

## ス ケ ジ ュ ー ル

1. 受付                      小学生の部出場者                      08:00～08:15  
                                  社会人(自由形 1,500m) 出場者                      11:15～11:30  
                                  中学生・社会人の部出場者                      12:45～13:00
2. ウォーミングアップ    小学生の部出場者                      08:00～08:30  
                                  社会人(自由形 1,500m) 出場者                      小学生の部終了後  
                                  中学生・社会人の部出場者                      社会人(1,500m) 終了後
3. 開会式・審判長注意      08:40～08:50

### 4. 競技開始      09:00～

競技開始 09:00

| 順                                              | 序 | 種       | 別 | 種      | 目      | 性    |      | 別  |
|------------------------------------------------|---|---------|---|--------|--------|------|------|----|
| 1                                              |   | 小       | 学 | 生      | バタフライ  | 50m  | 男子   | 女子 |
| 2                                              |   |         |   |        | 背泳ぎ    | 50m  | 男子   | 女子 |
| 3                                              |   |         |   |        | 平泳ぎ    | 50m  | 男子   | 女子 |
| 4                                              |   |         |   |        | 自由形    | 50m  | 男子   | 女子 |
| 5                                              |   |         |   |        | フリーリレー | 50m  | 男女混成 |    |
| 休 憩 (11:00~12:00) ※社会人(自由形 1,500m)は 12:00 スタート |   |         |   |        |        |      |      |    |
| 6                                              |   | 社会人     |   | 自由形    | 1,500m | 男子   | 女子   |    |
| 7                                              |   | 中学生・社会人 |   | バタフライ  | 50m    | 男子   | 女子   |    |
| 8                                              |   |         |   | 背泳ぎ    | 50m    | 男子   | 女子   |    |
| 9                                              |   |         |   | 平泳ぎ    | 50m    | 男子   | 女子   |    |
| 10                                             |   |         |   | 自由形    | 50m    | 男子   | 女子   |    |
| 11                                             |   |         |   | 個人メドレー | 200m   | 男子   | 女子   |    |
| 12                                             |   |         |   | フリーリレー | 200m   | 男女混成 |      |    |

### 5. 表彰式      準備が整い次第、随時実施

### 6. 競技終了

※競技の進行状況や天候の状況により、競技開始時刻が前後する場合があります。

## ～ 注 意 事 項 ～

### 【受付】

受付時間：9/13（土）

小学生 8:00～8:15

社会人(自由形 1,500m 出場者) 11:15～11:30

中学生・社会人 12:45～13:00

### 【プールへの入場について】

- ・大会役員・競技役員・出場選手・マスコミ（要腕章）のみプール内への立ち入りを許可します。
- ・衛生管理上、更衣室は土足厳禁ですので、ご注意ください。
- ・出場選手のプール内への入退場は、更衣室出入口からお願いします。

### 【観戦・応援について】

- ・観戦・応援はプール建屋2階の観覧席（全自由席）をご利用ください。
- ・観覧席の開門時刻は午前8時とします。※走っての場所取りは大変危険ですので、おやめください。
- ・移動の際は、階段等足元に十分ご注意ください。
- ・観覧席は屋根がありません。晴天時や雨天時の対策は各自で対策を講じるようお願いします。
- ・観覧席でのテントやタープ等の設置は禁止とします。傘等を使用する場合は、後方で観覧・応援する方の迷惑とならないよう十分ご配慮ください。
- ・横断幕の掲示は他の観戦者の迷惑とならないようご注意ください。※広告と判断されるものは不可。  
※設置する横断幕と設置場所については大会本部にご確認ください。
- ・各種目のスタート時、放送時、表彰式時は「お静かに」ご協力をお願いします。
- ・競技進行に支障を及ぼすような応援（鳴り物等による大音量を発する）はお控えください。
- ・プール施設内にはゴミ箱は設置しておりません。ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・ゴミの飛散がないよう十分にご注意ください。※ゴミがコース内に入ると競技に支障が生じます。

