

# 2019年度 日本マスターズ水泳短水路大会門真会場開催のご案内

大会の詳細が決まりましたのでご案内します。各チームより、参加選手一人一人にご連絡いただきますようお願いいたします。今回は、437チーム・1976名の参加となり、5/11(土)・5/12(日)の2日間にわたる大会となります。大会の運営に支障をきたさないように、競技の運営内容を熟知の上、ご参加ください。

そして、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掛け、参加者全員が快適に水泳を楽しんでいただけるよう、各参加チームにご配慮・ご協力をお願いします。

会場への入退場の際選手は「IDカード」の提示が必要となります。必ず選手の皆様にお渡しください。また、チーム関係者は付添票をご提示ください。なお、入場口は2階正面玄関となります。

【会場案内】 東和薬品 RACTAB ドーム 所在地：大阪府門真市三ツ島3-7-16  
 11日・12日：メインプール 25m×10レーン・アッププール 50m×6レーン  
 12日：800m サブプール 25m×7レーン・アッププール 23m×7レーン

【日 程】 2019年 5月11日(土)・12日(日)

11日 (土)	開 場	8:00	12日 (日)	開 場	8:00
	アップ メインプール	8:10~9:15		アップ メインプール	8:10~ 9:15
	アッププール	8:10~競技終了		アッププール	8:10~ 競技終了
	テクニカルミーティング	8:30~8:45		サブプール	9:00~ 競技終了
	競技役員打合せ	8:45~		テクニカルミーティング	8:30~ 8:45
	公式スタート練習	8:55~9:15		競技役員打合せ	8:45~
	競技開始	9:30		公式スタート練習	8:55~ 9:15
	競技終了	16:52		競技開始	9:30
					800m自由形競技時間
			競技終了	15:31	

## 【進行予定】

※ 開会式・閉会式は行いません。日本記録・世界記録の表彰は行います。

	NO	競 技 種 目	予定時刻		NO	競 技 種 目	予定時刻
11日 (土)	1	女子100m個人メドレー	9:30	12日 (日)	27	女子4×25mメドレーリレー	9:30
	2	男子100m個人メドレー	9:51		28	男子4×25mメドレーリレー	9:41
	3	女子100m自由形	10:10		29	混合4×25mフリーリレー	9:54
	4	男子100m自由形	10:32		30	女子200m個人メドレー	10:03
	5	女子100m平泳ぎ	10:57		31	男子200m個人メドレー	10:21
	6	男子100m平泳ぎ	11:15		32	女子 25m自由形	10:53
	7	女子100m背泳ぎ	11:32		33	男子 25m自由形	11:09
	8	男子100m背泳ぎ	11:42		34	女子 25m平泳ぎ	11:23
	9	女子100mバタフライ	11:56		35	男子 25m平泳ぎ	11:33
	10	男子100mバタフライ	12:04		36	女子 25m背泳ぎ	11:43
	11	女子4×100mメドレーリレー	12:12		37	男子 25m背泳ぎ	11:57
	12	男子4×100mメドレーリレー	12:21		38	女子 25mバタフライ	12:06
	13	混合4×100mフリーリレー	12:28		39	男子 25mバタフライ	12:17
		表 彰	12:35			表 彰	12:26
	14	女子200m自由形	12:42		40	女子 50m自由形	12:33
	15	男子200m自由形	13:05		41	男子 50m自由形	12:58
	16	<u>女子200m平泳ぎ</u>	13:34		42	女子 50m平泳ぎ	13:31
	17	<u>男子200m平泳ぎ</u>	<u>13:52</u>		43	男子 50m平泳ぎ	13:47
	18	<u>女子200m背泳ぎ</u>	14:15			表 彰	14:06
	19	<u>男子200m背泳ぎ</u>	<u>14:31</u>		44	女子 50m背泳ぎ	14:11
	20	<u>女子200mバタフライ</u>	14:46		45	男子 50m背泳ぎ	14:27
	21	<u>男子200mバタフライ</u>	<u>14:56</u>		46	女子 50mバタフライ	14:40
	22	女子4×100mフリーリレー	15:07		47	男子 50mバタフライ	14:49
	23	男子4×100mフリーリレー	15:15		48	女子4×25mフリーリレー	15:03
	24	混合4×100mメドレーリレー	15:26		49	男子4×25mフリーリレー	15:10
		表 彰	15:39		50	混合4×25mメドレーリレー	15:19
25	女子400m個人メドレー	15:46		競技終了予定時間	15:31		
26	男子400m個人メドレー	16:12					
	競技終了予定時間	16:52					
時刻は、あくまで予定時刻であり、実際の進行状況に応じて変わります。必ず競技状況をご確認の上、招集に遅れないようにしてください。				12日 (日)	サブプール		
					51	女子800m自由形	10:00
					52	男子800m自由形	11:31
						競技終了予定時間	12:55

