

The background of the entire image is a composite. The top half shows several swimmers in a blue body of water, creating white splashes. They are wearing white swim caps with black numbers. The bottom half shows a scenic view of a lake at sunset or sunrise, with a golden glow on the water's surface. In the foreground of this lower section, there is a stone wall on the left and some green foliage on the right.

新 米 子 市 誕 生 2 0 周 年 記 念



OPEN WATER NAKAUMI 2025

中海・穴道湖ラムサール条約登録20周年

選手の皆様へ

OPEN WATER NAKAUMI2025にご参加いただきありがとうございます。
競技説明の詳細については同送している各資料、公式Youtubeチャンネルの選手説明動画を当日までに必ずご覧ください。

事前のご質問等は下記までお問い合わせください。

▼中海オープンウォータースイム実行委員会
(一般社団法人里山生物多様性プロジェクト／担当:野口)
電話:080-6313-8550
メール: ows-nakaumi@interight.co.jp



ホームページ



公式YouTube
選手説明動画

競技区分

5kmの部

男女各上位3名に「OWS日本選手権5kmの部」出場資格を付与します。

日本選手権出場権付与対象はウェットスーツ不着用者のみ。大会当日の受付時にウェットスーツ着用、不着用の再度申告を行ってください。また上位3位以内であっても1位との記録が15分00秒超の差があった場合は付与されません。

3kmの部／リレーの部／1kmの部

両コースともウェットスーツについての制限はありません

表彰

総合の部表彰 男女 1～3位

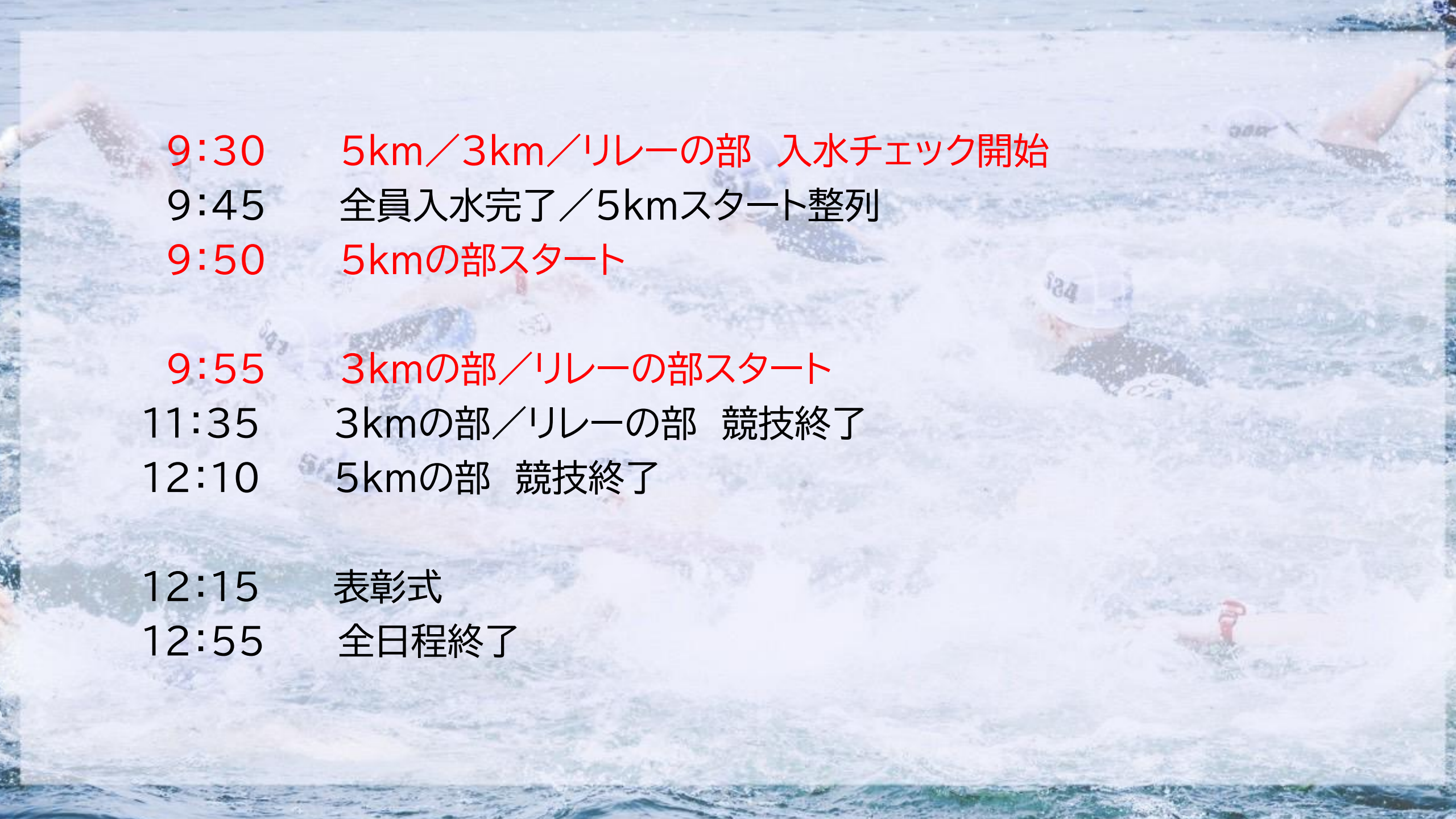
- 5kmの部:ウェットスーツ着用なしの部
- 5kmの部:ウェットスーツ着用の部
- 3kmの部／リレーの部 各部
- 1kmの部