### 【撮影について】

- ・参加選手保護の目的から、下記の事項についてご理解とご協力をお願いします。
- ・参加選手のご家族等関係者以外の撮影はご遠慮ください。
- ・撮影した画像や映像をインターネット等に掲載することはトラブルを招く恐れがあります。十分にご注意くださいますようお願いいたします。
- ・不審な撮影者（撮影行動）を発見した場合は、受付または近くの係員にお伝えください。

## ～ 競技上の注意事項について ～

本大会は、（公財）日本水泳連盟競泳競技規則を参考に、競技運営をおこないます。但し、一部、大会特別ルールを採用します。※本大会は（公財）日本水泳連盟の公認大会ではありません。

### 【ウォーミングアップについて】

- ・ウォーミングアップは、所定の時間に、所定のコースでおこなってください。
- ・飛び込みによるスタート練習をおこなう際は、十分に注意しておこなってください。

### 【開会式について】

- ・08:40 にプールサイド中央付近にておこないます。
- ・ウォーミングアップ時間終了後、速やかに整列をお願いします。

### 【招集について】

- ・スタート前に招集テントにて、選手の招集をおこない、出場の有無を確認します。
- ・招集場所はプール内「招集テント」（詳細はP7 会場図をご確認ください）
- ・常にプログラムの順番や放送に注意し、時間に余裕をもって招集に向かうよう心掛けてください。
- ・招集に遅れた場合は「棄権」とみなしますので、遅れないよう十分に注意してください。

### 【表彰式について】

- ・表彰式は、競技終了後、準備が整い次第、各競技の間に適宜おこないます。
- ・各自「競技結果速報掲示板」を確認し、表彰対象者（各種目の1位～3位の選手）は必ず表彰式に出席してください。
- ・表彰対象選手（各種目1位～3位の選手）は呼び出し放送に十分注意してください。

### 【スタートについて】

- ・自由形・平泳ぎ・バタフライのスタートは、「スタート台」、「プールデッキ（スタート台の下）」、「水中」のいずれかでおこなう（大会特別ルール）。どのスタート方法を選択するかについては、自己のレベルに応じ、自己責任の下で選択してください。
  - ・背泳ぎのスタートは「水中」からおこなう。
  - ・フリーリレーについては、「スタート台」、「プールデッキ（スタート台の下）」、「水中」のいずれかの方法を選択しても良いが、引継ぎする場合、泳いで来る自チームの選手と衝突・接触しないように十分に注意してください。
  - ・「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」の笛の合図でイスから立ち、スタート台の近くに移動する。「ピー」の笛の合図でスタート台の（上・下）または、水中に入りスタートの準備をする。背泳ぎは、次の「ピー」の笛の合図でバーを握る。「テイク ユア マークス」の合図でかまえ、静止（動かない）する。「パーン」のシグナルの合図でスタートする。
- ※フライングは1回で「失格」となる場合がありますので、十分に注意してください。

## 【泳法について】

### ◆共通事項

- ・競技中にプールの底に立ったり、歩いたり、蹴ったりしてはならない。但し、自由形競技とメドレー競技の自由形に限り、プールの底に立つことは失格とならない。その場合においても歩いたり、蹴ったりしてはならない。
- ・競技中にコースロープを握ったり、引っ張ったり、越えてはならない。

### ◆自由形

- ・自由形については、どのような泳ぎ方でも構いません。但し、個人メドレーとメドレーリレーにおける自由形は、バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ以外の泳法でなければならない。
- ・スタート及びターン後、体が水没してもよい距離 15m を除き、体の一部が常に水面上に出ていなければならない。

### ◆背泳ぎ

- ・ターンを除き、常にあおむけの姿勢で泳がなければならない。
- ・スタート及びターン後、スタート及びターン後の壁から 15m 地点までに頭が水面上に出ていなければならない。

