

第3回中京チャレンジマスターズ 二次要項

拝啓 仲秋の候 皆様にはますますご隆盛のこととお喜び申し上げます。

このたびは「中京チャレンジマスターズ」にお申し込み頂き誠にありがとうございます。

大会の詳細が決定いたしましたのでご案内申し上げます。

実行委員一同、安全で皆様楽しんでいただける大会となるよう、最善の運営を目指しますので、各チームにおかれましては、出場者皆さまに以下の事項を周知徹底していただけますようお願い申し上げます。

1. 大会日程

大会日	10月6日(日)
開 場	8:15
ウォーミングアップ	メインプール(A面) 8:30 ~ 9:30 アッププール(B面) 10:00 ~ 競技終了
チームリーダーミーティング	9:00 ~ 9:15(第1会議室⑪)
公式スタート練習	メインプール(A面 5~8レーン) 9:10 ~ 9:30
開会式	9:45
競技開始	10:00
模範泳法	イベント混合リレー終了後 (11:45 ~ 予定)
スイミングセミナー(当日受付)	1. 昼休憩中 (12:15 ~ 12:45 予定) 2. 競技終了後(15:45 ~ 16:15 予定)
お楽しみプレゼント発表	イベント25m種目終了後(13:45 予定)
表彰式	15:35(予定)

【模範泳法】 11:45~

国際大会で活躍中の中京大学水泳部選手の模範泳法を予定しています。
プールサイドや水中から、間近で一流選手の泳ぎをご覧ください。

【スイミングセミナー】 1回目 12:15~12:45、2回目 15:45~16:15

多くのオリンピック選手を輩出している中京大学水泳部の現役コーチが模範泳法の泳ぎ・飛び込みの解説・マスターズ水泳におけるトレーニングのポイントなどの講義を行います。

講師：藤 谷 光 順 中京大学水泳部 コーチ
中京大学スポーツ振興部 スポーツ専門職

<参加費> 1回につき、500円

「三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場」

(公認 25m × 8レーン 1面)

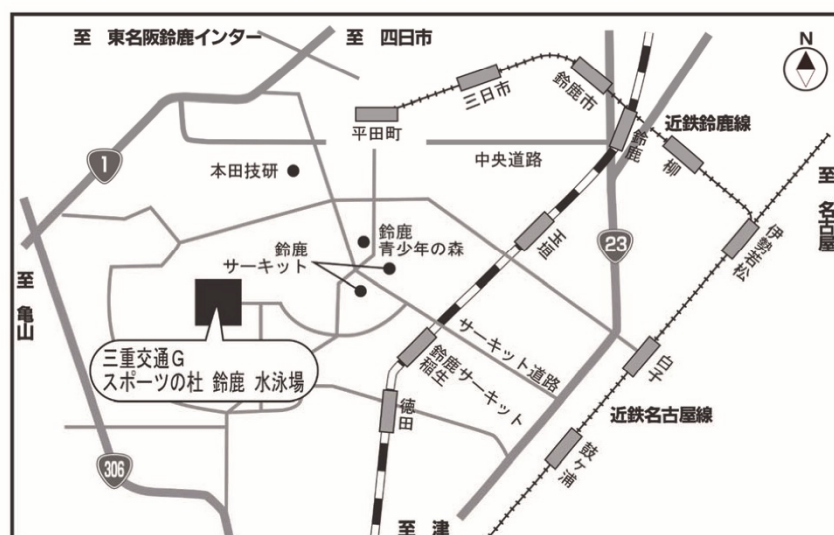
三重県鈴鹿市御園町1669

＜交通機関＞

交通手段	所要時間等
バス	近鉄名古屋線「白子駅」より 乗車路線：南部地域コミュニティバス 白子・平田線ベルシティ行き バス停及び所要時間：三重交通G スポーツの杜 鈴鹿口（白子駅より約20分） 下車徒歩15分
バス	近鉄鈴鹿線「平田町駅」より 乗車路線：南部地域コミュニティバス 白子平田線白子駅西行き バス停及び所要時間：三重交通G スポーツの杜 鈴鹿口（平田町駅より約50分） 下車徒歩15分
バス	伊勢鉄道「徳田駅」より 乗車路線：南部地域コミュニティバス 白子・平田線ベルシティ行き バス停及び所要時間：三重交通G スポーツの杜 鈴鹿口（徳田駅より約6分） 下車徒歩15分
タクシー	近鉄名古屋線「白子駅」より タクシーで約20分（約3,500円）
自家用車	東名阪鈴鹿インターチェンジより 車で約30分
自家用車	東名阪亀山インターチェンジより 車で約20分

