

# 2019 年度日本マスターズ水泳短水路大会

## 三重（鈴鹿）会場のご案内

本年度の日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場は、参加者数 8 5 5 名となりました。  
多数のお申し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ためには、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。

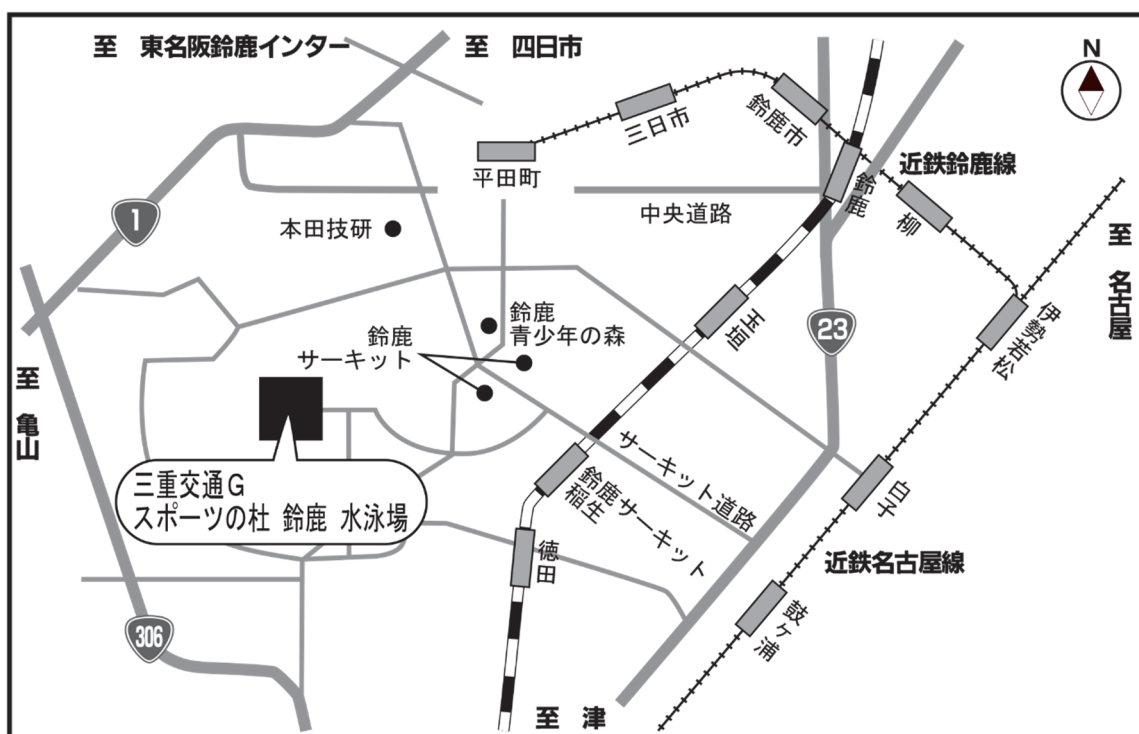
### 1. 大会会場

「三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場」（公認 25m × 8レーン × 2面）

〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669

〈交通機関〉

- ・近鉄名古屋線「白子駅」より  
南部地域コミュニティバス白子・平田線ベルシティ行き  
スポーツガーデンロ（白子駅より20分）下車徒歩15分
- ・近鉄鈴鹿線「平田町駅」より  
南部地域コミュニティバス白子・平田線白子駅西行き  
スポーツガーデンロ（平田町駅より60分）下車徒歩15分
- ・伊勢鉄道「徳田駅」より  
南部地域コミュニティバス白子・平田線ベルシティ行き  
スポーツガーデンロ（徳田駅より15分）下車徒歩15分
- ・近鉄名古屋線「白子駅」より タクシーで約20分（約3,500円）
- ・東名阪鈴鹿インターチェンジより 車で約30分
- ・東名阪亀山インターチェンジより 車で約20分



## 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	8:30～9:30	メインプール・25m×8レーン・水深2.6m サブプール(25m×7レーン・水深1.3m)は終日利用可能です。
公式スタート練習	9:10～9:30	A面全レーンを使用して行います。
開会式	9:45	
競技開始	10:00	
競技終了	15:12	