## リレーオーダー変更締め切り時間

11日(土)			12日(日)		
No.11・12	女男4×100mメドレーリレー	10:00	No.27・28	女男4×25mメドレーリレー	8:30
No.13	混合4×100mフリーリレー	10:30	No.29	混合4×25mフリーリレー	8:30
No.22・23	女男4×100mフリーリレー	13:00	No.48・49	女男4×25mフリーリレー	13:00
No.24	混合4×100mメドレーリレー	13:30	No.50	混合4×25mメドレーリレー	13:00

上記、リレーオーダー変更締め切り時間までにオーダー変更用紙をインフォメーションデスクへ提出してください。リレーオーダーは変更時のみご提出ください。変更は1度のみとします。

### 【競技上の注意】

- 競技は、一般社団法人日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に則り実施します。
- 年齢は、暦年齢（2019年12月31日現在の年齢）とします。
- 競技は、全て男女別（混合リレーを除く）・年齢区分別のタイムレース決勝とします。  
25m・50m・100mの個人種目及び4×100m・4×25mリレー種目は、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。但し、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場合もあります。その他の200m・400m・800mの個人種目は、年齢区分に関わりなく、男女別・エントリータイム順に組み分けを行い、遅い組から速い組への順で行います。
- エントリータイムはお申し込み時に申告されていますが、競技進行を速やかに行う上で明らかに申告タイムが違う場合（1分以上）は、訂正用紙に記入の上、インフォメーションデスクへ申告してください。
- IDカードについて**
  - 参加選手は、2次要項（本案内）と一緒に届くIDカードを必ずお受け取りください。（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門真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、ビデオ・写真撮影の際など、大会期間中必要になります。会場では首から下げるなど見える位置に必ず携帯してください。IDカードは両面が見えるようにホルダー使用の際は、ID以外入れないようにしてください。
  - IDカードの以下の項目に記入をお願いします。  
大会当日緊急時の連絡先（裏面）：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入場までに記入してください。（入場時または招集所で確認します）
  - 「IDカード」を紛失および忘れた場合は再発行所（大会受付）にて再発行をうけてください。  
再発行料500円が必要となります。
  - 本大会では、IDカード・役員章が写真撮影許可証を兼ねています。必ず見える位置に携帯してください。
- 受付**
  - チーム受付は、各チームの責任者または代表者が行ってください。その際、「チーム受付票」を大会受付へ提出してください。チームにまとめて参加章をお渡しします。
  - 同封の「プログラム引換券」を大会受付に提出し、予約数分とお引き換えください。「プログラム引換券」は予約冊数分の枚数が同封されていますので、購入者本人（または、代表者1名がまとめて）が大会受付に提出してください。
- テクニカルミーティング（チームリーダーミーティング）**  
両日とも 8:30～ メインプール個人種目招集席にて行います。  
競技についての詳細や連絡事項などがあればこの折にご連絡します。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。
- 招集**
  - 招集場所は、800mを除く個人種目はメインプール横、リレー種目は役員室側、800m自由形はサブプール観覧席側にあります。
  - 招集所へは、
    - 25m種目は、出場する組の10レース前まで

- 2) 50m・100m・200m種目は、6レース前まで
- 3) 400m種目は、3レース前まで
- 4) 4×25mリレーは、競技開始20分前まで
- 5) 4×100mリレーは、10分前まで
- 6) 800m種目は、2組前