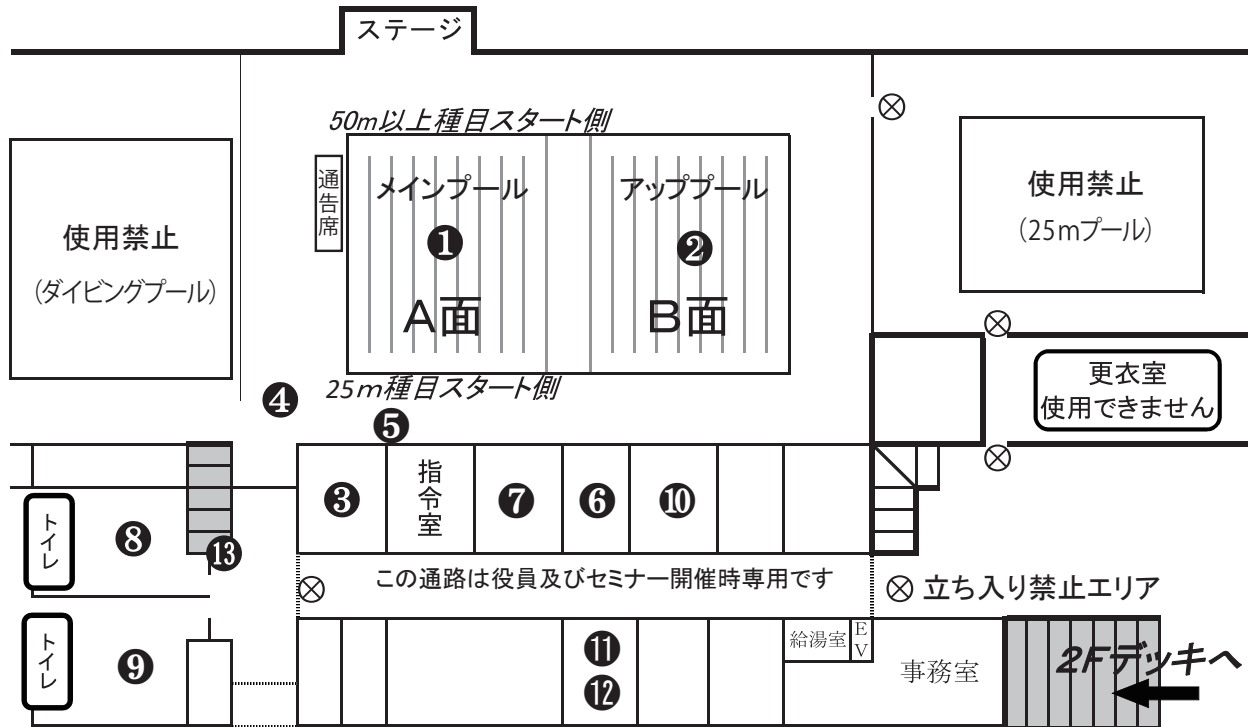
参考：<http://www.garden.suzuka.mie.jp/access>

【ご注意】スポーツの杜鈴鹿では、他競技の大会も行われています。
駐車場が混み合う可能性もありますので、なるべく乗り合わせにて
お越しください。



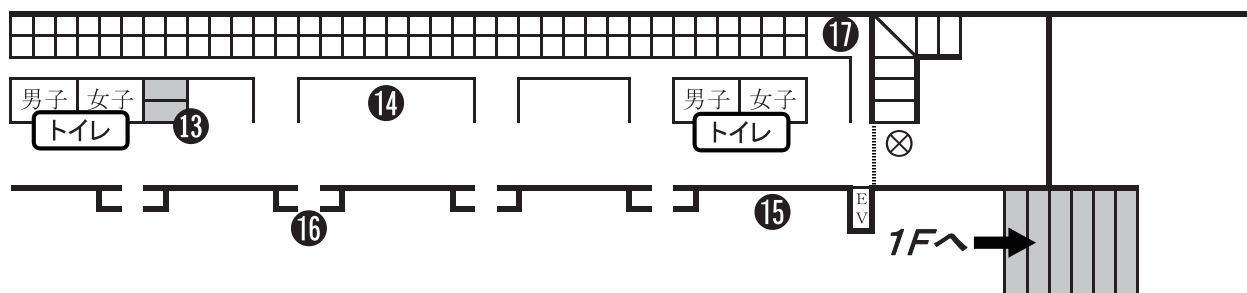
会場案内図

【1 F】 プール



- | | | |
|------------|----------------|-------------------------|
| ①メインプール | ⑤ I D カード置き場 | ⑨女子更衣室 |
| ②アッププール | ⑥救護室 | ・⑬の階段をご利用ください。 |
| 飛び込みはできません | ⑦大会本部 | ⑩役員受付・控室 |
| ③第1招集所 | ⑧男子更衣室 | ⑪チームリーダーミーティング |
| ④第2招集所 | ・⑬の階段をご利用ください。 | ⑫スイミングセミナー会場
(第1会議室) |

【2 F】 観覧席・通路



- | | |
|--------------|----------------|
| ⑬階段 | ⑮公式掲示板(ランキング) |
| ⑭大会受付 | ⑯選手入場口 |
| ・メダル, 賞状受渡し | ⑰身体障がい者席 |
| ・チーム受付 | ※一般の方は使用できません。 |
| ・貴重品ロッカー受付 | |
| ・世界記録申請 | |
| ・リレーオーダー変更申請 | |
| ・IDカード再発行 | |

- カメラ・ビデオは撮影自由ですが、フラッシュ撮影は禁止致します。
盗撮などに注意し係員からお訊ねする場合がありますのでご協力お願いします。
- すべてのゴミは、各自持ち帰りをお願いします。

