

# 2019年度日本マスターズ短水路大会 滋賀（草津）会場

今回の日本マスターズ短水路大会滋賀会場の参加者数は、442名となりました。多数のお申込みありがとうございました。

本大会の全競技を円滑に終了する為には、参加者の皆様のご協力が不可欠です。

つきましては、参加者一人一人の皆様に、下記の事項についての周知徹底をよろしくお願ひします。

1. 大会会場	2
2. 大会日程／競技スケジュール	3
3. 会場案内図	4.5
4. 会場利用について	6
5. 日本マスターズ水泳協会競泳競技規則（抜粋）	7
6. IDカード／受付／チームリーダーミーティング	8
7. 競技方法	8
8. ウォーミングアップ／公式スタート練習	8
9. 招集	9
10. スタート／プールからの退水方法	9
11. リレー種目	
12. 表彰／記録	10
13. 申告が必要な方	11
14. 施設使用上の注意	
15. 健康管理	
16. その他	13

\* 撮影許可申請書の提出について

## 1. 大会会場

「滋賀県立障害者福祉センター」(25m×6レーン 公認プール)  
〒525-0072 滋賀県草津市笠山8-5-130

### <交通機関>

- 新名神高速道路「草津田上IC」より約3分
- JR琵琶湖線「南草津」駅よりバス約30分  
帝産湖南交通6番乗り場 草津養護学校行き



### <大会期間中の問合せ先>

090-9270-7097 (大会当日、開場時間～大会終了時間まで)

- ※ 大会期間中のみ有効な電話番号です。
- ※ 大会開催前・終了後は堅田イトマンスポーツクラブ(077-573-2531)まで。
- ※ 本大会について滋賀県立障害者福祉センターへ問い合わせを行うことはご遠慮ください。

## 2.大会日程／競技スケジュール

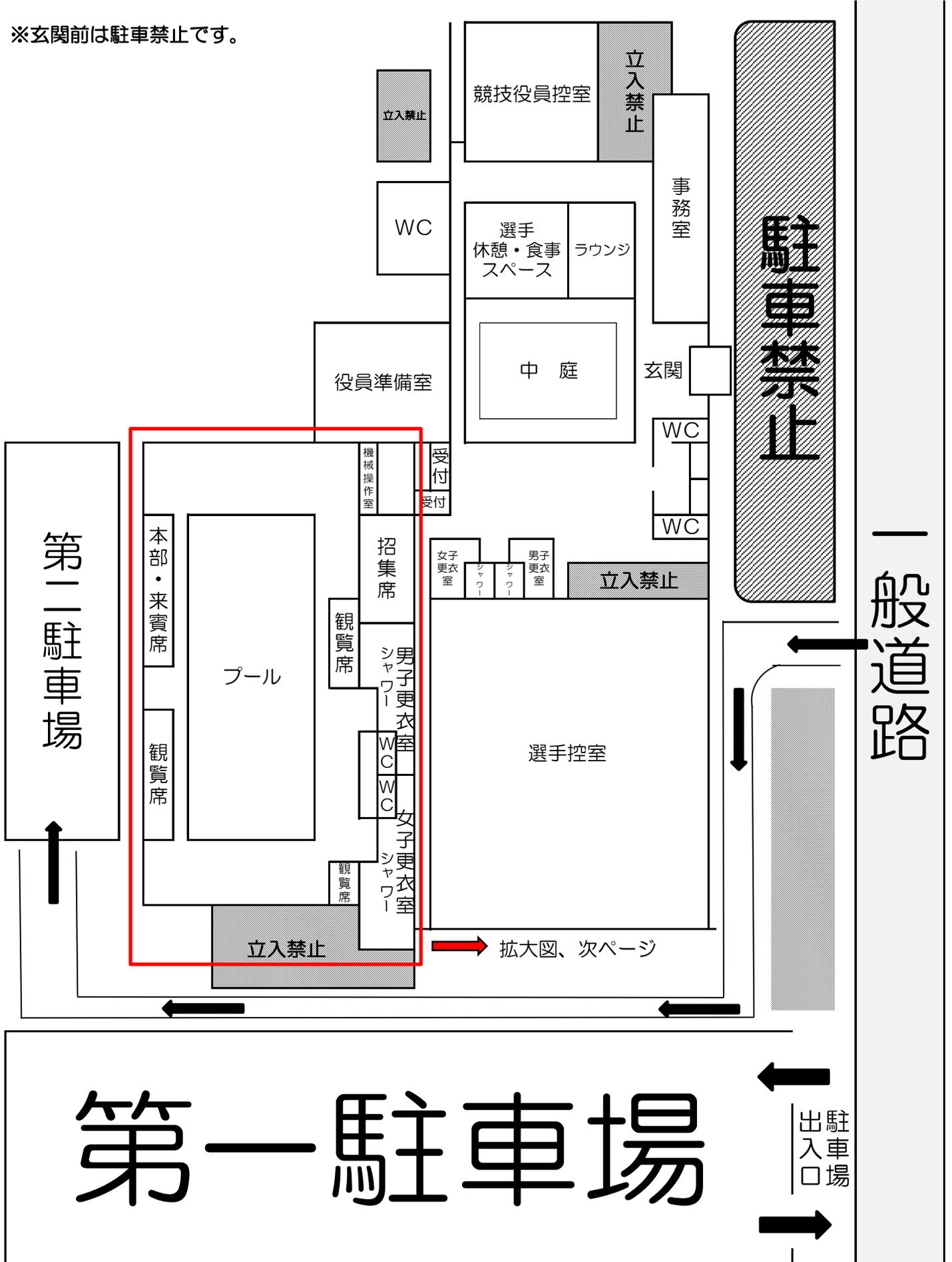
開場	8:30
ウォーミングアップ	8:40 ～ 10:00
	※プログラムNo. 11と12の間、No. 21と22の間もウォーミングアップとして開放します。
公式スタート練習	9:00 ～ 9:45
チームリーダーミーティング	9:50
開会式	10:20
競技開始	10:40
競技終了予定	16:04

