

遠泳ハンドブック

〈野尻湖一周遠泳大会の手引き〉



野尻湖の歴史

標高 657m

最大水深 38.5m



野尻湖の成因は諸説ありますが、班尾山の噴出物によりせき止められたと言われています。野尻湖で一番有名なのは今も続く“ナウマン象の発掘調査です”



野尻湖にある、唯一の島
<琵琶島>にある、宇賀神社

弁天さんも祭っているので
弁天島とも言われてます。

北信濃の山々(黒姫山、班尾山、妙高山等)に抱かれた湖ですので、冬のワカサギ釣り、夏の避暑地としても著名です。



観光スポットとしては、あの一茶の故郷でもあり、秋のコスモスが有名な黒姫高原、夏のラベンダー園のある、タングラム班尾等たくさんあります。

- 目次 -

野尻湖の歴史

遠泳の落とし穴

足がつかない湖 波がある
気をつけたいパニック

遠泳の練習法

練習の方法 楽な泳ぎ方

野尻湖の気象条件

水温 気温 水深 波 風力etc

遠泳の持ち物、用意

水着 ゴーグル 帽子 当日の食べ物etc

野尻湖一周の流れ

開会式 隊列編成 気合入れ 出発
昼休憩 ゴール 閉会式 完泳証授与 写真撮影

ペース 舟穴路 警護体制

遠泳の流れ

開会式 声出し



出発前の緊張や不安を声を出すことによって和らげます。出し方は、『ウォー』をだんだん大きくしていき、最後に『ウォー』と一際大きく叫びます。

隣の人とコンニチワ 隊列編成

隊列表通りに隊列を作ります。前後左右の人の顔を覚えておいてください。

更衣



更衣はテントの中で行います

準備体操



スタート 水つけ

浅瀬からだんだん、身体を水に濡らしながら、さあいよいよ出発です。心臓の鼓動を抑えるように、呼吸も息を吐くことを心がけていきましょう。足がつかなくなったら泳ぎだします。あわてずに。周りを見て。

棧橋を右手に見ながら浅瀬から出発し、湖に
でましたら、右手に曲がっていきます。
隊列が乱れないように気をつけて下さい。

泳ぎ出して、右手の方向に曲がっていきます



↑
棧橋
↓

水つけして
出発

初めの30分

遠泳の落とし穴にも記してありますが、プールでどんなに泳げる人も、湖で泳ぐのには緊張が高まります。実力はあっても退水する人がいるのです。けっして、過信せず、当日の体調にも十分気をつけましょう。

昼休憩 昼食



その時の天候などにより、どの程度休憩をとれるか一定していませんが、だいたい、30分～40分はとるようにしています。ここでも、ストレッチなどで身体をよくほぐしたり、疲れをとり後半に備えましょう。

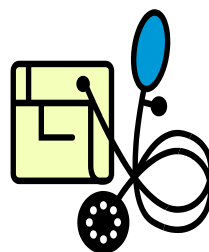
昼の休憩地へ

さあ後半がんばるぞ！



昼の休憩地へは関係者以外立ち入りご遠慮願います。

具合の悪い方は救護スタッフまでご相談下さい。



ゴール

お疲れさまでした。泳ぎ終わった爽快感に浸って下さい。温かい、お汁粉が用意してあります。



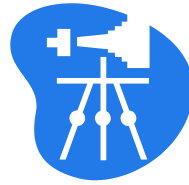
完泳回数10回より、5回刻みでトロフィーを差し上げます。



閉会式 完泳証授与

本部向かって、右から、完泳回数の多い順に整列して下さい。人数の多い回数の列は代表の方を表彰します。

写真撮影



午前中の遠泳の様をプロカメラマンが撮影
します。閉会式に本部前に張り出します。



**閉会式で完泳証授与の後、完泳
した全員で記念撮影をします。
希望の方には、午前中のスナップ
とともに申し込み受付いたします。**



遠泳の落とし穴

気をつけたいパニック

足がつかない湖 波がある



野尻湖一周に参加する方は、どなたも水泳好き、泳ぎ自慢な方達です。でも、毎年、参加者の約1割程度の方がリタイア-しています。リタイア-のパターンは、

- 🐼 パニックによるもの
- 🐼 隊列についていけないもの
- 🐼 足のつりや酔いなどに大別されます。



退水(リタイア-)はほとんど、
出発後30分以内に集中

🐼 パニック

パニックの原因は、緊張、不安により心臓の動きが高まっていることに加え、冷水、また、水が気管内に入ることによる心臓への抑制反射などがありますが、大切なのは、あわてないことです。もし、不幸にして泳いでいる時にパニックになったら、

仰向けになり、口から息を吐くことを
心がけて呼吸を整え、SOSを出す!