にお越してください。競技の進行をご確認の上、招集に遅れないようご注意ください。

※ メインプール競技最初の種目は9：20より招集を開始します。

※ 800m自由形最初の種目は9：50分より招集を開始します。

- ③ 招集所では「第〇組」と呼ばれます。自分の出場する組であれば招集員にIDカードを両面提示し、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。
- ④ IDカードの緊急連絡先の記載がないものは招集を受ける事が出来ません。
- ⑤ 25m種目もIDカードが必要です。レース終了後、必ずIDカード返却BOXから、ご自分のIDカードを確認し、お持ち帰りください。他の選手のIDカードと間違わないよう注意してください。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。
- ⑥ 25m種目に出場する選手、4×25mリレーの第2・第4泳者はスタートサイドに荷物の置き場がありませんので、お持ちいただかないようお願いいたします。
- ⑦ リレー種目では、招集所で出場者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。
- ⑧ 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。
- ⑨ 大会に出場する選手は『IDカード』をチーム責任者より必ずお受け取りください。  
 ※ レース後『IDカード』を忘れないようお持ち帰りください。  
 ※ お忘れの『IDカード』は各種目終了後、大会受付で保管します。

＜よくある間違い＞

自分の前の組で同じレーンの選手が棄権していた場合、招集又はレーンの後ろに並び際、前につめてしまう方がいます。必ず泳ぐ前に同じ組で泳ぐ選手を確認しておくなど間違いがないようにご自身で確認してください。(特に25m・50mは間違い方が多いのでご注意ください)

【帯同計時員について】・・**出場にあたっての条件です。**

800m自由形に出場選手は、帯同計時員の同伴が義務付けられております。帯同計時員を同伴できない選手は、他の泳者の計測を行っていただきます。「帯同計時員確認証」にて、計時する種目・組・レーンを確認の上、計時する組の2組前にサブプール招集席へご集合ください。帯同計時員が欠席の場合は、チームで代理の方をたててください。また選手が棄権する際は必ずインフォメーションデスクへご連絡ください。その際、他の泳者の帯同にあたってはチームで代理を立ててください。

以上は**出場にあたっての条件**となりますのでお間違えのないようにしてください。帯同計時員は「帯同計時員確認書」を招集所へご持参ください。

## 9 スタート/プールからの退水について

＜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では背泳ぎ・メドレーリレー以外の種目は、1) スタート台上、2) プールデッキ、3) 水中からスタートすることができます。はじ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 招集所からレーンへ移動したら、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。25m種目は折返監察員に伝えてください。
- 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用意されている「水浴び用バケツ」を使用してください。
- ⑤ 公式スタート練習は、両日とも：8：55～9：15までメインプール全レーン（第1レーンは背泳ぎ専用）で行います。変更がある場合は当日通告より発表します。
- ⑥ スタートが初心者の方はコーチの指導の下をお願いします。安全面で問題があると判断した際は中止する場合があります。深く飛び込むことのないようお願いいたします。尚、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 バックストロークレッジは、背泳ぎ種目およびメドレーリレーにて使用できます。選手席に入場したら、ただちにバックストロークレッジの高さ調整を行ってください。また、使用しない場合は入場後、速やかに折返監察員に申し出てください。
- ⑧ 背泳ぎならびに水中からのスタートを使用する選手は、プールへ入水の際には水深台に気をつけて、ゆっくりとプールへお入りください。

＜プールからの退水について＞

- 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に注意し、横から退水します。

- ② ゴール後は、25m種目を除きレーンローブにつかまり水中で待機、次の組がスタートしてから退水してください。
- ③ 1～5レーンの泳者は1レーン横、6～10レーンの泳者は10レーン横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。
- ④ 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競技役員の指示に従い、速やかに横へ移動し退水してください

## 10 ウォーミングアップ/スタート練習

大会期間中のウォーミングアップ・スタート練習の時間は下表のとおりです。

メインプール (水深160cm) ※水深台あり	アッププール (水深140cm)	800m自由形メインプール (水深140cm)	800m自由形アッププール (水深140cm)
ウォーミングアップ 8:10～9:15 公式スタート練習 8:55～9:15 ※1レーンは背泳ぎ専用レーン	ウォーミングアップ 8:10～競技終了 ※ダッシュ専用レーン を1レーン設置	ウォーミングアップ 9:00～9:45 公式スタート練習 9:30～9:40	ウォーミングアップ 9:00～競技終了

※安全上、キックボード・シュノーケル以外の使用は禁止します。

※スタート練習は、スタート側からの一方通行とします。

※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。

※サブプールは12日(日)のみとなります。

## 11 リレー種目

- ① リレー出場チームでリレーオーダーを変更する場合は、競技当日にチーム責任者またはリレーチームの責任者が、締め切り時間までにインフォメーションデスクへ「リレーオーダー変更届」を提出してください。変更は、競技当日に限り締め切り時間内に1回のみとなります。  
※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回のみとなります。  
※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」をお持ちのうえ、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。オーダー変更の際、個人種目に出場している方以外の出場は出来ません。
- 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、出場申告用紙に記載のうえ、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、失格となります。

## 12 表彰

- ① 出場選手全員に参加章を授与します。
- ② 公認された記録は、(一社)日本マスターズ水泳協会ホームページより「公認記録証」として印刷できます。詳細は、協会ホームページでご確認ください。
- ③ 個人種目・リレー種目とも男女別・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。ご自身がIDカードをお持ちのうえ、大会終了までにメダル引渡所にお越しください。  
※チーム代表の方が、出場選手のメダルを代わりに受け取ることはできません。
- ④ 男女別、種目別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に掲示します。
- ⑤ 日本記録・世界記録の公認には、国際水泳連盟(FINA)承認水着の着用が必須です。また、はじめて世界記録を突破される方は、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。(水着の規定は(一社)日本マスターズ水泳協会ホームページで確認してください。)
- ⑥ マスターズ水泳日本記録を突破した選手およびチームには「日本新記録樹立証・記念バッジ」を表彰式にて授与します。
- ⑦ 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チームには「世界記録突破証・記念バッジ」を表彰式にて授与します。

## 13 申告

**※事前に web で申告している方も申告用紙に詳細を記載し、インフォメーションデスクへの申請が必要です。**

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へ申告してください。審判長が申告内容を確認の上、判断します。

「出場申告用紙」が必要な申告

- 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。申請があってもすべてが認められる訳ではありません

ません。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。

○ 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、競技役員の手配を優先し介助してください。

○ リレーの第2泳者以降が水中からスタートするチーム

○ 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。

※やむをえ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承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）。

「世界記録申請用紙」が必要な申告

○ 世界記録に挑戦される方

※「世界記録申請用紙」に必要な事項を記入のうえ、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。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。

## 14 水着等について

※水着改正についての詳細は、[（一社）日本マスターズ水泳協会ホームページ](#)をご覧ください。

## 15 貴重品の管理について

貴重品は、個人またはチームで管理してください。盗難等がございましたも一切責任は負えません。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。（別紙にて申請）

## 16 選手控席

選手席は、メインプール観客席となります。観客席の電光表示板側は、防犯上一部使用できません。観客席の最前列は、危険防止のため使用禁止とします。館内は冷えますので、温かい服装をお勧めします。各チーム譲り合ってください。観客席での水着姿や更衣は禁止です。

観客席・観客席通路でのシート敷き、場所取りはできません。シートを敷く場合は、観客席裏の通路の窓側からラインまでご利用ください。チームで譲り合ってください。

注）場所取りとは、荷物・テープ・シート・タオル等を置きスペースを確保すること。

## 17 更衣室および更衣室への導線

更衣室のロッカーは使用禁止です。不正使用しロッカーが開かなくなった場合、大会終了後に対応します。ご了承ください。

更衣室は、観客席南側の下にあり、出入口は、プールサイドからとなります。

更衣室はメインプール側の更衣室をご利用ください。800m自由形に出場の選手はサブプールの更衣室をご利用いただけます。（12日9時より）

更衣室へは、観客席3ヶ所（会場図参照）の階段よりプールサイドへ降りて、更衣室出入口へ進んでください。プールサイドは土足厳禁の為、履物はプール入場の際、各自袋に入れてご利用ください。（施設上の注意④参照）

## 18 カメラ・ビデオ・携帯電話等での撮影許可について

撮影許可証なしでカメラ・ビデオ・携帯電話等での撮影をすることはできません。

本大会では、IDカード・付添票・役員章が写真撮影許可証を兼ねています。必ず見える位置に携帯してください。

IDカード・付添票・役員章を携帯せずに撮影をしている不審者を見かけた場合は、大会本部へご連絡ください。なお、メインプールアリーナ内での撮影はできませんので予めご承知おきください。

### 【施設上の注意】

- ① 会場内での飲食は観客席及び観客席後ろ通路でお願いします。
- ② プールサイドでの飲食・館内での喫煙は禁止です。
- ③ ごみは各チームで持ち帰ってください。必ずごみ袋をご持参ください。
- ④ プールサイド・更衣室は土足禁止です。履物は各自で袋に入れ素足でご利用ください。寒さ対策の為、

本会場ではプールサイドでの上履き（裏白のシューズ）の利用を認めます。（滑るためサンダルは不可）  
ただし、競技役員より上履きとみなされず下履きとみなされた場合は速やかに脱ぎください。

- ⑤ プールサイド・更衣室以外は水着姿では利用できません。
- ⑥ 車でのご来場は近隣の方のご迷惑となるため禁止です。（駐車場に収容しきれない為）
- ⑦ その他施設は、他の団体が使用されています。マスタース関係者は立ち入り禁止となります。

## 【その他】

- ① お申し込みのランキングは後日チームへお送りします。
- ② 「プログラム」1, 500円 「2018年度50傑ランキング」3, 000円で販売します。
- ③ 大会期間中は忘れ物のないように注意してください。忘れ物は大会受付にて保管しています。大会終了後1週間で廃棄処分します。
- ④ 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。
  - ・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お持ちください。
  - ・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に連絡がと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。
- ⑤ 私的営業活動の停止  
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。
- ⑥ 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」「プログラム（申し込み分）」はチームへお渡ししますが、申込料は返金できません。
- ⑦ 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。
  - <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。
  - <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。
    - ・以降マスタース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（一社）日本マスタース水泳協会に帰属します。
- ⑧ 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。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。
- ⑨ リレーオーダー変更用紙・棄権申し出用紙等はコピーしてご利用ください
- ⑩ 当日の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、インフォメーションデスクに提出してください。
- ⑪ 大会記念品を販売します。大会参加の記念にお買い求めください。  
数に限りがありますので、ご希望の際にはお早めにお買い求めください。  
Tシャツ：2, 000円、セーム：1, 500円、メッシュキャップ：1, 000円 シリコンキャップ：2, 000円

## 【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 会場内では体調不良やけがをした場合は、救護係にて応急処置を行います。救護係の判断により、病院での診断を勧められたり、救急車などで緊急病院に搬送されたりした場合、その治療費は全て個人の負担となります。
- 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ひとり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 大会中、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。
- ⑤ 事故予防標語「マスタース キーワード9」を選手へ徹底してください。
- ⑥ 万一に備え、保険証のコピーをご持参ください。

## ブース出店のご案内

2階エントランスにおきまして下記企業のブースが出店されております。是非皆様お立ち寄りください。

【ドライランド】5月11日（土）

日本マスタース水泳短水路大会（大阪会場）出場選手のために、マスタースニュースの連載や「生涯現役マスターススイマーのためのドライランドトレーニング」のDVD制作に携わっていただいた日本水泳トレーナー会議の先生方がコンディショニングブースを開設します！

講師

小宮枝里子先生、風神真也先生、高根良輔先生、高山弘幹先生、松本紘輝先生、岩田怜先生

日本水泳連盟医事委員会の連携組織で、オリンピックや世界水泳大会など日本代表チームのサポートをしている日本水泳ドクター・トレーナー会議に所属しているトレーナーの先生方で、水泳選手のコンディショニングを知り尽くしているスペシャリストです。

日時

2019/5/11	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング	① 10:00～10:40	③ 13:00～13:40	※1回約40分
	② 11:20～12:00	④ 14:20～15:00	
個別コンディショニング 肩エコーチェック	9:00～12:00	13:00～16:00	※1人約30分 ※1人約20分

※ドライランドトレーニング実施中は個別コンディショニング、エコーチェックを行わない可能性があります

場所

2階入場口横特設エリア  
個別コンディショニング・ドライランドトレーニング・肩エコーチェック共に

内容

医療系国家資格(理学療法士、柔道整復師、鍼灸師など)を有する指導陣です。  
ドライランドトレーニング：競技力向上、障害予防のための「身体づくり」をお教えします。  
ウォーミングアップとしてご利用いただいても効果的です！  
個別コンディショニング：個別の問題点や気になる部分に対してマッサージやストレッチ、エクササイズなどを行います。  
エコーを用いた肩チェック：肩のインナーマッスルの状態を超音波画像診断機器（エコー）を用いてチェックし、痛みの要因の分析や肩の傷害予防の運動をお教えします。

参加費

無料

持ち物

Tシャツ・トレーニングウェアなどを着用の上、タオルをご持参してご参加ください。

申込方法

大会当日、2階入場口横特設エリアの受付へお越しください。  
各々予約表がありますので、そちらへお名前を記載してください。  
※個別コンディショニング・肩エコーチェックは午前枠の受付は8:45～、  
午後枠の受付は12:45～  
競技時間・施術時間等により、ご希望の時間にコンディショニングを受けられない場合もありますので、ご了承ください。

その他

簡易カルテを記載いただき、その情報を管理・運用させていただく場合がございますので、ご協力ください。

## 【株式会社スミフルジャパン】5月11日（土）・12日（日）

参加者の皆様に美味しいバナナをご用意しております。泳ぐ前後にちょうどいい大きさに提供しますので、是非お立ち寄りください。

## 【クリオ販売株式会社】5月11日（土）・12日（日）

エントランスにて、「無料体験会」を実施します。レース前のコンディショニングに是非ご利用ください。

## 【ボディケア】5月12日（日）

エントランスにて、毛細血管スコープで血流をチェックいただけます。  
また世界初の水素オイルを使用し、ボディ疲れケア・小顔ケアを行います。  
(10分500円) 是非ご利用ください。

## 【株式会社リンク】5月11日（土）・12日（日）

大人気のドライフルーツ等を販売しております。是非お立ち寄りください。

## 【スポーツ用品販売】5月11日（土）・12日（日）

大会記念グッズ（Tシャツ・メッシュキャップ・セーム）や水着などスポーツ用品を販売します。皆様のお越しをお待ちしております



### 【交通の案内】

※新大阪駅より、約40分から50分

①JR東海道・山陽本線にて「大阪駅」へ。

②大阪駅で環状線外回りに乗り換え3つ目の「京橋駅」下車。

③大阪メトロ長堀鶴見緑地線「京橋駅」へ移動（約3分）。

「京橋駅」より5つ目の「門真南駅」（終点）下車。徒歩1分

※大阪駅より、約30分から40分

上記②から同じ。

※なんば駅より、約25分から35分

①大阪メトロ御堂筋線「なんば駅」乗車し、次の駅「心斎橋駅」で下車乗換え

②大阪メトロ長堀鶴見緑地線に乗り換え12番目の「門真南駅」（終点）下車。徒歩1分。



# 大会出場にあたっての注意

今回、1976名の参加があり、競技の進行を速やかにを行い、少しでも競技時間を短縮するために、以下の事項について参加チーム及び選手の方に特にご理解とご協力をお願いします。