### <競技順序>

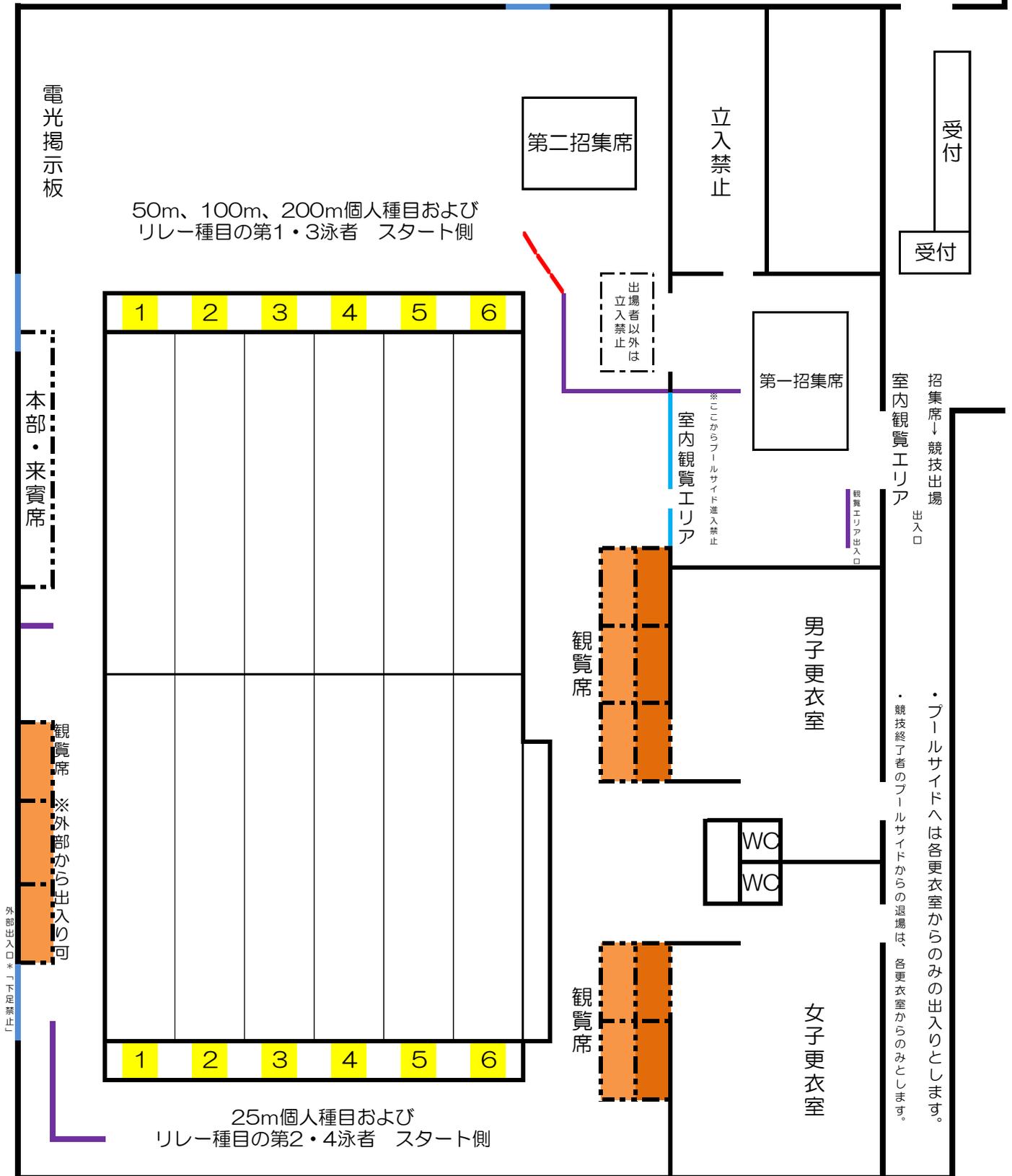
NO	種目	予定時間	NO	種目	予定時間
1	混合 4×25mﾄﾞﾚｰﾙｰ	10:40	18	女子 25m背泳ぎ	13:31
2	女子 200m個人ﾄﾞﾚｰ	10:46	19	男子 25m背泳ぎ	13:38
3	男子 200m個人ﾄﾞﾚｰ	10:57	20	女子 25mバタフライ	13:43
4	女子 50m自由形	11:15	21	男子 25mバタフライ	13:50
5	男子 50m自由形	11:28	<b>休憩 24分</b>		
6	女子 50m平泳ぎ	11:39	22	混合 4×25mﾌﾘｰｰｰ	14:20
7	男子 50m平泳ぎ	11:53	23	女子 100m個人ﾄﾞﾚｰ	14:24
8	女子 50m背泳ぎ	12:05	24	男子 100m個人ﾄﾞﾚｰ	14:35
9	男子 50m背泳ぎ	12:12	25	女子 100m自由形	14:50
10	女子 50mバタフライ	12:16	26	男子 100m自由形	15:00
11	男子 50mバタフライ	12:21	27	女子 100m平泳ぎ	15:10
<b>休憩 24分</b>			28	男子 100m平泳ぎ	15:22
12	女子 4×25mﾄﾞﾚｰﾙｰ	12:50	29	女子 100m背泳ぎ	15:34
13	男子 4×25mﾄﾞﾚｰﾙｰ	12:55	30	男子 100m背泳ぎ	15:43
14	女子 25m自由形	13:00	31	女子 100mバタフライ	15:48
15	男子 25m自由形	13:10	32	男子 100mバタフライ	15:50
16	女子 25m平泳ぎ	13:16	33	女子 4×25mﾌﾘｰｰｰ	15:55
17	男子 25m平泳ぎ	13:23	34	男子 4×25mﾌﾘｰｰｰ	16:01