### A 面 競 技

1	女子	200m 自由形	4組	10:00	18	女子	100m 背泳ぎ	3組	12:46	
2	男子	200m 自由形	6組	10:15	19	男子	100m 背泳ぎ	3組	12:54	
3	女子	4×25m メドレーリレー	2組	10:39	20	女子	100m 平泳ぎ	4組	13:02	
4	男子	4×25m メドレーリレー	2組	10:44	21	男子	100m 平泳ぎ	7組	13:13	
5	女子	25m 自由形	11組	10:50	22	女子	100m バタフライ	1組	13:28	
6	男子	25m 自由形	11組	10:58	23	男子	100m バタフライ	3組	13:31	
7	女子	25m 背泳ぎ	5組	11:07	24	女子	4×25m フリーリレー	2組	13:36	
8	男子	25m 背泳ぎ	5組	11:12	25	男子	4×25m フリーリレー	2組	13:41	
9	女子	25m 平泳ぎ	5組	11:18	26	女子	50m 自由形	9組	13:45	
10	男子	25m 平泳ぎ	5組	11:23	27	男子	50m 自由形	14組	13:55	
11	女子	25m バタフライ	6組	11:27	28	女子	50m 背泳ぎ	5組	14:11	
12	男子	25m バタフライ	4組	11:32	29	男子	50m 背泳ぎ	6組	14:19	
13	混合	4×25m メドレーリレー	3組	11:35	30	女子	50m 平泳ぎ	6組	14:27	
14	女子	100m 個人メドレー	7組	11:43	31	男子	50m 平泳ぎ	8組	14:36	
15	男子	100m 個人メドレー	8組	12:01	32	女子	50m バタフライ	3組	14:46	
16	女子	100m 自由形	5組	12:18	33	男子	50m バタフライ	6組	14:51	
17	男子	100m 自由形	9組	12:30	34	混合	4×25m フリーリレー	3組	14:57	
									競 技 終 了	15:03

### B 面 競 技

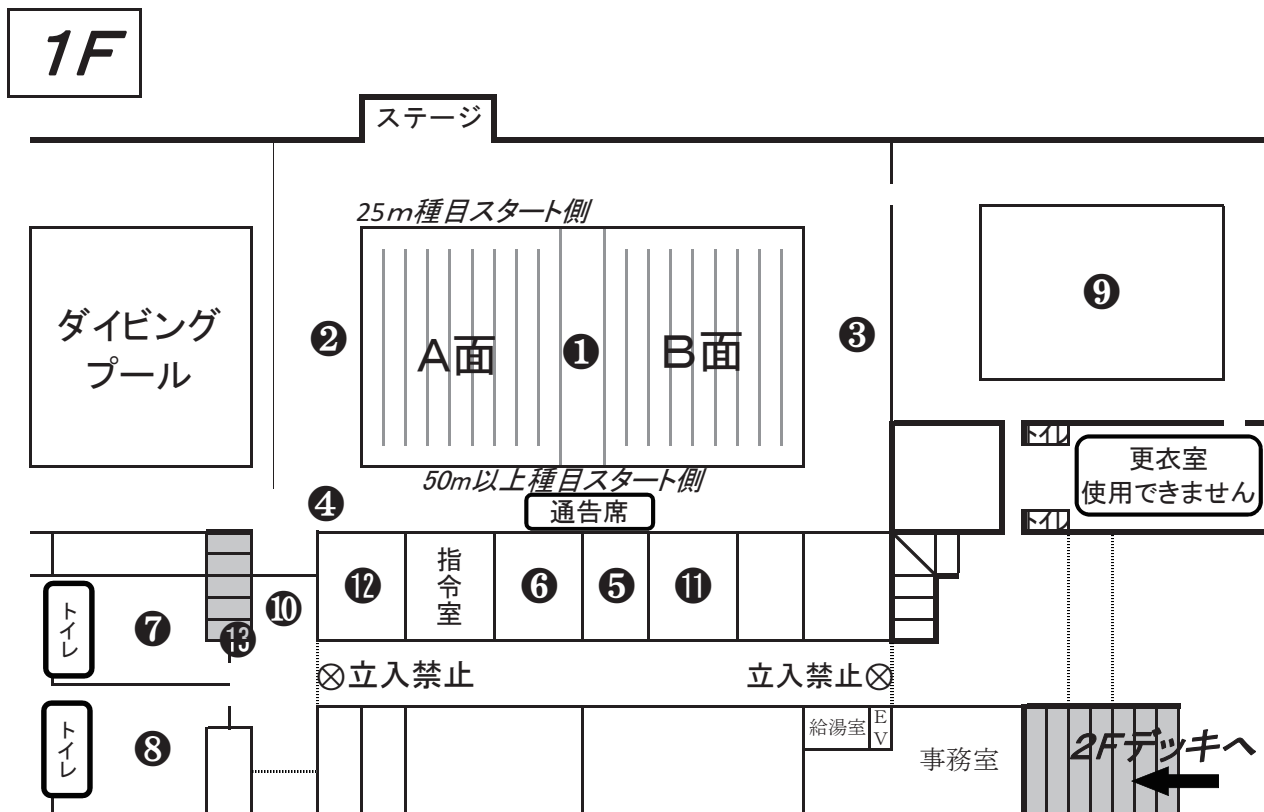
35	女子	400m 自由形	2組	10:00	38	男子	1500m 自由形	6組	11:33	
36	男子	400m 自由形	3組	10:15	39	女子	800m 自由形	2組	14:12	
37	女子	1500m 自由形	2組	10:37	40	男子	800m 自由形	2組	14:44	
									競 技 終 了	15:12