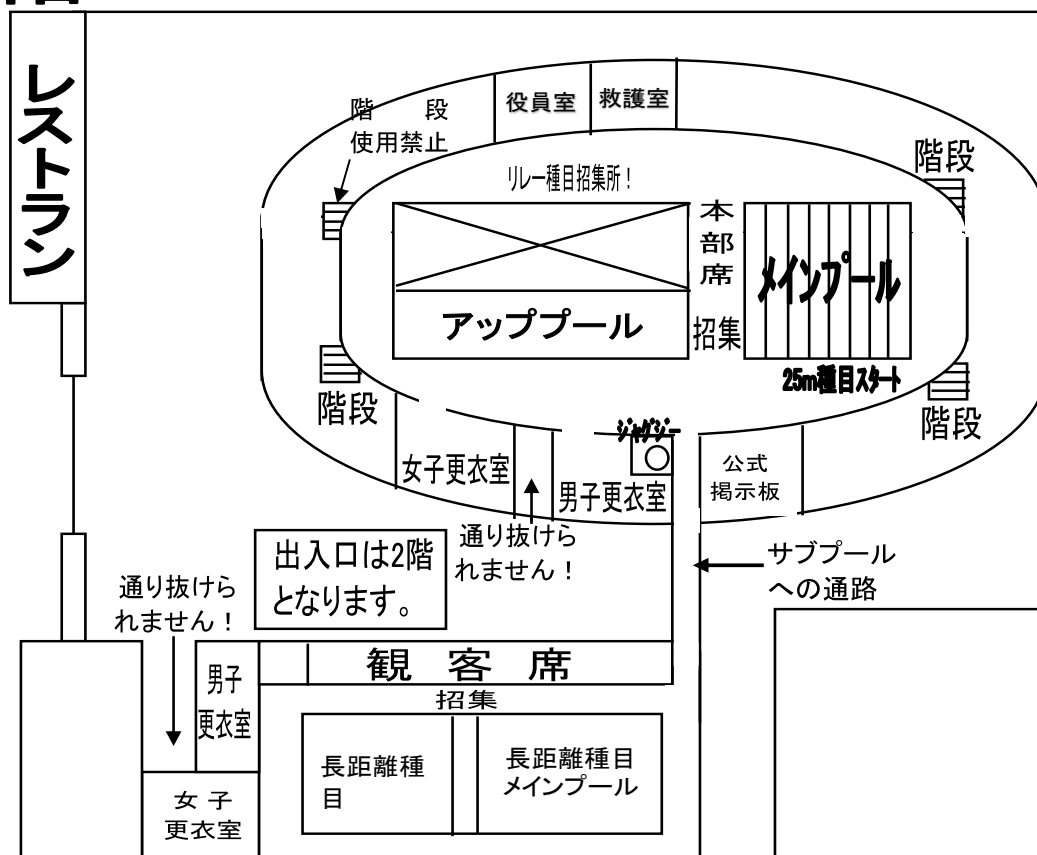
- 1) 「開催のご案内」(2次要項)を充分ご理解のうえ、ご参加ください。特に、リレーオーダーの変更締め切り時間など厳守願います。締め切り後の受付は一切行いません。
- 2) 競技の進行は、予定時間より早くなると思われますので、招集には遅れないようご注意ください。招集に遅れますと棄権として扱いますので、くれぐれもご注意ください。
- 3) 50m・100m・200m・400m種目は、レース終了後、自分のレーンでレーンロープにつかまり次の組がスタートしてからタッチ板に触れないように気をつけて、両サイドからプールサイドへお上がりください。なお、この際、役員の指示を最優先として従ってください。
- 4) 『IDカード』を同封しております。必ず選手にお渡しいただき、入場までに緊急連絡先への記載をしてください。入場時または招集所で確認します。緊急連絡先への記載がない場合は参加が認められないため、出場していただけません。緊急連絡先は本人ではなく当日連絡のつく方のお名前・連絡先を記載してください。  
大会当日「IDカード」を紛失および忘れた場合は、大会受付にて再発行します。再発行料として500円が必要です。  
IDカードの両面が確認できるよう、ホルダー内に不要なものは入れないようご注意ください。
- 5) 毎回不法駐車で会場及び近隣の方に迷惑をかけています。車での来場は禁止です。
- 6) 大会中に出ましたごみは各自でお持ち帰りください。帰る際に東和薬品 RACTAB ドーム付近(駅など)で捨てることのないようお願いします。
- 7) プールサイド、更衣室は土足禁止です。素足でご利用ください。プールサイドのみ裏白の汚れていない上履きの使用は可能とします。ただし、役員より汚れていると判断された場合は使用できません。
- 8) 競技役員は各チームよりボランティア役員のご協力いただいております。競技役員から指示があった場合、速やかに従い行動していただきますようお願いいたします。
- 9) マスターズ水泳大会での盗難事故が多くなっております。特に朝のウォーミングアップ中の被害が多くプールサイドや観客席の椅子の上などに貴重品を入れた袋を放置しないでください。ほんの一瞬目を放した際に被害に遭った方もいらっしゃいます。できるだけ高額なものはお持ちにならないようお願いいたします。貴重品をお持ちの方はラクタブドームの有料貴重品BOX(1階エントランス)の利用や貴重品保管用ロッカーの使用をお勧めします。特に、お一人で参加の方はご利用ください。また、お一人で参加の方はチームに1つの貸し出しロッカーとは別に有料(500円)にて更衣室内ロッカーがございますのでご利用ください。
- 10) 盗難防止のため、入退場の際、選手は「IDカード」を提示してください。会場内でもホルダーなどに入れ、必ず首からかけるなど見える位置にお付けください。チーム関係者は「付添票」をご提示いただけます。お忘れにならないようご注意ください。足りない場合は別紙用紙をご利用ください。
- 11) リレー種目の招集場所は役員室側となります。4×25mのリレー種目では第2・第4泳者はスタートサイドへは荷物を持ち込めません。予めご承知おきください。  
※25m種目も荷物は持ち込めません。

## <ご注意ください・・・最近、良くある失格の例>

- ※25m種目、50m種目で、自分の組を間違っ泳ぎ失格になることが多くあります。レース前に自分の組とレーンを確認の上、レース前にくれぐれも間違いのないようにしてください。
- ※リレー種目の際はIDカードをお持ちの上、必ず4名揃ってお越してください。4名が揃わなければ招集を通れないので、出場できなかったというケースがよくあります。