### 3.会場（駐車場）案内図

※玄関前は駐車禁止です。



### 3.会場案内図（拡大図）



## 4.会場利用について

# 必ず守って下さい

## 滋賀県立障害者福祉センター利用について

### 駐車場

センター横の空き地（第一駐車場）およびプール棟裏（第二駐車場）に駐車してください。

\*正面玄関前の駐車場は、他のセンターご利用者の為に空けておいてください。

### 更衣室

プール及び選手控室の更衣室は利用できます。

ただし、選手控室の更衣室については、他のセンターご利用者と共用になります。

### 足もと

プール及び選手控室は、土足厳禁です。

退水後は水気をしっかりと拭き取り、特に廊下・選手控室を濡らさないようにしてください。

### ごみ

館内のごみ箱には、絶対にごみを捨てないでください。

各自のごみは、必ず持ち帰り、各自の責任で処分して下さい。

### 飲食

プールサイドでの食事は、摂らないでください。

水分補給は、プールサイドで摂っても大丈夫です。但し、溢したりしないように注意して下さい。

### 喫煙

喫煙は、指定の喫煙場所をお願いします。

### 写真撮影

撮影には「撮影許可申請書」が必要です。

ただし、競技と関係のないものの撮影はお断りします。

※P8「9.施設使用上の注意」を参照ください。

大会当日は、大会関係者以外の方もセンターを多くご利用されます。  
各自でマナールールを守り、お互い楽しい一日を過ごしましょう。

## 主催者・主管からの連絡事項

### 5. (一社) 日本マスターズ水泳協会競泳競技規則 (抜粋) (カッコ内：競技規則条項)

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。(第4条1項)
- 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、スタート台前方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。(第4条1項)
- 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プールに入り、一方の手でスターティンググリップを持ち両足をプールの壁につける。(第4条1項)



## 6. IDカード/受付/チームリーダーミーティング

### <IDカード>

- (1) 参加選手は、2次要項と一緒に届くIDカードを必ず受け取ってください。  
IDカードは、2019年度日本マスターズ短水路水泳大会（滋賀）の参加選手であることを証明する大切なものです。プールへの入場時、招集受付、メダルの受け取りの際など、大会期間中必要になりますので、首から下げるなど会場で見える位置に必ず携帯してください。
- (2) IDカード裏面の大会当日緊急時の連絡先（参加選手のご家族に緊急の連絡を要する場合に連絡の取れる連絡先）を必ず記入してください。
- (3) IDカードを紛失および忘れた場合は再発行所（受付）にて再発行してください。  
再発行料として500円（税込）が必要となります。

### <受付>

チーム責任者は来館時、「受付」にて「チーム受付票」を持ってチーム受付を行ってください。その際参加章およびプログラム（予約分）をお渡しします。

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用紙に記入の上、該当競技の開始2時間前までに、受付に提出してください。

※所定用紙は受付にあります。

### <テクニカルミーティング>（チームリーダーミーティング）

○ 9：50～ 競技役員控室にて行います。

競技についての詳細と変更事項をご連絡します。

必ずチームの代表者または代理の方が出席し、連絡事項を出場選手に伝えてください。今年度の規則改正について説明します。

## 7. 競技方法

- (1) (一社)日本マスターズ水泳協会競技規則に則り行います。
- (2) 組み分けは、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、高年齢から低年齢へタイムの遅い組から速い組への順に行います。
- (3) 組み分けされている種目で棄権者が多数出た場合、前後の組と合同で競技を行う場合があります。
- (4) 競技時間はあくまで予定であり、競技の進行状況により前後します。招集受付に遅れると棄権扱いとなりますので、競技の進行を確認し、遅れることのないよう招集席へお越しくください。

## 8. ウォーミングアップ/公式スタート練習

- (1) 大会中は定められた時間で、ウォーミングアップが可能です。  
※レース中に予定している2回のウォーミングアップ（休憩時間）は競技進行状況により時間の短縮等発生する場合があります。なお、この時間のウォーミングアップでの飛込みは、指定されたレーンのみ許可します。50m、100mスタート側からの一方通行とします。くれぐれも事故に気をつけて行ってください。
- (2) 公式スタート練習は、9：00～9：45の間に4・5・6レーンで行います。なお、混雑状況によりレーン数の増減を随時行います。  
※公式スタート練習は、スタート規則の確認であり、飛込み練習ではありません。  
※プログラムNo.11とNo.12の間、及び、プログラムNo.21とNo.22の間もウォーミング

アップとして開放します。

## 9. 招集

(1) 招集席は、受付横となります。

(2) 招集席入口横のホワイトボードにて、「No・性別・距離・種目」を提示します。

ご自分の出場する種目が掲示されたら、ただちに招集員に組・レーン・名前の申告と、IDカードを提示し、指示に従って進んでください。

※ご自分の組・レーンは忘れないように、また、間違えないように申告してください。組・レーンを間違えて泳いだ場合は失格となります。

※IDカード裏面（緊急連絡先）の記入のないものは無効となり、招集を受けることはできません。

(3) 招集席へは、ご自分の出場する種目、組の8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。

※最初の種目の招集は10時20分から開始します。

(4) 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。

(5) 25m種目およびリレー種目の第2・第4泳者に出場する選手のIDカードは、ご自身でプールサイド机上の泳がれるレーンの「IDカード入れ」に入れてください。

泳がれた後、ご自身でIDカードを忘れずにお持ち帰りください。

毎年取り違いによるトラブルが多く発生しています。他の選手のIDカードと間違わないように注意してください。

## 10. スタート／プールからの退水方法

<スタート>

(1) スタートは、25m種目を除きオーバー・ザ・トップ方式で行います。

(2) 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。

(3) 前の組がスタートしたらただちにスタート台の後ろに並び、各レーン計時員にご自分の名前を伝えレーンを確認してください。

(4) 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、そちらを利用してください。

<プールからの退水方法>

(1) 他のレーンの泳者、次の組の泳者を妨害することのないよう、またタッチ板に触れることのないよう注意し、横から退水します。退水は25m種目を除きレーンロープにつかまり水中で待機して、次の組がスタートしたら競技役員の指示に従い、横へ移動（1～3の泳者は1レーン横、4～6レーンの泳者は6レーン横）してください。競技役員から指示があった場合は、その指示に従ってください。

(2) 25m種目はゴールタッチ後、すぐに次の組がスタートします。タッチ板に触れることのないように速やかに退水してください。

## 11. リレー種目

(1) リレーオーダーを変更する場合（締切時間内に1回のみ）は、「リレーオーダー変更届」を提出

してください。

※ 種目、年齢区分の変更はできません。

※ 同一リレー種目には、年齢区分別にかかわらず1人1回しか出場できません。

※ オーダー変更締め切り後の泳者および泳者順序の変更は認められません。

(2) 各「リレーオーダー変更届」提出締切時間はプログラム記載予定時間の1時間前までとし、受付へ提出してください。

(3) 「リレーオーダー変更用紙」「棄権申し出用紙」は受付にあります。

※棄権者はチームでまとめて「棄権申し出用紙」に記入のうえ、受付に提出してください。

(4) 招集席へは、「IDカード」を持参のうえ、4名揃って集合してください。4名揃っていないと招集を受けることはできません。

(5) リレーの第2泳者以降で水中からのスタートを希望するチームは、受付にて指定の申告用紙で申告または招集所で役員へ申し出てください。申告がなく水中からスタートした場合は、記録を公認できない場合があります。

(6) リレーオーダー変更受付締切については以下の通りとします。

プログラム No. 1	混合	4×25mメドレーリレー	10:00	締切
プログラム No. 12	女子	4×25mメドレーリレー	12:00	締切
プログラム No. 13	男子	4×25mメドレーリレー	12:00	締切
プログラム No. 22	混合	4×25mフリースタイルリレー	13:20	締切
プログラム No. 33	女子	4×25mフリースタイルリレー	14:40	締切
プログラム No. 34	男子	4×25mフリースタイルリレー	14:40	締切

## 12. 表彰／記録

(1) 出場選手全員に「公認記録証」および「参加章」を授与します（公認記録証は日本マスターズ水泳協会会員サイトより、責任者または個人で出力してください）。

(2) 各種目の年齢区分ごとに、個人種目およびリレー種目の上位3位までにメダルを授与します。

入賞された方は、受付にてメダルをお受け取りください。

本人確認のため必ず「IDカード」を提示ください。

メダルの受け渡し時間は、その日の競技終了20分後までとします。

(3) 各種目の男女すべての組の競技終了後、1時間後目処にその種目の男女別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に提示します。