### ◆平泳ぎ

- ・泳ぎの動作は、1 回のプル（腕のかき）と 1 回のキック（蹴り）を 1 つのサイクルとし、これを繰り返しておこなう。
- ・各泳ぎの動作（サイクル）の間に、頭が水面上に出なければならない。
- ・ターンタッチ及びフィニッシュタッチは、必ず両手で壁にタッチしなければならない。片手でのタッチや手を重ねてのタッチは泳法違反となります。
- ・キックはカエル足によるキックとし、バタ足（クロールのキック）やドルフィンキック（バタフライのキック）は泳法違反となります。

### ◆バタフライ

- ・キックの上下動作は同時におこなわなければならない。
- ・キックの両脚・両足は上下交互（バタ足）に動かしてはいけない。
- ・ターンタッチ及びゴールのタッチは両手でタッチしなければならない。但し、両手を重ねてのタッチは泳法違反となります。
- ・スタート及びターン後、体が水没してもよい距離 15m を除き、体の一部が常に水面上に出なければならない。

## 【水着等について】

- ・水着は競泳用水着（スクール水着は可）を着用すること。
- ・着用する水着は、男性は腰部から膝部、・女性は肩部から膝部を基本とします。
- ・ラッシュガードの着用は原則禁止とします。※着用を希望する場合は理由を添え、事前に（招集時まで）審判長の許可を得ること。
- ・浮力のある水着の着用を禁止します。
- ・浮き具（ビート板等）や推進用具（パドル・フィン等）の使用は禁止します。

## ～ 競 技 の 流 れ （ 手 順 ） ～

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | <p>プール正面玄関前の受付テントで受付をおこない、プログラム冊子を受け取る。</p> <p>小学生：08:00～08:15 社会人(自由形 1,500m 出場者)11:15～11:30</p> <p>中学生・社会人 12:45～13:00</p> <p>※受付の係員に氏名を告げ、出場種目の確認を受ける。</p>                                                                                                                                                                                                                                         |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2  | 更衣室で水着に着替える。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 3  | シャワー室でシャワーを浴びる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4  | 準備体操をする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5  | <p style="text-align: center;">ウォーミングアップをおこなう。</p> <p>【小学生】 08:00～08:30</p> <p>第1コース：スタート&amp;ダッシュ練習用 （※往路専用コース）</p> <p>第5・6コース：普通練習用 （※5コース往路→6コース復路）</p> <p>第7・8コース：普通練習用 （※7コース往路→8コース復路）</p> <p>【中学生・社会人】 社会人 1,500m 出場者（小学生の部競技終了後実施）</p> <p>中学生・社会人(社会人 1,500m競技終了後実施）</p> <p>第1コース：スタート&amp;ダッシュ練習用 （※往路専用コース）</p> <p>第2・3コース：普通練習用 （※2コース往路→3コース復路）</p> <p>第7・8コース：普通練習用 （※7コース往路→8コース復路）</p> |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 6  | 招集テントで招集を受け、待機する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7  | 前の組がスタートした後、スタート台後方のイスに座る。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8  | <p>①「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」の笛の合図でイスから立ち、スタート台の近くに移動する。</p> <p>②「ピー」の笛の合図でスタート台の（上・下）または、水中に入りスタートの準備をする。</p> <p>※背泳ぎは次の「ピー」の笛の合図でスタート台のバーを握り、壁に脚両足をかける。</p> <p>③「テイク ユア マークス」の合図でかまえ、静止（動かない）する。</p> <p>④「パーン」のピストルの合図でスタートする。</p> <p>※フライングは1回で「失格」となる場合がありますので、十分に注意してください。</p>                                                                                                                               |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9  | <p>①ゴール後、最後の泳者がゴールするまで自分のコースに留まる（隣のコースに移動しない）。</p> <p>②最後の泳者がゴールしたら速やかに退水（水から出る）する。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ↓  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10 | <p>①次の出場種目に備えるまたは、速報掲示板にて自分の記録と着順を確認する。</p> <p>②着順 1・2・3 位の選手は表彰対象者ですので、放送に注意し、必ず表彰式に出席すること。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |