

2016年3月

参加チーム各位

日本マスターズ水泳短水路大会
長野会場事務局

日本マスターズ水泳短水路大会長野会場
大会当日のご案内（第2要項）

来る4月10日（日）長野運動公園総合市民プール・アクアウイング（25M×8レーン）にて開催いたします「2016年度日本マスターズ水泳短水路大会長野会場」にお申込みをいただきありがとうございます。今回は135チーム、524名のご参加をいただきました。

さて、大会の詳細が決まりましたのでご案内いたします。チームより参加選手全員にご連絡いただきますようお願いいたします。コピーをして参加選手にもお渡してください。

当日のタイムスケジュールならびに、参加チームへのお願い等ご案内いたします。大会運営に支障をきたさないよう、また、競技時間を少しでも短縮するため、参加選手に競技の運営内容・**競技規則**を熟知の上ご参加いただきますようご案内ください。

競技開始は午前10時からです。

参加選手全員にIDカードを発行しますので、必ず参加者にお渡してください。IDカードには誓約書の署名が必要ですから、受け取られましたら必ずご自身で署名をお願いいたします。このIDカードは入場の際、招集の際、入賞メダル受け取りの際に必要となりますので、大会中は参加選手ご自身で携行してください。IDカードには、チーム名、選手名、年齢区分、出場種目、組及びレーンが印字されておりますのでご確認ください。間違いがあった場合は至急ご連絡ください。

コーチ及び付添の方には同封してあります付添章をご提示いただきご入場ください。（不足の場合は受付にお申し出ください）

マスターズスイマーとして一人一人がエチケット・マナーを守るよう心がけ、参加者全員が快適に水泳を楽しんでいただけますよう、参加チームのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

【大会日程】2016年4月10日（日）

- ・開場・開門 8：50
- ・入場は並ばれました順に入っていただきますが、選手席は県別に指定となっておりますので十分に余裕があります。早くから並ばないようにしてください。
- ・入場の際にはIDカードを提示の上ご入場ください。
- ・チーム責任者の方は受付票で受付に提出していただき、参加章、記録証、申込されましたプログラム等をその場で確認してください。あとから申し出られても対応できませんのでご注意ください。
- ・チームリーダーミーティング9：10プールサイド招集所（会場図に明示）
- ・競技開始10：00
- ・競技終了15：00（予定）
- ・競技時間別紙
- ・ウォーミングアップ

8 : : 5 0 ~ 9 : 2 0 A面・B面全レーン（右回り・飛込み禁止）

9 : 2 0 ~ 9 : 4 5 A面全レーンで公式スタート練習。一方通行

➤ B面は終日可。

* リレーオーダーに変更がある場合は、インフォメーションデスクにあります変更用紙を提出してください。変更は1度のみ、また年齢区分の変更はできません。

【主催者・主管からの連絡事項とお願い】

競技方法について

- 1 競技は（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則にのっとり実施いたします。
- 2 年齢は暦年齢（2016年12月31日現在の年齢）とします。
- 3 競技は男女別・年齢区分別のタイムレース決勝とします。
- 4 25M及び50M種目競技はエントリーに従い、男女別・年齢区分別に組み分けを行い、高年齢から低年齢へ、遅い組から速い組への順で行います。
- 5 リレーについて

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、チーム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。

- ① 変更は1度のみとなり、年齢区分の変更はできません。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。

《リレーオーダー締切時間》

男女4×25Mフリーリレー	10:00締切
男女4×200Mフリーリレー	10:30締切
混合4×25Mメドレーリレー	12:00締切
男女4×25Mメドレーリレー	12:00締切
混合4×50Mフリーリレー	13:30締切

■（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則（抜粋）

（1） 出発について（背泳ぎを除く）

- a. 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できる。
- b. 審判長の長いホイッスルによりスタート台またはプールデッキに上がった競技者は、スタート台前またはプールデッキ前縁に少なくとも一方の足の指を掛けなくてはならない。
- c. 水中からスタートする競技者は、審判長の長いホイッスルにより速やかに水に入り、一方の手でスターティンググリップを持ち両足を壁につける。

（2） 背泳ぎについて

- a. 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、およびスタート後、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。

- b. 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く、その後は折り返しを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは両腕のかきを使用することができる。

(3) 平泳ぎについて

- a. 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。その間競技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。
- b. 折り返しおよびゴールタッチは、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。折り返しおよびゴールタッチ直前は足の蹴りにつながる腕のかきだけになってもよい。

(4) バタフライについて

- a. 全ての足の上下動作は同時に行わなければならない。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。
- b. 折り返しおよびゴールタッチは、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。
- c. 泳者はスタートおよび折り返し後は、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。スタートおよび折り返しの後、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なければならない。また、次の折り返しあるいはゴールタッチまで体は水面上に出ていなければならない。

(5) 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。

(6) 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、その他妨害行為をした場合も失格となる。

(7) リレー競技の第1泳者の記録について

4×25mのリレー種目を除き、リレーの第一泳者の記録は新記録に申請することができる。

(8) 水着の規定について

競技会で着用できる水着は、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。

チームリーダーミーティング

9：10からプールサイド招集所にて行います。

競技上の注意事項や規則改定について連絡します。必ずチームの代表者1名が出席してください。

今年度の規則改正について説明します。

招集

- (1) 招集では、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となります）を提示してください。

- (2) 招集所は、サブプール側プールサイドにあります。
- (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。
- (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。
- (7) 出場申告後、やむを得ず棄権する場合は招集所まで申し出てください。

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、9：20～9：45に行います。公式スタート練習は、スタート規則の確認であり、飛び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び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。

プールの上がり方

- (1) 個人種目の場合、ゴールタッチした選手は、横からプールサイドへ退水してください。（自分のレーンからも可能）また、競技役員の指示があった場合は指示に従い、他の選手の妨げにならないように注意してプールから上がってください。
- (2) 25m種目は、次の泳者がゴールタッチするまでに、速やかに上がってください。
- (3) リレー種目はゴールタッチした選手は競技役員の指示に従い、他の選手の妨げにならないよう、またタッチ板に触れないように注意してプールから上がってください。
・25m以外の種目は、ゴールタッチした選手は、レーンロープにつかまり次の組がスタートした後にプールから上がってください。

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』にて競技開始1時間前までに事前に申告が必要です。

① 世界記録に挑戦する方

世界記録に挑戦する方は、下記【世界記録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】をご確認ください。『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、やむを得ず使用の許可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。なお、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

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せんが、スタートの介助はできません（一緒に水中に入ることは不可）。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、チーム受付へ申告してください。国際水泳連盟（F I N A）が認定している世記録を突破した場合、その記録をF I N Aへ申請します。申請の際、計時員3名の計測が必要のため、チーム受付への申告をもとに計時員3名を配置します。必ず申告してください。また世界記録を達成された場合、泳者の生年月日を照明する「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。

世界記録のF I N Aへの申請にはF I N A承認水着の着用確認が必要です。世界記録を出す可能性がある選手はF I N A承認マーク付き水着の着用をお願いします。競技終了後、水着着用の写真を撮影します。また、世界記録申請用紙記入の際、水着のメーカーおよび承認番号を記入してください。

日本記録に関しては、レース前およびレース終了後F I N A承認水着の確認をします。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。挑戦される選手は必ず申告を行ってください。

表彰について

- (1) 出場選手全員に参加章および（一社）日本マスターズ水泳協会公認記録証を授与します。
参加章及び記録証はチーム受付でお渡しいたします。（記録証にはチーム名・氏名・年齢区分・種目は印字してありますが、タイムはチームでご記入ください）
- (2) 個人種目、リレー種目とも各会場の男女別・種目別・年齢区分別の各上位3位までメダルを授与します。ランキング発表後入賞者は、メダル受渡所にて各自メダルを受け取ってください。その際、IDカードを提示してください。
- (3) マスターズ日本記録を突破した選手に日本新記録樹立証を授与します。
- (4) マスターズ世界記録を突破した選手に世界記録突破証を授与します。
- (5) チーム代表者の方が、出場者のメダルを代わりに受け取ることはできません。

異議申し立て

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円を添えてチーム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、チーム受付に申し出てください。

健康管理

- (1) 参加者の健康管理は本人の責任とし、各自で十分留意してください。
- (2) 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. 会場における事故等については、すべて参加者側において処置してください。(応急処置は行います)
 - d. 「マスターズ水泳キーワード9」をよく理解し、参加してください。
- (3) 大会期間中、医師・看護師により出場停止の勧告がされた場合は、その指示に従ってください。

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。

IDカードについて

- (1) 2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、会場のチーム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・携帯電話の撮影許可について

撮影許可なしでカメラ・ビデオ・携帯電話での撮影をすることはできません。

選手・応援者の方で、カメラ・ビデオ・携帯電話での撮影を希望される方は、チーム受付にて撮影の許可証を受取り、撮影の際は必ず見える場所に着用してください。許可証は、1枚200円で販売します。許可証をなしにカメラ・ビデオ・携帯電話での撮影をしている不審者を見かけた場合は、大会本部へ連絡してください。なお、撮影許可証があっても、メインプール側プールサイドでの撮影はできません。

本大会において、参加選手または関係者が私的に撮影した動画や画像をYouTube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てください。また、会場BGMをそのまま使用すると著作権の侵害になりますのでご注意ください。撮影許可証は、会場内での撮影を許可するものであり、これらの権利を許諾するものではありません。

個人情報ならびに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、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、ニュース等の媒体に使用する。
 - ・マスターズ水泳の普及活動のために各種媒体に使用します。
 - ・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。

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下記のとおり、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。

【長野会場からのお願い】

【施設上の注意】

1 駐車場について

別紙、駐車場案内図に従ってご利用ください。収容台数に限りがありますので、できるだけ乗合でお越しくださいますようお願いいたします。

2 更衣室のロッカーは、1人1個に限り使用を認めます。ロッカーは100円のリターン式になっております。ロッカーキーをなくされますと実費として5,000円が必要です。

3 観客席を含め管内は、土足禁止です。

4 会場内は全館禁煙です。喫煙は屋外の灰皿の置いてある場所で行ってください。

5 ゴミは必ず持ち帰ってください。施設のゴミ箱に入れないうご協力ください。

* 施設側との借用条件になっていますので、必ず守ってください。

6 選手控え場所は観覧席及び通路となります。通路・ロビー・観覧席で荷物を置いたり、テープを張ったり、シートやタオルを置いての場所取りは禁止します。

* 観覧席最前列は危険防止のため使用禁止となっております。

7 「ガム禁止」プールサイドにはゴミ箱がありません。ガムを噛みながらのプールへの入場は絶対おやめください。

8 プール利用規定により必ずスイムキャップを着用してください。

9 メインプールの水深は1,7Mとなっています。(両サイドに40cmの赤台設置)

10 プールの上がり方

・ゴールタッチした選手は、タッチ板に触れないようにレーンロープにつかまり次の組がスタートした後にプールから上がってください。

・25M種目は、次の組の泳者がゴールタッチするまでに上ってください。

11 更衣室・選手席

・更衣室は1階男女更衣室のみ使用できます。(サブプールの更衣室は使用できません)

・選手控え席は、観覧席と通路となりますが、譲り合いの精神でご使用ください。

・選手席は、別紙の通り県別に指定としました。譲り合ってご利用下さい。

・敷物などでの場所取りは行わないようお願いいたします。

【その他】

1 貴重品の管理(重複・重要)

・朝1番のウォーミングアップ時には控え所にチームの誰かがいるようにしてください。

・貴重品は個人またはチームで管理してください。盗難等がありましても一切責任は負えませんので十分ご注意ください。

2 リレーオーダー変更用紙はチーム受付に用意してあります。

- 3 チームリーダーミーティングは9時10分からプールサイド招集所で行いますので、チーム責任者は必ず出席してください。参加選手には事前に競技上の注意事項、競技規則などはあらかじめご理解いただきますようご配慮ください。
- 4 忘れ物につきましては、事務局にて2日間はお預かりいたしますが、それ以降は焼却処分させていただきますのでご了承ください。(問い合わせ先026-232-0888長野県水泳連盟事務局)
- 5 入賞メダルを当日受け取れなかった方の中で希望者には着払いでお送りします。
メダルの受渡しは当日限りですのでご了承ください。
- 6 記録証は当日お渡しいたしますので、記録のみチームでご記入ください。
- 7 チーム受付にて本日のプログラムを1部1,000円でまた、「2015年度全国50傑ランキング」を1部3,000円で販売しております。
選手入口ではヤマナミさんが水泳用品の販売を行っております。
- 8 日本水泳トレーナー会議様より、5名のトレーナーを派遣していただきました。身体のケアや相談等、お気軽にご利用下さい。
- 9 大会当日、天変地異や天候条件等によりやむを得ず大会が中止となった場合は、「参加章(バッジ)」「プログラム(申込分)」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。

スターズ水泳キーワード9

- | | |
|---|-------------------|
| マ | マイペースゆうゆう大きなストローク |
| ス | 進んで受けようメディカルチェック |
| タ | タイムより楽しい水泳健康づくり |
| | (ア)頭を使って泳ぎの工夫 |
| ズ | ずっと前の若さと力あてにせず |
| す | 睡眠食欲体調チェック |
| い | いつもの練習あつてこそ楽しいレース |
| え | スイエイここで退く勇気が大人の水泳 |
| い | いい笑顔気力も充実輝く高年 |

日 程

・競技役員入場、受付	8 : 0 0	8 : 1 0	
・競技役員打ち合わせ	8 : 4 5		
・開 場	8 : 5 0		
・ウォーミングアップ	8 : 5 0 ~	9 : 4 5	
・公式スタート練習	9 : 2 0 ~	9 : 4 5	
・チームリーダーミーティング	9 : 1 0		
・開会式	9 : 5 0		
・招集開始	9 : 5 0		

1 主催者あいさつ
2 審判長注意

順	性	距 離	種 目	組数	開始時刻	リレーオーダー変更届け ※変更の場合のみ
1	女子	200m	自由形	4	10:00	
2	男子	200m	自由形	6	10:19	
3	女子	50m	バタフライ	3	10:43	
4	男子	50m	バタフライ	5	10:48	
5	女子	50m	背泳ぎ	3	10:55	
6	男子	50m	背泳ぎ	3	11:03	
7	女子	50m	平泳ぎ	5	11:10	
8	男子	50m	平泳ぎ	6	11:18	
9	女子	50m	自由形	9	11:27	
10	男子	50m	自由形	10	11:42	
11	女子	4×25m	フリーリレー	2	11:55	10:00 締切り 10:30 締切り
12	男子	4×25m	フリーリレー	2	12:01	
13	女子	4×200m	フリーリレー	1	12:07	
14	男子	4×200m	フリーリレー	1	12:29	
15	女子	25m	バタフライ	4	12:46	
16	男子	25m	バタフライ	5	12:50	
17	女子	25m	背泳ぎ	6	12:56	
18	男子	25m	背泳ぎ	3	13:08	
19	女子	25m	平泳ぎ	3	13:13	
20	男子	25m	平泳ぎ	4	13:17	
21	女子	25m	自由形	9	13:22	
22	男子	25m	自由形	6	13:32	
23	混合	4×25m	メドレーリレー	2	13:38	12:00 締切り
24	女子	4×25m	メドレーリレー	2	13:44	12:00 締切り
25	男子	4×25m	メドレーリレー	2	13:52	
26	女子	100m	バタフライ	1	13:58	
27	男子	100m	バタフライ	3	14:00	
28	女子	100m	背泳ぎ	2	14:07	
29	男子	100m	背泳ぎ	2	14:15	
30	女子	100m	平泳ぎ	3	14:22	
31	男子	100m	平泳ぎ	3	14:31	
32	女子	100m	自由形	3	14:38	
33	男子	100m	自由形	4	14:47	
34	女子	100m	個人メドレー	4	14:56	
35	男子	100m	個人メドレー	5	15:07	
36	混合	4×50m	フリーリレー	3	15:19	13:30 締切り
競技終了予定					15:26	