(4) マスターズ水泳日本記録を突破した選手およびリレーチームには「日本新記録証」を授与します。

突破した競技終了後に表彰を行いますので、競技役員の指示に従ってください。

(5) 国際水泳連盟（FINA）認定のマスターズ水泳世界記録を突破した選手およびリレーチームには「世界記録突破証」を授与します。

突破した競技終了後に表彰を行いますので、競技役員の指示に従ってください。

(6) 「日本マスターズ水泳短水路大会滋賀（草津）会場」の大会記録を突破した方は、「受付」にて粗品をお贈りします。

※ 大会記録がまだ無い種目および大会記録と同タイムは、対象外とします。

※ リレー種目の突破については、4名分粗品をお贈りします。

※ 粗品の受け渡し時間は、メダルと同様その日の競技終了20分後までとします。

### 13. 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種目開始予定時間1時間前までに受付へ申告を行ってください。審判長が申告内容を確認し、判断します。

「出場申告用紙」が必要な申告

① 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基本的に許可できません。

② 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のある方

※ 申告内容を確認し、許可の判断を行います。なお、診断書や障がい者手帳の提示を求める場合があります。

③ 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は不可）。ゴール後は競技役員の指示を優先し介助してください。

④ リレーの第2泳者以降が水中からスタートするチーム

「世界記録申請用紙」が必要な方

⑤ 世界記録に挑戦する方

<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>

世界記録の突破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、受付に必ず申告してください。

また世界記録を突破された場合、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。

FINA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。

水着の改正についての詳細は、日本マスターズ水泳協会ホームページをご確認ください。

<異議申し立てについて>

異議申し立て（「抗議書」の提出）は、チームの責任者が行ってください。（一般選手からの抗議の申請は受けません。）競技開始前にわかった事柄については、その競技の出発合図の前までに、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のある場合は、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。また、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を返金しません。

その他、違反内容の問い合わせについては、規定用紙に記入のうえ、受付にお申し出ください。

### 14. 施設使用上の注意

※会場利用には、「会場案内図」、「会場利用について」を参照してください。

<開場時の注意>

- (1) 選手の入退場は、正面入口より行います。開場時チーム関係者が場所取りのために会場内を走るのは大変危険です。思わぬ転倒事故につながる恐れがありますので、絶対におやめください。
- (2) 前日から入場口に並ぶことはできません。当日の朝8時以降にお並びください。

#### <施設使用上の注意>

- (1) プールサイドの観覧席等は、各チーム譲り合って利用してください。毛布シート・荷物等による観覧席の場所取り（イスの確保）は禁止です。  
イスの上や横に「チーム名入りの紙等」「小荷物」等を置いている場所は、場所取りと判断します。この場合は、会場係が撤去する場合がありますのでご了承ください。ポールによるのぼり旗（チーム旗）は、禁止とします。  
会場内では、競技役員の指示に従ってください。
- (2) 更衣は必ず更衣室で行ってください。また、プールサイド・更衣室以外を水着で通行することもご遠慮ください。
- (3) 更衣室のロッカーは、数に限りがあるため、更衣室では更衣のみの利用となります。更衣後の荷物等は各自で管理をお願いします。  
また、個人で管理のできない貴重品に関しては受付にて「物品 預かり証」をご記入いただき、所定の手続きをさせていただいたうえでお預かりします。  
盗難等については一切責任を負えません。最近特に、各競技場における盗難事故が多発していますのでご注意ください。
- (4) 館内で撮影を希望する場合は、撮影許可証が必要です。別紙「撮影許可申請書の提出について」を確認のうえ、申込んでください。  
撮影許可証を受け取り、撮影の際は必ず見える場所に着用してください。許可証をなしに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。
- (5) プールサイド、更衣室は、履物厳禁です。また、プールサイドでの水分補給はできますが、食事はできませんので選手控室または選手休憩スペースをご利用ください。
- (6) 館内の通路はぬれると滑りやすくなります。十分注意してください。
- (7) 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。  
ごみ等は、各自で持ち帰ってください。
- (8) 以下のことは禁止します。
  - ① 火気の使用
  - ② 喫煙（喫煙は指定の場所のみ）
  - 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 会場内電源を使用しての電気機器の充電
- (9) その他、館内利用については「会場案内図」「会場利用について」を参照してください。