### < 競技予定時間 >

競技予定時間は競技進行により、前後することが予想されます。電光表示板には、A面・B面での実施種目と組が表示されています。競技の進行を確認し、招集に遅れないようにしてください。

招集受付に遅れると棄権扱いとなります。

### 3. 会場案内図



#### ①メインプール

・25m×8レーン 2面

#### ⑦男子更衣室

・⑬の階段をご利用ください。

#### ②A面招集所

・200m以下の個人種目、リレー種目

#### ⑧女子更衣室

・⑬の階段をご利用ください。

#### ③B面招集所

・400m以上の個人種目

#### ⑨アッププール

・水深1.3m 飛び込みは出来ません。

#### ④IDカード返却所

#### ⑩役員受付

#### ⑤救護室

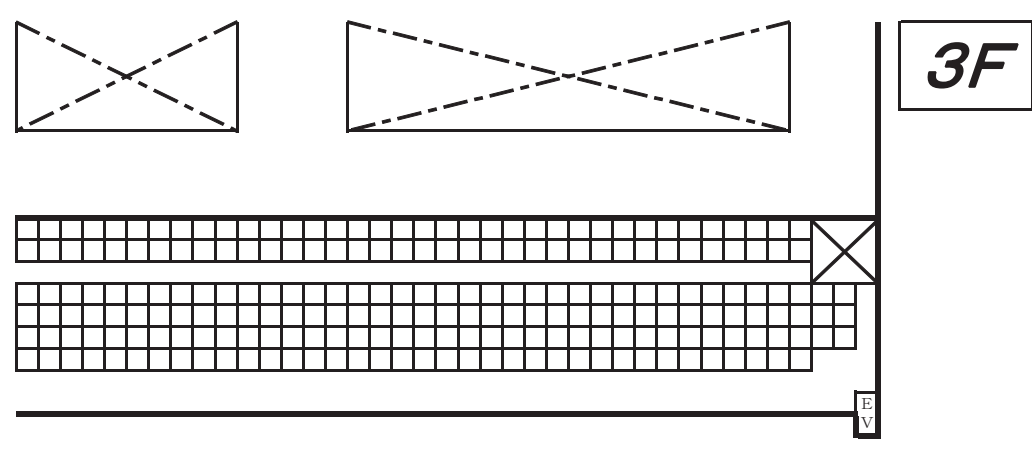
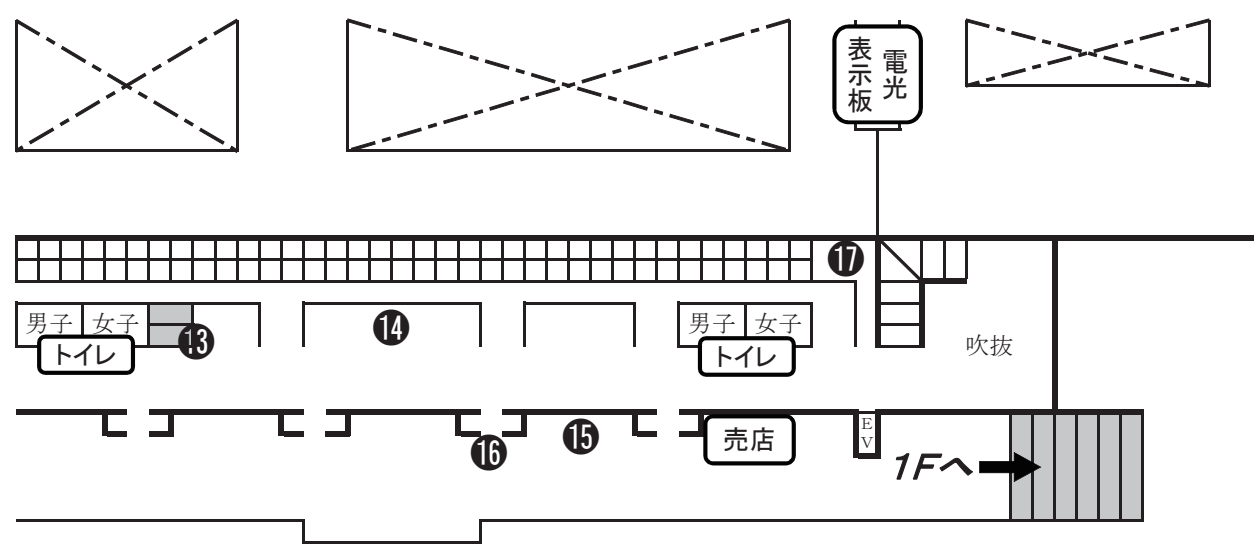
#### ⑪競技役員控室

#### ⑥大会本部

#### ⑫テクニカル

ミーティング会場

**2F**



**13** 階段

・プール、更衣室への階段

**15** 公式掲示板

・ランキング

**14** 大会受付

※インフォメーションデスク

※メダル受渡し所

- ・チーム受付
- ・リレーオーダー変更申請
- ・撮影許可申請

**16** 選手入場口

**17** 身体障がい者席

※身体に障がいのある方の専用席です。  
一般の方は使用できません。

## 4. IDカード／受付／テクニカルミーティング

### < 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（チーム責任者は、必ず各選手にお渡しください）。  
ID カードは、日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場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、会場では首から吊り下げるなど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」を紛失や忘れた場合は大会受付にて再発行を受けてください。  