隊列についていけない



野尻湖一周は隊列(4列縦隊)を組んで泳ぐスタイルです。この隊列の周囲を警護していきますので、この隊列より著しく遅れた場合は、警護に支障をきたします。この場合は強制的に退水になります。

イエロカード&レッドカードについて

隊列の最後尾から、10M以上遅れた場合はモーターボートで先頭まで牽引します。この場合、イエロカードを出します。この後、再び10M以上隊列から遅れた場合はレッドカードになり退水になります。この判断は指揮船より行います。



足のつり

足のつりは、いわゆる痙攣、こむらがりなどです。冷水によるもの、疲労によるものなどが原因ですが、怖いのは両足や全身の痙攣です。

もし、痙攣や足がつったら

片足のふくらはぎなどの痙攣の場合は、もよりの警護者に合図をします。自分で直すとしたら、呼吸を整え、足の指をそらして、膝を伸ばすことですが、慣れないと、自分で治すのは難しいものです。



酔いなど

波に向かって泳ぐうちに、水酔いのような症状を起こすことがあります。

遠泳の練習法

楽な泳ぎ方は
練習の方法



野尻湖一周は、野尻湖の内径、約10キロを“平泳ぎ”で泳ぐものです。時間はそのときの天候状態に左右されますが、だいたい6時間前後です。(途中昼食休憩含む)

昼休憩を挟んだ、前後半はだいたい3時間ずつになりますので、まず、プールで練習する場合は、

■30分で500M以上を楽に泳げるか

3時間で5キロ泳ぐとすると、30分で500M～800Mは泳がないといけなくなります。

そんなのあるの？
楽な平泳ぎの泳ぎ方



◎ 浮きをとる

伸びた時に力を抜き、けのびの姿勢で休む頭をしつかりと入れた方が浮きやすいです。

◎ キックとプルの使い分け

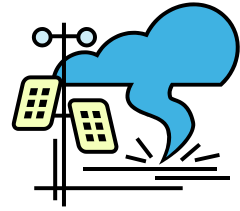
キックが疲れたら、プル(手のかき)で、プルが疲れたらキックと、使いわけて泳ぎます。

◎ 波に乗る

波を超えるタイミングで一休みする方法。
水酔いになることもあります。

前の人を作った波に乗る、キャビテーションと言う方法もあります。

野尻湖の気象条件



波 風力

水温 気温 水深

水温

野尻湖の水温は当然ながら、その年の天候に左右されます。近年では、16℃と言う年もありました。だいたい、24℃～26℃の年が多いです。しかし、急な大雨や台風によって、急激に下がることもあります。また、野尻湖は水深が深いため、水温が急に変わる湖で有名です。

気温

標高500Mの高原の湖ですので、避暑地として最適な所です。日焼けするくらいの年もあれば20℃を切る年もあります。

水深

野尻湖は比較的、水深が深いことで知られています。足のつく所から、30M以上の深さがある所まで様々です。

波 風力

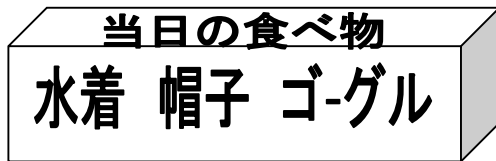
波や風力については、一概にいえませんが午前より午後のほうが風が強くなる傾向があります。午後は迎い風になる時が多いです。

雷 霧

霧は高原の湖なので、ないとは言えませんがここ5年は霧で行く手が見えないと言うことはありませんでした。もし、霧で周囲が見えないような時は、警護が笛を吹きますので、船やボート、サーフボード、に寄りつかまって下さい。雷が予想される時は遠泳はいったん避難いたします。