#### 1 5. 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、医務室にて応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。  
医務室は競技役員控室向かいに、救護席は第二招集席横です。

- (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。
  - ・ 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。
  - ・ 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。
  - ・ 「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、大会医務委員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。

## 16. その他

- (1) 本大会のスィムキャップとセームタオルを受付にて販売します。
- (2) 大会期間中は忘れ物のないように注意してください。忘れ物は、受付にて保管していますが、大会終了後1週間で廃棄処分します。
- (3) お申し込み時およびIDカードに記入の大会緊急時の連絡先については、事故・怪我の発生などが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。
  - 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されない場合：大会当日、緊急時に選手のご家族等に急を要する連絡が取れるよう準備してください。※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です。
- (4) 私的営業活動の禁止  
大会会場内にて、主催者の許可なく営利活動や販促物の配布、集客活動等を行うことは禁止します。
- (5) 不可抗力による中止の際の対応  
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になった場合は、「参加章(キーホルダー)」「プログラム(申し込み分)」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。
- (6) 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等の媒体に使用します。
    - ・ 以降マスターズ水泳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。
- (7) 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るようお願いします。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。  
なお、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。

## 撮影許可申請書の提出について

各大会におきまして選手を不当な目的で盗撮する事件が頻繁におきています。特に最近ではマスコミでも報道されているように赤外線カメラを使用するなど手口も巧妙かつ悪質となっているケースが多くみられます。こうした不祥事を防止するために、本大会におきましては撮影許可の申請を行わない者はビデオ、カメラ、携帯電話等での撮影を禁止することにしました。

つきましては貴チームの関係者で本来の目的による撮影を希望する方は、下記事項を了承のうえ、撮影許可申請書に必要事項を記入し、撮影許可申請デスク（受付）に提出してください。

### 記

#### <確認事項>

- ・ 本来の目的による撮影以外には発行することはできない。
- ・ 撮影許可を証明するゼッケンを着用して撮影することを条件とする。
- ・ 撮影許可申請書と引き換えに許可を証明するゼッケンを貸し出す。
- ・ 撮影許可申請書は、大会実行委員会発行のものを各チームでコピーして使用すること。
- ・ 各チームで撮影許可申請書発行簿を作成し、申請状況を把握すること。（書式は各各チームによる）
- ・ 撮影許可申請書を提出した場合であっても、競技に関係のない撮影は禁止する。なお、機材や映像の点検をさせていただくことを撮影許可の条件とする。
- ・ ゼッケンは撮影許可申請デスクに大会終了までに返却すること。
- ・ 返却の際、返却確認書を受け取り、大会終了後1カ月間保管すること。
- ・ 返却なき場合、紛失・破損・汚損等の場合は、実費として2,000円を徴収する。
- ・ ゼッケンの申請者以外への貸し借りは固く禁止する。必ず申請者本人が返却すること。
- ・ 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る必要がある。また、会場BGMをそのまま使用すると著作権侵害となるので注意すること。

以上

----- きりとり -----

<2019年度日本マスターズ短水路大会 滋賀会場>

No. \_\_\_\_\_

## 撮影許可申請書

上記<確認事項>を了承のうえ申請します。

使用日：2019年 4月 7日

氏名	関係			コーチ・選手・家族・親戚・その他（ ）		
	チームNo	—	チーム名			
住所						
電話番号						
機種	ビデオ・カメラ・携帯電話・タブレット・その他			機種名		