競 技 順 序

No	1	女子	4×25m	メドレーリレー	2組	10:00
No	2	男子	4×25m	メドレーリレー	2組	10:06
No	3	女子	100m	自由形	2組	10:12
No	4	男子	100m	自由形	5組	10:18
No	5	女子	100m	背泳ぎ	2組	10:30
No	6	男子	100m	背泳ぎ	2組	10:36
No	7	女子	100m	平泳ぎ	2組	10:42
No	8	男子	100m	平泳ぎ	4組	10:48
No	9	女子	100m	バタフライ	1組	10:59
No	10	男子	100m	バタフライ	2組	11:02
No	11	女子	100m	個人メドレー	3組	11:07
No	12	男子	100m	個人メドレー	5組	11:16
No	13	混合	4×25m	メドレーリレー	1組	11:30
No	1	混合	4×25m	〔イベント〕リレー	3組	11:35

【模範泳法】（メインプール）

【スイミングセミナー①】

No	14	女子	25m	自由形	6組	12:50
No	15	男子	25m	自由形	6組	12:58
No	16	女子	25m	背泳ぎ	3組	13:06
No	17	男子	25m	背泳ぎ	2組	13:11
No	18	女子	25m	平泳ぎ	2組	13:14
No	19	男子	25m	平泳ぎ	4組	13:17
No	20	女子	25m	バタフライ	4組	13:23
No	21	男子	25m	バタフライ	4組	13:28
No	2	女子	25m	〔イベント〕自由形	2組	13:35
No	3	男子	25m	〔イベント〕自由形	2組	
No	4	女子	25m	〔イベント〕背泳ぎ		
No	5	男子	25m	〔イベント〕背泳ぎ	1組	
No	6	女子	25m	〔イベント〕平泳ぎ	1組	
No	7	男子	25m	〔イベント〕平泳ぎ		
No	8	女子	25m	〔イベント〕バタフライ	1組	
No	9	男子	25m	〔イベント〕バタフライ	1組	

【お楽しみプレゼント発表】

No	22	混合	4×25m	フリーリレー	2組	14:00
No	23	女子	50m	自由形	5組	14:05
No	24	男子	50m	自由形	7組	14:14
No	25	女子	50m	背泳ぎ	3組	14:25
No	26	男子	50m	背泳ぎ	3組	14:32
No	27	女子	50m	平泳ぎ	3組	14:37
No	28	男子	50m	平泳ぎ	6組	14:43
No	29	女子	50m	バタフライ	2組	14:54
No	30	男子	50m	バタフライ	4組	14:58
No	10	女子	50m	〔イベント〕自由形	2組	15:05
No	11	男子	50m	〔イベント〕自由形	2組	
No	12	女子	50m	〔イベント〕背泳ぎ	1組	
No	13	男子	50m	〔イベント〕背泳ぎ	1組	
No	14	女子	50m	〔イベント〕平泳ぎ	1組	
No	15	男子	50m	〔イベント〕平泳ぎ	1組	
No	16	女子	50m	〔イベント〕バタフライ	1組	
No	17	男子	50m	〔イベント〕バタフライ	1組	
No	31	女子	4×25m	フリーリレー	2組	15:25
No	32	男子	4×25m	フリーリレー	2組	15:31

競技終了・表彰式

【スイミングセミナー②】

15:35

15:45

5. 競技について

＜競技方法＞

- (1) 2019年（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に則り行います。4月1日より競泳競技規則が一部変更になりました。選手は、前記した競技規則をご理解のうえ、出場してください。
- (2) 競技は、すべて男女別、年齢区分別のタイムレース決勝とします。
- (3) 年齢は、暦年齢（2019年12月31日現在の満年齢）とします。
- (4) 組み分けは、原則としてエントリーに従い、男女別（混合リレーを除く）・年齢区分別に組み分けを行い高年齢から低年齢へタイムの遅い組から速い組への順で行います。ただし、競技進行上の理由により、一部複数の年齢区分で組み分けを行う組もあります。
- (5) 出発合図は『Take your mark (s)』で行います。

＜チーム受付＞

チーム責任者は、同封の「チーム受付票」に必要事項を記入のうえ、2階チーム受付に提出し、参加賞・記録証・プログラムを受け取ってください。チームごとにまとめて参加者分をお渡しします。

※中学生以下の参加者のプログラムは含まれておりません。

プログラムに記載されている氏名・種目等を必ず確認してください。プログラムの印刷ミスがあった場合は、チーム責任者が所定の用紙に記入のうえ、競技開始の2時間前までに、大会受付に提出してください。※所定用紙は、大会受付にあります。

＜リレー＞

- (1) リレーオーダーの変更は、所定の用紙に必要事項を全て記入のうえ（プログラムNo・組・レーンも記入）変更締切時間までに、大会受付へ提出してください。変更のない場合は、提出の必要はありません。
- (2) 変更は1度のみとなり、年齢区分の変更はできません。
- (3) 同一リレー種目には、年齢区分にかかわらず1人1回しか出場できません。
- (4) リレー種目の招集は、4名が揃わないと招集受付できません。
- (5) リレーの第2泳者以降が水中からのスタートを希望するチームは、必ず大会受付にて指定の用紙で申告または招集所で申し出が必要です。許可なく水中からスタートするためにプールに入った場合、失格になります。なお、世界記録に挑戦するリレーチームはFINAのルールが適用されるため、第2泳者以降が水中からスタートした場合、世界記録は認められません。
- (6) リレーオーダー変更届提出締切時刻

種目	締切時刻	種目	締切時刻
女子・男子メドレーリレー	9:00	混合フリーリレー	12:30
混合メドレーリレー	10:00	女子・男子フリーリレー	14:00

＜招集＞

- (1) 招集所では、招集員に組・レーン・名前を自己申告し招集受付をしてください。この際に選手確認のため、IDカード（誓約書欄に署名がない場合は無効）を提示してください。
- (2) 第1招集所は「会場案内図③」です。
プログラムの競技予定時間表で確認のうえ、遅れないように招集所へお越しください。
- (3) 招集所へは、ご自分の出場する種目、組の6レース前までに（25m種目は、10レース前までに）お越しください。競技の進行をご確認のうえ、招集遅れのないように注意してください。電光掲示板にその時実施されている種目・組が表示されますので、必ず確認のうえ、招集遅れのないように注意してください。
- (4) 招集所では「第〇組」と組が呼ばれます。ご自分の出場する組であれば招集員に「組・レーン・名前」を自己申告し、招集受付を済ませ、指示に従い並んでください。
ご自分の組とレーンは、忘れないように、また、間違わないように申告してください。

- (5) リレー種目は、出場者4名揃わないと招集受付できません。4名揃ったら、泳ぐ順に各人が自己申告し、招集受付をしてください。
- (6) 招集受付を済ませないといかなる理由であれ棄権となり出場ができません。

<スタートについて>

- (1) スタート前のメインプールでの水浴びは禁止です。水浴びはプールサイドに「水浴び用バケツ」を用意していますので、そのバケツで行ってください。
- (2) 前の組がスタートしたらスタート台の後ろに立ち、自分のレーンを確認してください。組・レーンを間違えると失格となります。
- (3) 公式スタート練習は、9:10～9:30にメインプールA面の5～8レーンを使用して行います。変更の場合は当日通告より発表します。
なお、公式スタート練習は、スタート規則の確認であり、飛込み練習ではありません。
- (4) マスターズ水泳のスタートは、①スタート台上、②プールデッキ、③水中からのスタートが許されています。初めて競技に出場する選手や飛込みの練習をしていない選手は、安全面から、プールデッキや水中からのスタートをお勧めします。

<プールからの退水方法>

- (1) 今大会は、リレー、25m種目を除き、オーバーザトップ方式※で行います。
※オーバーザトップ方式とは自身の競技終了後に次の組がスタートするまで水中で待機する方式です。
- (2) 自身の競技終了後タッチ板に触れない位置でレーンロープに掴まり待機しててください。
次の組の競技がスタートしたら、競技役員の指示に従い、1～4レーンは1レーン側より退水、5～8レーンは8レーン側より退水します。
- (3) 移動の際はタッチ板に触れないよう、レーンロープをくぐり移動してください。

<ウォーミングアップ>

指定時間内にて、メインプールA面・アッププールB面でのウォーミングアップが可能です。
なお、大会期間中ダイビングプールの使用はできませんので、注意してください。

メインプールA面でのウォーミングアップについて

8:30～9:30	1レーンは子供専用レーン ※小学生の練習には、必ず保護者が監視するようお願い致します。
8:30～9:10	2～8レーンは、右側通行循環式
9:10～9:30	5～8レーンを公式スタート練習用とします。 8レーンには、バックストロークレッジを設置致します。

アッププールB面は、10:00～競技終了時まで利用可能です。

<申告が必要な方>

大会参加にあたって、以下の項目に該当する方は「出場申告用紙」にて出場種目開始予定時間1時間前までに大会受付へ申告を行ってください。

① 世界記録に挑戦する方

※ 世界記録に挑戦する方は、次項<世界記録の申請および日本記録・世界記録該当者の着用水着について>を確認してください。「出場申告用紙」は不要です。

② テープ等をされる方

※ 本来テープ等は認められませんが、やむを得ず使用の承認を受ける必要のある方は使用状況を確認します。実際に泳ぐ際のテーピングを施した状態で確認を受けてください。

※ 指や関節を固定するテーピング、筋肉を補強するキネシオテープ等は申告を行っても許可できない場合がありますので注意してください。

③ 障がいの認定を受けている方で競技規則違反になる可能性がある方

※ エントリー時に申告している方は、再度申告の必要はありません。

④ 出場に介助が必要な方

※ 出場に介助が必要な方は、チームから介助者を帯同してください。その際、介助者は招集席からスタート席まで付くことはできますが、スタートの介助はできません（一緒に水中に入ることとは不可）。ゴール後は役員の指示を優先し介助してください。

＜世界記録の申請および日本記録・世界記録該当者の着用水着について＞

世界記録の達成が予想される選手およびチームは、出場するレースの1時間前までに規定用紙に必要事項を記入のうえ、大会受付へ必ず申告してください。また世界記録を達成された場合、泳者の生年月日を証明する「パスポートのコピーまたは住民票のコピー（3ヶ月以内のもの）」が必要となりますので準備してください。

世界記録突破者は、競技終了後、水着着用の写真を撮影します。

F I N A承認水着を着用していない選手の記録は新記録としては認められません。

※2016年4月より、リレー種目（4×25mを除く）の第1泳者の新記録の申請が可能になりました。

世界記録に挑戦される方は、必ず申告してください。

＜表 彰＞

(1) 出場選手全員に参加賞および記録証を授与します。

（チームごとに渡しますので、チームの代表者または代理の方が「チーム受付票」を大会期間中にチーム受付まで持参してください。）

(2) 個人種目、リレー種目とも男女別・種目別・年齢区分別にてメダルまたは賞状を授与します。ランキング発表後入賞者は、メダル・賞状受渡所にてIDカードを提示し、受け取ってください。

①自己申告レース表彰

男女別、種目別、年齢別に予め自己申告したタイムに最も近いタイムで泳いだ順に、個人種目・リレー種目とも、上位3位までにメダルを授与します。

②タイムレース表彰

男女別、種目別、年齢別でタイムの早い順での優勝者、個人種目・リレー種目とも上位3位までに賞状を授与します。

受け渡し時間は、競技終了20分後までとします。

(3) マスターズ日本記録を突破した選手およびリレーチームは、「日本新記録樹立証」授与の表彰を行います。日本記録を突破した競技終了後に行いますので、予定時間の前に本部席にお越しください。

(4) マスターズ世界記録を突破した選手およびリレーチームには、後日、郵送にて「世界記録突破証」を授与致します。

(5) 当日会場でメダル・賞状を受け取ることができない選手には、送料本人負担で後日送ることができます。希望者は、メダル・賞状受渡所にて手続きをしてください。

(6) 最優秀選手（男子・女子各1名）に記念品を授与します。
選考基準は各年代を通して世界記録に最も近い人と致します。
但し、同大会における過去の受賞者を除きます。

＜異議申し立てについて＞

競技開始前に判明した異議は、そのレースの出発の合図の前までに、審判長に文章にして提出してください。競技の失格内容や状況等に異議がある時は、そのレース終了後30分以内に抗議書に内容を記入し、

抗議料5,000円を添えて大会受付に提出してください。抗議書の内容を大会総務で検討し裁定します。なお、抗議の申請はチームの責任者に限られます。(一般選手からの抗議の申請は受けません。) 抗議内容が承認された場合は抗議料を返金しますが、抗議内容が却下された場合は抗議料は返金しません。その他、違反内容の問合せについては、規定用紙に記入のうえ、大会受付に申し出てください。

< 健康管理 >

- (1) 大会中の健康管理は本人の責任とし、ご自分の体調には十分留意してください。
- (2) 会場内で、ケガや体調が悪くなった場合は、医務室にて救急処置は行いますが、その後の処置は参加者側で行ってください。
- (3) 当日、ご自分の体調に不安を感じたら棄権してください。また、仲間の方も棄権を勧めてください。特にリレー種目では1人の選手が体調不良の場合、仲間が棄権を勧めることが大切です。
- (4) 各チームは所属する参加者について次のことを確かめてください。
 - a. 医師の健康診断または自己申告に基づいて健康に異常がないこと。
 - b. 競技会当日より前1ヶ月間、週1回以上の水泳練習を行っていること。
 - c. 「マスターズ水泳キーワード9」をよく理解し、参加すること。
- (5) 大会期間中、医師により出場停止の勧告がされた場合は、その指示に従うこと。
- (6) 資料の「レース前の安全確認」は必ず選手全員が確認してください。

< 貴重品の管理 >

貴重品は、個人またはチームで管理してください。選手控え室・観覧席・プールサイドに小銭入れ・カードケース・携帯電話を入れた袋を放置したままウォーミングアップを行い、その間に盗難に遭うケースがよくあります。仲間同士で管理しあうようお願いします。

< I D カード >

- (1) 二次要項同封のIDカードの誓約書欄に必ず署名をしてください。署名がない場合は招集が受けられません。また、裏面の大会当日緊急時の連絡先の記入も忘れずをお願いします。
- (2) 大会当日IDカードを紛失および忘れた場合は、会場の大会受付にて再発行を行ってください。なお、再発行料として500円が必要です。

< カメラ・ビデオ・携帯電話の撮影について >

カメラ・ビデオ・携帯電話での撮影をする場合のフラッシュ撮影、およびプールサイドでの撮影を禁止致します。なお、不審者を見かけた場合は、大会本部への連絡をお願いします。

6. 施設使用上の注意

- (1) 別紙「会場使用の注意事項」を必ず確認のうえ、参加してください。
- (2) マスターズスイマーとして、マナーを守り館内をきれいに利用しましょう。
- (3) 会場利用には、P3「3. 会場案内図」を参照ください。
- (4) ゴミは各自・チーム毎に、必ずお持ち帰りください。

7. 個人情報および肖像の取り扱いについて

本大会にあたり取得した個人情報ならびに肖像の取り扱いについては、以下のとおりです。

- ① 個人情報
 - ・ プログラム、ランキング作成を含む競技会運営に使用します。
 - ・ 競技結果としてホームページ、マスターズニュース等の媒体に掲載します。
- ② 肖像
 - ・ 大会報告としてホームページ、マスターズニュース等の媒体に使用します。

- ・以降マスターズ水泳の普及活動のために使用します。
大会主催者が定めた撮影者によって撮影されたすべての映像は本協会に帰属します。

8. 会場内での撮影について

競技会において、参加選手または関係者等が私的に撮影した動画や画像をY o u T u b e等のWEBサイトやその他の公な場所に公開するためには、必ず各権利者の許諾を公開者が受けるようお願いいたします。また、会場BGMをそのまま使用すると著作権の侵害となりますので注意してください。

9. 大会当日緊急時の連絡先について

申込時およびIDカードに記入の大会当日緊急時の連絡先については、事故・怪我の発生など万が一の際に使用します。これらの目的以外で使用することはありません。チーム責任者の方も次のとおり、準備をお願いします。

※ 緊急時の連絡先とは、選手のご家族等に急を要する連絡の取れる電話番号のことです。

- (1) 責任者が会場へ同行される場合
出場者全員の緊急時の連絡先を把握し持参してください。
- (2) 責任者が会場へ同行しない場合
大会当日、緊急時の連絡先についての問合せをした際に伝えられるよう準備してください。

10. その他

- (1) 選手席は、2階観覧席並びに観覧席裏通路です。
- (2) リレーオーダー変更用紙は、コピーして利用してください。
- (3) 貴重品ロッカーとしてチームに原則1つ、必要に応じて2つのロッカーキーをお渡しします。
希望のチームは別紙「貴重品保管用ロッカーのご案内」の案内を確認し、「貴重品ロッカー使用申請書」に必要事項を記入のうえ、代表者が受付へ申請書を提出し鍵を受け取ってください。
ただし、鍵1つの保証金として2,000円をお預かりします。2,000円は鍵返却時にお返しします。(鍵を必ず返却していただくための措置) つり銭のないようお願いいたします。(できるだけ千円札2枚をお願いします。)
- (4) 大会期間中は忘れ物のないように確認してください。忘れ物は、大会時間内は2階大会受付にて保管していますが、大会終了後は、事務局にて保管のうえ、1週間後に廃棄処分します。
- (5) 大会会場にて、マッサージ器具(ベッド等)を持ち込んでの有料でのマッサージ行為や私的チラシ物の配布等による宣伝活動が無断で行うことを禁止します。
- (6) 大会当日、社会情勢ならびに天変地異の不可抗力により中止となった場合は、「参加賞」「プログラム」はチームへお渡ししますが、エントリー料は返金できません。

■(一社) 日本マスタースズ水泳協会競泳競技規則 (抜粋)

第4条 出 発

- 1 自由形・平泳ぎ・バタフライおよび個人メドレーのスタートは、スタート台・プールデッキおよび水中のいずれからでも行える。(MSW3. 2)
 - (1) 審判長の長いホイッスルにより、スタート台からスタートする競技者はスタート台に上がり、スタート台前方に少なくとも一方の足の指を掛ける。プールデッキからスタートする競技者は、プールデッキ前縁に出て、同様に足の指を掛ける。水中からスタートする競技者は、速やかにプールに入り少なくとも一方の手でスターティンググリップを持ち両足をプールの壁に付ける。
 - (2) 出発合図員の号令 (take your marks) によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。その際、スタート台・プールデッキからスタートする競技者の両手の位置に関する制限はない。
 - (3) 全ての競技者が静止したら、出発合図員はスタートの合図をする。
- 2 背泳ぎ・メドレーリレーのスタートは水中から行う。
 - (1) 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は速やかにプールに入る。
 - (2) 2回目の長いホイッスルによって故意に遅らせることなくスタートの位置につく。
 - (3) 出発合図員は号令の後、全ての競技者が静止したら、出発合図員はスタートの合図をする。
- 3 出発合図の前にスタートした競技者は失格となる。失格が宣告される前にスタートの合図が発せられていた場合、競技は続行し、フォルススタートした競技者は競技終了後失格となる。出発合図の前に明らかにフォルススタートしたと見なされる場合は、出発合図はせず、その競技者を失格とする。他の競技者については、元の位置に戻り再出発をする。その場合、審判長は長いホイッスル (背泳ぎの場合は2回目の長いホイッスル) から出発の手順を繰り返す。

第5条 自 由 形

- 1 自由形はどのような泳ぎ方で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メド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。
- 2 折り返し、ゴールタッチの際、泳者の体の一部が壁に触れなければならない。
- 3 スタートおよび折り返しの後、体が完全に水没していてもよい距離 15mを除き、競技中は泳者の体の一部が水面上に出ていなければならない。壁から 15m地点までに頭は水面上に出ていなければならない。

第6条 背 泳 ぎ

- 1 出発合図がなされる前、競技者はスタート台に向き、両手でスターティンググリップを持っていなければならない。排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指を掛けてはならない。

(プールの縁、タッチ板の上端についても同様とする)。バックストロークレッジを使用する場合は、つま先はタッチ板に接していなければならない。

- 2 折り返しの動作中を除き、競技中は常にあおむけの姿勢で泳がなければならない。あおむけの姿勢とは、頭部を除き、肩の回転角度が水面に対し 90 度未満であることをいう。
- 3 競技中は、泳者の体の一部が常に水面上に出ていなければならない。折り返しの間、スタート後、折り返し後の壁から 15m 以内の距離では体は完全に水没していてもよいが、壁から 15m の地点までに、頭は水面上に出ていなければならない。
- 4 折り返しを行っている間に、体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよい。その後、ターンを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れたときには、あおむけの姿勢に戻っていなければならない。
- 5 ゴールタッチの際、泳者はあおむけの姿勢で自レーンの壁に触れなければならない。

