者は保護者の署名が必要です)