使用後は、大会終了までに必ず返却します。

責任者署名 \_\_\_\_\_

\*コピーして使用してください\*

## コンディショニングケアブース開設します



- 試合前のウォーミングアップ
  - 泳ぎに関するお悩み
  - 明日へのチカラを取り戻したい
  - レースとレースの間の疲労回復
  - ココロとカラダのリフレッシュ
  - 日常、気になっているカラダの不調
- などありましたらお気軽にお越しください。

営業時間 午前9：30～12：00 （9：00より受付）

午後12：30～15：00 （12：00より受付）

【予約制】 当日朝より体育館内ケアブースに予約表を設置します

ご希望の方は受けたい時間帯に名前を記入してください。

（ケア時間は20分程度）

※病院等で治療中の部位はお断りする場合がございます。受付時にお知らせ下さい。

## タイムトライアル 開催要項

- 1 主 催 滋賀県立障害者福祉センター
- 2 協 賛 滋賀県水泳連盟
- 3 目 的 スタート練習とタイムの測定をすることで、大会に向けての調整に役立てる。
- 4 内 容 スタート練習(ワンポイントアドバイス)  
タイムトライアル 25m・50mクロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ  
100m個人メドレー  
100mリレー(フリー・メドレー)  
※一人二種目、リレー種目とする。
- 5 指 導 者 センター指導員
- 6 開 催 日 3月30日(土)
- 7 開 催 時 間 16:30 ~ 17:45  
※タイムトライアルの受付は16:00から観覧ホールで行います。
- 8 会 場 当センター プール
- 9 対 象 者 ①障害のある人 ②障害のない人
- 10 定 員 20名程度
- 11 費 用 ①無料  
②参加料500円と別途施設使用料が必要  
※ボランティア・介助者は参加料が必要
- 12 申 込 方 法 事前の申込みはいりません。  
施設利用の受付後、開始時間までに観覧ホールでのタイムトライアルの受付もすませて  
ください。
- 13 そ の 他 ・健康管理は本人の責任ですので、各自で十分留意してください。  
万一の傷害については、応急の処置は行いますが、その後の責めは負いません。  
(主催者側で活動保険に加入します。)  
・現在高血圧の治療をされている方は、教室受講前に血圧測定をしていただきます。  
場合によっては、参加をお断りすることがありますので、ご了承ください。  
・写真撮影・記事・事業の様子等が報道されることもあります。また、広報等の刊行物に  
掲載することもありますので、ご了承ください。  
・スイムキャップが必要です。  
・開催日が悪天候(暴風警報等発令)の場合は、中止することがあります。  
・詳細は、直接センターへお問い合わせください。
- 14 問 い 合 わ せ 滋賀県立障害者福祉センター  
担当 増田・波東・天野  
〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号  
TEL 077-564-7327  
FAX 077-564-7641  
URL <http://www.shiga-fukushi-center/>

日本マスターズ水泳短水路大会  
滋賀（草津）会場参加の皆様へ

## 忘れ物について

2019年度日本マスターズ水泳短水路大会滋賀（草津）会場での忘れ物について下記のように対応致します。

- ① 大会当日は、大会受付エリアにてお預かりします。
- ② 大会終了後は、全て滋賀県水泳連盟事務局<以下、事務局とする。>でお預かりします。
- ③ お預かりする期間は大会終了後2週間とし、お申し出のない物については、その後処分致します。従って、平成31年4月21日（日）までお預かりし、翌22日（月）以降処分致します。
- ④ 忘れ物の引き渡しについては、事務局まで連絡を頂き、引き渡し方法について打合せをさせていただきます。但し、忘れ物を送る場合の手段は宅配便のみとし、所有者様の着払いにて対応させていただきます。
- ⑤ 万が一忘れ物等がご自身の物でない場合は、事務局でお預かりしますが、その際の送料は、送り主様のご負担と致します。

以上、お忘れ物や紛失をされないようにご自身で管理頂き、楽しい思い出の大会となりますようお願い申し上げます。

平成31年3月17日

滋賀県水泳連盟事務局

〒520-0232

滋賀県大津市真野2丁目17-1

堅田イトマンスポーツクラブ内

TEL 080-8911-9795