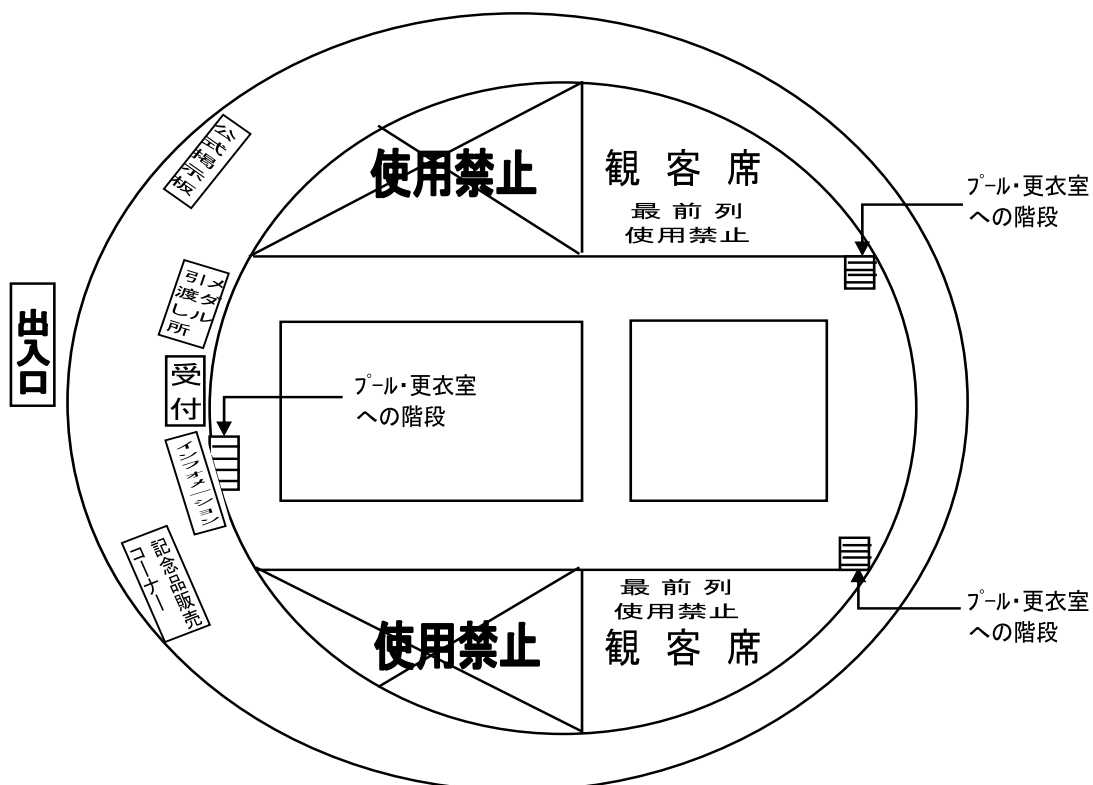
# 会場図

## 1階



## 2階

出入口は、2階からとなります。  
1階から出入りすることはできません。  
サブプールへは1階通路(ジャグジー横)をご利用下さい。



## ▼INFORMATION▼

### OWS クリニックに参加しましょう！

昨年よりジャパンマスターズに OWS（オープンウォータースイミング）加わりました。  
大会中、日本水泳連盟 OWS クリニック・検定会を行います。  
ご希望の方は日本水泳連盟の HP よりお申し込みください。

近年人気の高まっている海・川・湖などの自然の中で泳ぐ OWS は、プールとは異なる OWS 特有の泳力・技術・知識が必要です。大会に出場される前に、日本水泳連盟公認のクリニックおよび検定会に参加されることをお勧めします。

#### 日本水泳連盟 OWS クリニック

※スポーツエントリーよりお申し込みください

※定員になっていない場合は当日申し込みも可能です。大会受付へお問い合わせください。

<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/78363>

5月 11日（土）・12日（日）

集合・受付 9時 30分（レストラン前）

クリニック 10時～11時 30分

11日 初心者・中級者

12日 初心者・中上級者

参加費 2,000円

検定会 11日 13時～15時 30分

12日 13時～14時 30分

参加費 11日 1級 5,000円

2級 4,000円

12日 3級 3,000円

4級 2,000円

5級 1,000円