第7条 平 泳 ぎ

- 1 スタートおよび折り返し後の一かき目は、完全に脚のところまで持って行くことができる。その間泳者は水没状態であってもよい。スタート後、折り返し後に、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライキックが 1 回許される。二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部が水面上に出なければならない。
- 2 スタートと折り返し後の最初の一かきの始まりから、体はうつぶせでなければならない。いかなる時でもあおむけになってはならないが、折り返し動作中は、壁に手がついた後、うつぶせ状態でなくてもよい。ただし、足が壁から離れたときには、うつぶせ状態でなければならない。競技開始から、競技を通して泳ぎのサイクルは、1 回の腕のかきと 1 回の足の蹴りをこの順序で行う組み合わせでなければならない。両腕の動作は、同時に、左右対称に行われなければならない、交互に動かしてはならない。
- 3 両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へそろえて伸ばし、水面または水面下をかかねばならない。肘は、折り返し前の最後の一かき、折り返しの動作中およびゴールにおける最後の一かきを除き、水中に入っていなければならない。両手は、スタートおよび折り返しの後の一かきを除き、ヒップラインより後ろに戻してはならない。
- 4 泳ぎの各サイクルの間に頭が水面上に出なければならない。両脚の動作は、同時に、左右対称でなければならない、交互に動かしてはならない。
- 5 両足は、推進力を得る際は外側に向かわなければならない。交互に動かすこと、下方へのバタフライキックは（第7条1項）を除いて許されない。足が水面より出ることは、下方へのバタフライキックとならない限り許される。
- 6 折り返し、ゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。折り返し前、ゴールタッチの際は、足の蹴りに続かない腕のかきだけになってもよい。最後のサイクルの間に頭が水面上に出れば、タッチ前の最後の一かきの後は頭が水没してもよい。

第8条 バタフライ

- 1 スタートおよび折り返し後、最初の腕のかき始めから体はうつぶせでなければならない。折り返しの動作中は、壁に手がついた後、うつぶせ状態でなくてもよい。ただし、足が壁か

ら離れたときには、うつぶせ状態でなければならない。

- 2 競技中、両腕は水面上を同時に前方へ運び、水中を同時に後方へ運ばなければならない。
- 3 全ての足の上下動作は同時に行われなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。一かきに一回の平泳ぎの足の蹴りは許される。折り返しおよびゴールタッチの直前は、一かきを行わずに一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。また、スタートおよび折り返し後の一かき目の前も、一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。(MSW3. 7)
- 4 折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手が同時に、かつ離れた状態で行わなければならない。
- 5 泳者はスタート後、折り返し後は、水面に浮き上がるため、水中での数回のキックと一かきが許される。スタート後、折り返しの後、体は完全に水没していてもよいが、壁から 15m 地点までに、頭は水面上に出ているなければならない。また、次の折り返し、ゴールまで体は水面上に出ているなければならない。

その他

◎ 招集について

競技者は、競技会の主管団体が公表した招集の要領に従い、出場前に出場の確認または点呼を受けなければならない。また、公表された組・レーンで出場しなければならない。(MSW10. 4)

◎ 競技終了後の退水について

泳者は、他の泳者が競技中であっても審判長に退水を指示されるまでは、自レーンの中にとどまってもよい。退水の際に、他の泳者が競技中であっても審判長の指示があった場合、他のレーンを横断することができる。ただし、指示に従わず他の泳者を妨害した場合は、失格となる。また、その他の妨害行為をした場合も失格となる。その違反が故意と認められたとき、審判長はその事実を競技会の主催団体および競技者の所属する団体に報告する。(MSW10. 9)

◎ リレー競技の第 1 泳者の記録について

4 × 25m のリレー競技を除き、混合を含め (MSW5. 4) リレー競技の第 1 泳者の記録は新記録に申請することができる。リレーの第 1 泳者が違反なく泳ぎ終えれば、続く泳者に失格があったとしても、第 1 泳者の記録は無効にならない。(MSW13. 5)

◎ 水着の規定について

競技会で着用できる水着等は、競技会開催日に本協会が公表している水着規定に準じる。(MSW15. 1)

貴重品保管用ロッカーのご案内

貴重品保管用のロッカーとして、チームに1ヶ所のロッカーを貸し出します。ご希望のチームは下記の「貴重品ロッカー使用申請書」に必要事項を記入のうえ、受付に提出してください。ロッカーは数に限りがありますので、利用できない場合があります。

使用の際は下記の事項に従ってください。

- ・ ロッカーキーの保証金として2,000円お預かりします。
2,000円はロッカーキーの返却時にお返しします。
- ・ 貴重品保管用ロッカーは使用申請したチームのみ利用できます。
- ・ 競技終了後ただちに返却してください。**必ず申請者本人が返却してください。**
- ・ 大会当日にロッカーキーの返却がない場合は、保証金は返却しません。
また、紛失・破損の場合は、5,000円をお支払いいただきます。
返却の際は必ずロッカーを忘れずに施錠し、返却してください。
- ・ つり銭はございません。できるだけ1,000円札2枚を用意してください。
貴重品保管用ロッカー設置場所：メインプール男女更衣室の指定ロッカーを利用してください。
更衣用ではありません。
- ・ ロッカーに荷物の紐が挟まり、荷物が取れなくなる事態が非常に多く発生しています。ロッカーの上・床へ荷物を置くことはやめてください。荷物が取れなくなっても自己責任とさせていただきます。

<10月6日 第3回中京チャレンジマスターズ2019>

貴重品ロッカー使用申請書

原則的に、チームに1つとします。

(管理の関係で2つ必要な場合は、用紙をコピーのうえ、それぞれに申請名を明記してください。)

当日主催者記入欄	
ロッカーNo.	