年代別表彰 各カテゴリー 1～3位

- 20歳未満男女
- 30歳未満男女
- 40歳未満男女
- 50歳未満男女
- 60歳未満男女
- 60歳以上男女

大会スケジュール

- 7:00～ 選手受付(湊山公園護岸 東屋付近)
- 8:00 受付終了
- 8:00 開会式・競技説明会(湊山公園護岸 特設ステージ)
来賓挨拶の他、ゲストのトークコーナーもあります。
※開会式には水着に着替えを済ませて参加してください。
- 8:35 1kmの部入水チェック開始
- 8:45 1kmの部スタート
- 9:25 1kmの部／競技終了

- 
- 9:30 5km／3km／リレーの部 入水チェック開始
- 9:45 全員入水完了／5kmスタート整列
- 9:50 5kmの部スタート
- 9:55 3kmの部／リレーの部スタート
- 11:35 3kmの部／リレーの部 競技終了
- 12:10 5kmの部 競技終了
- 12:15 表彰式
- 12:55 全日程終了

制限タイム

5kmの部

- ・スタート後、110分経過し4周回に達していない選手
- ・最終 スタート後、2時間20分

3km／リレーの部

- ・スタート後、70分経過し2周回に達していない 選手、及びチーム
- ・最終 スタート後、1時間40分

1kmの部

- ・最終 スタート後、40分

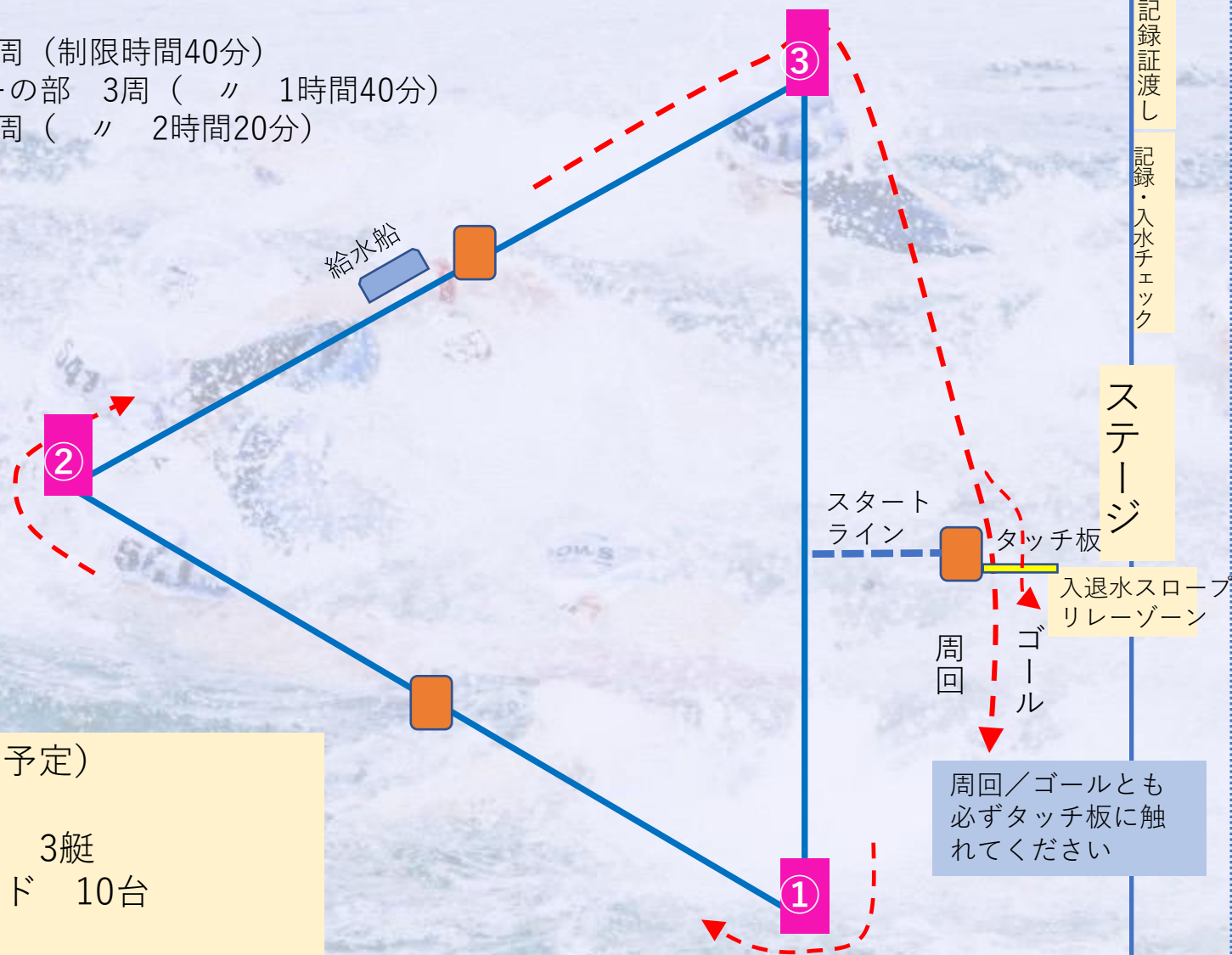
注意事項

- ・ 開会式には水着に着替えを済ませて参加してください。
- ・ 各部とも水中からのフローティングスタート
- ・ 1kmの部の選手が全員退水したら、すぐに入水チェックを開始しますので、選手の皆さんは準備をしておいてください。
- ・ スタートまでの時間がウォーミングアップ時間となりますので入水のタイミングは各自で判断してください。
- ・ 入水完了後、3kmの部のスタートまで10分間、水中で待機となりますので、負担に感じられる選手はライフセーバーのボードなどに捉まって待機してください。各コースそれぞれ途中、制限タイムが設けられていますのでご確認ください。

オープンウォータースイム2025

1周 1km

- ・1kmの部 1周 (制限時間40分)
- ・3km／リレーの部 3周 (// 1時間40分)
- ・5kmの部 5周 (// 2時間20分)