再発行料として500円が必要となります。

### < 受付 >

「チーム受付票」は、チーム責任者または代表者が会場へ持参してください。大会期間中に大会受付へ提出し、参加者分の参加章・プログラム（申込分）と引き換えます。

### < テクニカルミーティング >（チームリーダーミーティング）

4月21日（日） 9：00～9：15 選手控室2（会場案内図⑫）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全員に伝えてください。

※その他、変更事項・連絡事項がある場合は公式掲示板にてお知らせします。

## 5. 競技方法

- (1)（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。
- (2) 男女別（混合リレーを除く）および原則として、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ないます。400m以上の個人種目については、年齢区分に係わらずタイムの遅い組から速い組への順に行ないます。
- (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) 競技は、A面（ダイビングプール側）とB面（電光表示板側）の各25m×8レーンの2面で同時に行ないます。原則として200m以下の個人種目ならびにリレー種目はA面、400m以上の個人種目はB面で行ないます。A面とB面で招集所が異なりますので、間違いのないように各招集所へお越しくください。
- (5) 競技時間はあくまで予定です。競技時間は競技の進行状況により前後します。

## 6. ウォーミングアップ／公式スタート練習

大会期間中は、メインプール、サブプールの定められた時間で、ウォーミングアップが可能です。ウォーミングアップについては、下記一覧ならびに注意事項を参照してください。