チームNo.		チーム名	
申請者 (当日担当者)	お名前： 携帯電話番号：		

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場使用の注意事項

【開場時の注意】

- ・ 選手および付添者の入退場は、会場2階入口より行います。
- ・ 開場時チーム関係者の方が場所取りのために会場内を走るのは大変危険です。絶対にやめてください。毛布・シート・荷物等による観覧席の場所取り（イスの確保）も禁止です。
- ・ 前日から入場口に並ぶことはできません。（当日の朝6時以降）

【プール・観覧席の利用について】

1. 更衣室へは、2階観覧席裏の階段から1階へ下りてください。プールサイドへは、更衣室より入場できます。
2. プールサイド・更衣室は素足で使用してください。サンダル等の履物は禁止です。
競技役員は、プールサイド内での白色の上靴は許可されますが、サンダルは禁止です。
3. 飲食について
 - ・ プールサイド・観客席での飲食は禁止です。飲食は観覧席裏の通路もしくは屋外を利用してください。
4. 更衣室ロッカーは使用禁止
 - ・ 男女更衣室ともロッカー数に限りがある為、更衣室では更衣のみの利用となります。ロッカーは個人使用できません。
なお、ロッカーは、貴重品保管用として使用します。ご希望のチームは、大会受付にて同封の所定用紙で申請してください。
 - ・ ロッカーに荷物の紐が挟まり、荷物が取れなくなる事態が非常に多く発生しています。ロッカーの上・更衣室の床に荷物を置くことはやめてください。荷物が取れなくなっても自己責任とさせていただきます。
5. 会場施設
 - ・ 観覧席の最前列は転落防止のため立つての応援などを禁止します。必ず着席をしてご使用ください。
 - ・ 観覧席での更衣ならびに水着姿での通行も禁止です。更衣室での更衣にご協力ください。
 - ・ けがをする恐れがありますので、観客席並びに観客席裏の通路は必ず履物を履いて通行してください。
 - ・ 救護室は、大会本部横にあります。
 - ・ サブプールの更衣室を使用することは出来ません。
 - ・ 館内の通路は水にぬれると大変すべりやすくなります。十分注意をして下さい。
6. その他
 - ・ 観覧席等は、各チームとも譲り合って利用してください。また、競技役員の指示に従ってください。
 - ・ ごみは、各自またはチーム毎に持ち帰ってください。
 - ・ その他、次のことを禁止します。
 - ① 火気の使用。
 - ② 指定場所以外での喫煙。（館内は禁煙です。）
 - ③ 会場内外でのテープ類、くぎ、画びょう等の使用。
 - ④ ビン類、カン類、アルコール類およびチューインガム等の会場内への持ち込み。
 - ⑤ 会場内の電源コンセントを使用すること。

◆参加者の皆さんへ必ずお渡しいただくかご一読ください

中京チャレンジマスターズ実行委員会

事故が起こってからでは遅すぎる・・

「レース前の安全確認」

ここ近年、マスターズ水泳での重大事故が見られます。選手の過信や無理から起こっています。健康な人でも、体調は日によって違うものです。睡眠不足、二日酔い、風邪ひきなどがあるとなおさら。泳ぐ前には身体の調子をご自分で確かめましょう。そして、ちょっとでもおかしいと感じたら、迷わず棄権しましょう。以下の項目に1つでも当てはまる場合は、事故が起こってもおかしくありません。棄権をお勧めします。マスターズ人生を長く続けるために！

＜大会までの体調は大丈夫ですか？＞

1. 定期的な練習を必ずしましょう。練習をせずいきなり大会に出場すると思わぬ事故が待っています。日頃の練習あってこそ楽しいレースができます。
2. 特に風邪、睡眠不足、二日酔い、疲労には気をつけて規則正しい生活を心がけてください。

＜レース前に守っていただきたいこと！＞

1. アルコールは禁物。前日飲み過ぎると血液の濃度が高くなり、普段よりレース中の心拍数と血圧が上がります。また、血液が濃くなり時には障害や事故が起こります。
2. 睡眠不足も同じこと。まずはベストの体調で出場してこそ、楽しくそしてベストタイムにつながります。
3. 事故予防標語「マスターズキーワード9」の実践をお願いします。

＜レース当日の体調確認＞

1. 準備体操・ウォーミングアップは、十分に。
2. タイム、順位にこだわらず、マイペースで無理せず泳ぎましょう。
3. もし体調が悪い時は、棄権しましょう。
4. レースが終わった後も、必ずクーリングダウン。水に体を浮かせ、ゆっくり泳ぎましょう。
5. 水分不足に注意。長い時間屋内プールにいと、結構汗をかいているものです。こまめに水分をとりましょう。

＜こんな時は要注意！＞

- ◎ 呼吸が苦しい、胸が苦しいとか痛い、疲労感（体がだるい）、めまい吐き気、筋肉・関節の痛み等がある時は、無理せずレース前に必ず医務室でドクターに相談し棄権してください。

＜安全なスタートを！＞

- ◎ マスターズ水泳のスタートは、①スタート台上、②スタートデッキ、③水中からのスタートが許されています。初めて競技に出場する選手や飛込みの練習をしていない選手は、安全面から、スタート台横や水中からのスタートを勧めます。安全な飛込みを理解のうえ、出場をお願いします。

「＋ 救護室」は、更衣室からプールへ向かう廊下右側にあります。

ドクターが、待機しています。当日の体調相談もOKです。