監視・救助体制 (予定)

- ・陸上監視 3名
- ・水上オートバイ 3艇
- ・レスキューボード 10台
- ・カヌー 7艇
- ・審判船／監視・回収船 各1艇
- ・ターン監視員 3名



選手みなさんへ

- ・前日に過度な飲酒をしない
- ・無理をしない

日常的にトレーニングを行っていてもレースになると緊張や疲労などにより思わぬ体調変化を感じる場合があります。「普段とちょっと違う感覚」を感じたときは無理をしないで一度、立ち止まり呼吸を整えて様子を見てください。頑張る事は大切ですが、レースを楽しむ余裕を忘れないでください。日本選手権対象者以外の方は、レース途中でボードや船舶に捉まって休憩しても違反とはなりません。

・肺水腫※への対応

- ・レース中、水を誤飲して肺に水が入った選手は、感染症や肺水腫となる恐れがありますので注意が必要です。
- ・医療機関での受診もおすすめします。また肺水腫は咳が治まっても数時間後に突然、意識を失う場合があるので細心の注意が必要。

※肺水腫・・肺胞の周りには網目状の毛細血管が取り巻き、空気と血液との間で酸素と二酸化炭素が交換されている。肺に水が浸入することにより酸素の取り込みが阻害されて重症化すると呼吸不全に陥ることがある。

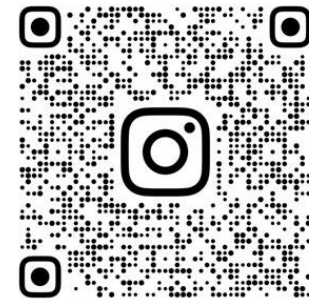
競技中止の判断について

大会開催の可否については**大会当日5時の時点で決定**します。

天候悪化・事故等により大会の安全確保ができないと判断した場合は、競技開始以前あるいは競技中に競技を中止する場合があります。その場合は、**大会facebook**ページ、**Instagram**にて発表します。

なお、大会中止に関する判断は、台風などの気象情報などを勘案し開催にあたり危険と判断された場合は数日前であっても大会を中止する場合があります。

尚、落雷等、気象条件の悪化によりレースを途中で中止する場合は、ホーン・ホイッスルを短音で鳴らし選手に告知します。その後、選手は直ちに岸に向かって直線的に泳ぎ退避してください。



@OWS_NAKAUMI
Instagram



Facebook



OPEN WATER NAKAUMI 2025

中海・宍道湖ラムサール条約登録20周年

皆様のご来場をお待ちしています！
中海OWS実行委員会一同