ウォーミングアップ		公式スタート練習
メインプール	サブプール	
8：30～9：30	8：30～競技終了	9：10～9：30

※ ウォーミングアップ時、メインプールには以下の専用レーンを設置しています。

B面 7・8レーン：女性専用レーン

A面 1レーン：ダッシュレーン（スタート専用）

※ 公式スタート練習の指定レーン変更の場合は、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、飛び込み練習ではありません。

## 7. 招 集 ※ リレー種目についての詳細は「9. リレー種目」を確認してください。

(1) 招集所は、

A面招集所(200m以下の個人種目・リレー種目) ダイビングプール側プールサイド

B面招集所(400m以上の個人種目) 電光表示板側プールサイド です。

(2) 招集では、「IDカード」が必要です。「第〇組」と組が呼ばれます。ご自分の出場する組が呼ばれたら、ただちに、招集員にIDカードを提示（署名欄が確認できるよう）し、水着の確認を受け、指示に従い並びます。

※ ご自分の組・レーンは忘れないように、また、間違いの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。

(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、400m以上の種目は2レース前までに）お越しください。電光表示板には現在行われている競技種目と組が表示されますので、必ず確認のうえ、遅れないように注意してください（最初の種目の招集は9：45より開始します）。

(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種目に出場された選手のIDカードは、IDカード返却デスクにて返却します。レース終了後、必ずIDカード返却デスクに立ち寄り、ご自分のIDカードを確認し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。

## 8. スタート／プールからの退水方法

### < スタート >

(1) 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願いします。

(3) 前の組がスタートしたら直ちにスタート台の後ろに並び、折返監察員にご自分の名前を伝えレーンを確認してください。

(4) 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、そちらを利用してください。

### < プールからの退水方法 >

(1) 競技役員の指示に従い、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。

(2) 25m種目を除き、ゴール後はレーンロープにつかまり水中で待機し、次の組がスタートしてから退水します。25m種目は次の組がスタートしていますので、速やかに退水します。

(3) 1～4レーンの泳者は1レーン側、5～8レーンの泳者は8レーン側へ移動して退水してください。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。

## 9. リレー種目

- (1) リレーオーダーを変更する場合（締切時間までに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) 招集所へは、「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ができません。
- (3) 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、出場申告用紙に記入のうえ、インフォメーションデスクへ申告してください。申告がなく水中からスタートした場合は、失格になります。
- (4) リレーオーダー変更届提出締切時間

距離	種目	締切時刻	距離	種目	締切時刻
4×25m	女子・男子メドレーリレー	9:30	4×25m	女子・男子フリーリレー	12:30
	混合メドレーリレー	10:30		混合フリーリレー	13:45

## 10. 表彰／記録

- (1) 出場選手全員に参加賞ならびに公認記録証を授与します（公認記録証はチームまたは個人で日本マスターズ水泳協会ホームページより会員ログインし、出力してください）。
- (2) 各種目の年齢区分ごとに、個人種目・リレー種目とも3位までの方にメダルを授与します。入賞された方は、IDカードまたはマスターズカードを提示しお受け取りください。
- (3) 男女別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に掲示します。
- (4) 日本記録・世界記録の公認には、FINA承認水着の着用が必須です。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）」が必要になりますので準備してください。
- (5) 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「日本新記録樹立証」を、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。

## 11. 申告

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の1時間前までにインフォメーションデスクに申告してください。審判長が確認のうえ、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
  - ※ 競技規則上、テープ等は認められません。
  - ※ 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

※ 世界記録に挑戦するチームの第2泳者以降が水中からスタートした場合、世界記録を突破しても世界記録の公認はされません。

「世界記録申請用紙」が必要な申告

⑤ 世界記録に挑戦される方およびチーム

※ 「世界記録申請用紙」に必要事項を記入のうえ、申告してください。なお、リレー種目の第1泳者として挑戦される方も必ず申告してください。

< 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。

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、競技の失格内容や状況等に異議の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**を添えてインフォメーションデスクに提出してください。抗議書の内容を大会総務で裁定します。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、違反内容の問合せについては選手本人からでも可能です。指定用紙に記入のうえ、インフォメーションデスクにお申し出ください。