遠泳の持ち物

用意



水着 帽子 ゴーグル

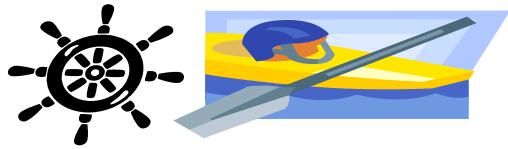
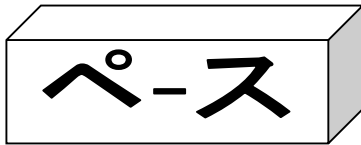
水着は“浮力を生じさせるような水着”は禁止しています。この規定が最近の水着の変革でなかなか一目でわかりにくくなっています。ゴム製のものはあきらかに禁止ですが、ダッシュ地の厚手の水着はokにしています。疑わしい水着をお持ちの方はご面倒でも持参して役員に判定してもらって下さい。

帽子は協会からお渡しします。30人単位でひとつのグループを作りますので、帽子の色はそのグループ毎に変えています。帽子の色を見ていれば、誰が遅れているかわかるようにしてあります。 ゴーグルは必需品です。なしで泳ぐと眼がはれます。お忘れなく。

当日の食べ物

お昼はご用意ください。昼休憩で食べます。内容はひとそれぞれですが、消化のよいものがベストです。油ものや炭酸の飲み物はお勧めはしません。当日の朝の食事なども、よく質問されますが、やはり消化のいい、エネルギーになるものが良いと思います。具体的には、おにぎりやバナナ、栄養補助食品などは多くの方が持参しているのです、お勧めいたします。





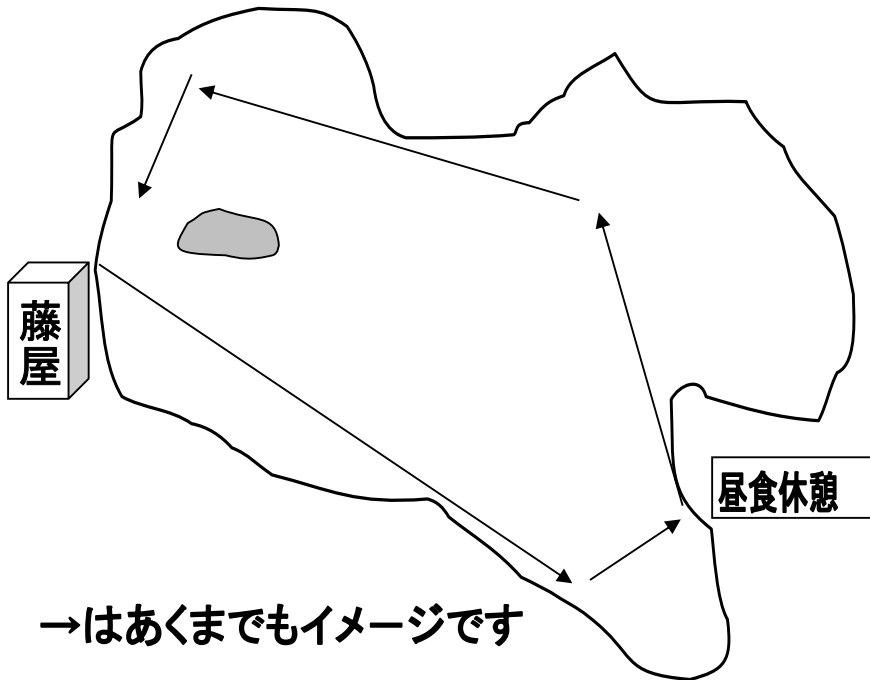
この遠泳は先導者(航海長)を先頭に、隊列を組んで泳ぎます。ペースに関しは、毎年様々な要望が寄せられます。曰く、「速い」、「遅い」

ただ、この遠泳は隊列を組んだ全員が無事に一周することが目的なのでどうしても、全員が満足するペースはとりづらいものです。また、その時の自然条件(例えば、雷の兆候があるので、急ぐとき)で急がざるを得ない時もあります。



本船(指揮船)

航路



夏の観光シーズンなので、釣り客やヨット、水上スキ-などする方も多く、それらを避けて泳ぎます。ずっと、周り方は反時計周りです。

来年お会いしましょう

野尻湖一周は、例年、8月の第一日曜日開催と決まっています。来年も参加してメモリアルを重ねましょう。

野尻湖游泳協会
会長 小坂健介挨拶



野尻湖一週のDATA

完泳回数

最多 50回 1人

40回以上 2人

20回以上 10人

10回以上 25人

80回大会までのdataより