## 12. 施設利用上の注意

< 開場時の注意 >

- (1) 選手および付添者の入退場は、2階選手入場口（会場案内図⑩）より行います。入場時に「IDカード」を提示してください。提示のない場合は入場できません。
- (2) 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。
- (3) 前日から入場口に並ぶことはできません（当日の朝6時以降可）。

< 施設利用上の注意 >

- (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) ゴミは各自で屋外正面玄関横のコンテナ内へ処分をしてください。
- (5) 貴重品ロッカーとしてチームに1つ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枚をお願いいたします。）
- (6) 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、インフォメーションデスクにて撮影許可シールを受取り、撮影の際は必ず左上腕部に貼付してください。許可シールをなしにカメラ・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、撮影許可シールがあっても、プールサイドでの撮影はできません。



### 13. 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。  
水分不足には十分注意し、こまめに水分補給をしてください。
- (2) 会場内で、体調不良や怪我をした場合は、医務室にて応急処置を行います。  
救護室はプールサイド大会本部横（会場案内図⑤）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) マスターズキーワード9の実践をお願いします。
- (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。

#### マ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    いつも練習    あってこそ    楽しいレース  
え    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

公益財団法人 日本水泳連盟医事委員会  
日本水泳ドクター会議  
一般社団法人 日本マスターズ水泳協会

### 14. その他

- (1) お申し込み時および ID カードに記入の大会当日緊急時の連絡先（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）は、事故・怪我の発生など万一の際に実行委員会で使用します。  
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連絡が取れるよう準備してください。
- (2) 大会会場内にて、主催者の許可なく営利活動や販促物等の配布、集客活動等を行うことは禁止します。
- (3) 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。
- (4) 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。

- (5) 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。撮影許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。
- (6) 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、2階大会受付にて大会期間中は保管していますが、大会終了後1週間で廃棄処分します。

## 撮影許可申請書の提出について

近年、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。特に最近はマスク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、下記をお読みのうえ、撮影許可申請書に必要事項を記入し、撮影許可シール代金を添えて申請書を撮影許可申請デスク（2階大会受付）に提出してください。

### 記

1. 本来の目的による撮影以外には発行しないでください。
2. 撮影許可を証明するシールを左上腕に貼付して撮影することを貸出の条件とします。
3. 撮影許可申請書と引き換えに許可を証明するシールを購入してください。  
1人 1枚200円（当日限り有効）
4. 撮影許可は、各チームで取りまとめて申請をしてください。
5. 各チームで撮影許可申請書発行簿を作成し、申請状況を完全に把握してください。  
（書式は各チームによるものとします）
6. 所属チーム名、チーム責任者名の記入、押印のないものは無効とします。
7. 撮影許可申請書を提出した場合であっても、アリーナ内での撮影は禁止します。  
また、赤外線フィルター・赤外線装置を使用しての撮影は禁止します。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します。
8. 撮影許可シールの申請者以外への貸し借り・譲渡は固く禁止します。
9. 使用済みの撮影許可証明シールは各自で責任を持って破棄してください。

以上

----- き り と り -----

<2019年度日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場>

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

## 撮影許可申請書

使用日：2019年4月21日

チーム No.	—	チーム名	
申請者名			
続柄	コーチ・選手・家族・親戚・その他（            ）		
住所			
電話番号			
申請枚数	枚（1枚200円）	合計金額	円



チーム責任者 各位

日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場実行委員会

## 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。

----- き り と り -----

<2019年度日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場>

## 貴重品ロッカー使用申請書

※チームに1つに限ります。

主催者記入欄	
	4/21(日)
ロッカーNo.	

※太枠内を必ず記入してください。

チーム名			
チームNo.	—	氏名	印
住所			
電話番号	クラブ・自宅・会社		

責任者署名

印



# リレーオーダー変更届

(この大会の個人種目に全員がエントリーしていなければなりません)

変更

大会名	2019年度日本マスターズ水泳短水路大会 三重(鈴鹿)会場		
期日	2019 . 4 . 21	会場	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿水泳場

チームID	0	チーム略称	
申込責任者		エントリー タイム	分 秒

出場種目		
プログラムNo	組	レーン
女子	男子	混合
4 × 25m	4 × 100m	フリーリレー
4 × 50m	4 × 200m	メドレーリレー

第1泳者	ID		女・男
	氏名		<暦年齢> 歳
第2泳者	ID		女・男
	氏名		<暦年齢> 歳
第3泳者	ID		女・男
	氏名		<暦年齢> 歳
第4泳者	ID		女・男
	氏名		<暦年齢> 歳
合計 年齢			歳

リレー区分	72～ 119歳	120～ 159歳	160～ 199歳	200～ 239歳	240～ 279歳	280～ 319歳	320～ 359歳	360～ 399歳
-------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

自動計時	分	秒
手動計時	分	秒
記録	分	秒

※網掛け箇所以外全て記入してください。

(一社)日本マスターズ水泳協会





※ コピーしてお使いください（A4サイズ 白統一 裏紙不可）。

申告日： 年 月 日

## 出場申告用紙

大会名	2019年度日本マスターズ水泳短水路大会 三重（鈴鹿）会場												
チーム名						登録番号							
カガナ				年齢	チームID				個人ID				
氏名	女・男			歳	0								

### ① 出場にあたって申告が必要な項目（□にチェックをしてください）

- テープ等を使用する（大会当日審判長の確認が必要です）
- 障がいをお持ちの部位による泳法違反を回避したい（大会当日審判長の確認が必要です）
- 障がい等により招集後も介助者の同行もしくは補助具の使用が必要
- リレーの第2泳者以降が水中スタートする
- その他

※ 詳細な申告内容は ②申告内容 に記入すること。

### ② 申告内容

---

---

---

---

---

---

### ③ 出場種目

	プログラム	年齢区分	種目	組・レーン
1	No.	歳区分	m	組 レーン
2	No.	歳区分	m	組 レーン
3	No.	歳区分	m	組 レーン
4	No.	歳区分	m	組 レーン
5	No.	歳区分	m	組 レーン
6	No.	歳区分	m	組 レーン

※ 大会のお申し込みの際に申告する方は組・レーンは空白で提出してください。

※ 大会当日申告する方は組・レーンまで記入のうえ、提出してください。

※ 大会当日、審判長による許可が必要です。

受付者		審判長			
-----	--	-----	--	--	--



◆会場へ来られる方は必ず読んで確認してください

日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場実行委員会

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っ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、各自で屋外正面玄関横のコンテナ内に処分をしてください。
  - ・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会場内外でのテーブル類、くぎ、画びょう等の使用。
    - ④ピン類、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。

◆参加者の皆様へ必ずお渡しいただき、下記「安全確認」の実践をお願いします。

(公財)日本水泳連盟医事委員会  
日本水泳ドクター会議  
(一社)日本マスターズ水泳協会安全委員会

事故が起こってからでは遅すぎる・・・

## 「レース前の安全確認」

近年、マスターズ水泳での重大事故が見られます。原因は、選手の過信や無理だと思われれます。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！

### <近年起こった重大事故例>

1. 65歳男性  
レース出場前に背中に凝りがあり痛みも少しあるので、医務室にてドクターに相談した。診断の結果、緊急性の高い疾病が疑われ、直ちに病院へ救急搬送され、大動脈解離で入院となった。
2. 55歳女性  
レース後、気分が悪くなり動けなくなった。ドクターの呼びかけにも朦朧としているため病院へ救急搬送された。高血圧の既往があり、睡眠不足のうえに朝食を摂取しないまま競技に臨むというコンディション不良が原因だった。

### <大会までの体調は大丈夫ですか？>

1. 定期的な練習を必ず行いましょう。練習をせずにいきなり大会に出場すると思わぬ事故が待っています。日頃の練習があつ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。前日に飲み過ぎると血液の濃度が高くなり、レース中の心拍数と血圧が普段よりも上がります。また、血液が濃くなる時には障害や事故が起こりやすくなります。
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「マスターズ水泳キーワード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、十分に行いましょう。
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. もし体調が悪いときは、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・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、レース前に必ず医務室でドクターに相談してください。

「 医務室」は、大会本部横です。

ドクターおよび看護師が待機しています。当日の体調相談もOKです。