

# 2019年度日本マスターズ水泳短水路大会石川（金沢）会場二次要項 ＜大崎剛彦メモリアル会場＞

本年度の日本マスターズ水泳短水路大会石川（金沢）会場にお申し込みいただき、ありがとうございます。この大会は、石川県出身で前（一社）日本マスターズ水泳協会会長の大崎剛彦さんのご功績を讃えるため、「大崎剛彦メモリアル会場」として開催しています。

本大会の全競技を円滑に進行するためには、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、下記事項についての周知徹底をよろしくお願いいたします。

## 1. 大会会場 ※ 別紙参照

「金沢プール」（公認25m×8レーン）

石川県金沢市磯部町ハ55番地

＜交通機関＞

- ・北陸自動車道「金沢東IC」から車で約5分
- ・JR「金沢駅」から車で約10分
- ・JR「金沢駅」西口から西日本JRバスで約10分 ※5月15日運行開始予定
- ・北鉄浅野川線「磯部駅」から徒歩約15分
- ・IRいしかわ鉄道線「東金沢駅」から徒歩約15分

＜前日のプール開放について＞

5月18日（土）の一般開放予定（公式練習等はありません）

- ・メインプール（長水路仕様）9：00～18：00
- ・サブプール（25m）9：00～20：45
- ・利用料金 一般：540円 65歳以上：320円（障がい者の方は別料金となります）

## 2. 大会日程／競技スケジュール（予定）

5月19日（日）

開門	8：00
メインプールウォーミングアップ	8：00～9：45
テクニカルミーティング	8：30
競技開始	10：00
競技終了	15：30

## 3. IDカード／テクニカルミーティング／競技役員ミーティング

＜IDカード＞

- (1) 参加選手は、必ずチーム責任者からIDカードを受け取り、会場に持参してください。  
IDカードは、日本マスターズ水泳短水路大会石川（金沢）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）を記入してください。
- (3) IDカードを忘れたり紛失した場合は、インフォメーションデスクで再発行手続きをしてください。なお、再発行料として500円が必要となります。

### < テクニカルミーティング > (チームリーダーミーティング)

- 5月19日(日) 8:30~8:40 招集所  
競技についての詳細や変更事項をご連絡します。  
各チーム必ず1名が出席し、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、通告又は電光掲示板にてお知らせします。

### < 競技役員ミーティング > (協力競技役員)

- 5月19日(日) 8:15 競技役員室  
参加者10名以上のチームからご協力いただく競技役員の方は、お集まりください。  
当日の役割、交代時間、弁当等について連絡します。

## 4. 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実施します。
- (2) 原則として、男女別(混合リレーを除く。)に、年齢区分別に高年齢から低年齢へ、エントリータイムの遅い組から速い組への順に競技を進行します。
- (3) 競技時間は、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、競技の進行状況を随時確認し、遅れることのないよう招集所へお越しください。

## 5. ウォーミングアップ/公式スタート練習

メインプール、多目的プールは、定められた時間でウォーミングアップが可能です。下記一覧及び注意事項を確認してください。

ウォーミングアップ	
<メインプール> 25m×10レーン 水深 1.6メートル	<多目的プール> 25m×7レーン 水深 1.4メートル
8:00~9:45 <公式スタート練習> 8:50~9:30	8:00~競技終了 ※飛込禁止

※ 公式スタート練習について

- (1) 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。
- (2) 全レーン飛込プール側からの一方通行とします。途中で止まらないようご注意ください。

## 6. 招集 ※ リレー種目についての詳細は「8. リレー種目」を確認してください。

- (1) 招集にはIDカードが必要です(緊急時の連絡先が記入していないものは受付できません。)
- (2) 招集所では、招集中の種目名を表示します。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、出場する種目、組の5レース前(25m種目は10レース前)までにお越しください。電光掲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競技に出場できません。
- (5) IDカードホルダーを使用する場合は、IDカード以外を入れないでください。
- (6) 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カードを確認して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カードと間違えないように注意してください。

## 7. スタート／プールからの退水方法

### < スタート >

- (1) 25m及び背泳ぎ種目を除き、オーバー・ザ・トップ方式で行います。
- (2) 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、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、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。水浴び用バケツを利用してください。
- (5) スタート台は、バックプレート及びバックストロークレッジを使用します。不慣れな選手は、公式スタート練習時に確認してください。

### < 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及び背泳ぎ種目を除き、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及び背泳ぎ種目は、速やかに退水してください。
- (3) 1～4レーンの泳者は0レーン側、5～8レーンの泳者は9レーン側へ移動して退水してください。なお、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。

## 8. リレー種目

- (1) 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。
- (2) 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、出場申告用紙（下記9(8)参照）を提出してください。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。
- (3) リレーオーダー変更届提出締切時間

男子・女子	4×	25mメドレーリレー	9：30
混合	4×	50mメドレーリレー	10：30
男子・女子	4×	200mフリーリレー	10：30
混合	4×	50mフリーリレー	13：00
男子・女子	4×	25mフリーリレー	14：00

## 9. 各種手続き等

以下の各種手続き等は、すべてインフォメーションデスクで行います。

- (1) チーム受付  
チーム責任者は、「チーム受付票」を提出し、参加者分の参加賞・プログラム（申込分）と引き換えてください。受け取った後は、必ずプログラムに記載されている氏名・種目等を確認してください。ミスがあった場合は、下記（5）を提出してください。
- (2) 貴重品ロッカー申請  
貴重品保管用ロッカーの使用を希望するチームは、別紙「貴重品保管用ロッカーのご案内」を確認のうえ、お申し込みください。盗難等については一切責任を負えません。最近特に、競技場における盗難事故が多発していますので注意してください。
- (3) 撮影許可申請  
館内で撮影する場合は、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、お申し込みください。
- (4) リレーオーダー変更届  
リレーオーダーを変更する場合に提出してください。
  - ・締め切り時間までに1回だけ認められます。
  - ・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回しか出場できません。
  - ・石川（金沢）会場の個人種目にエントリーしている選手しか出場できません。

- (5) プログラム訂正用紙  
エントリータイム以外のプログラム記載内容を訂正する場合、チーム責任者が該当競技の開始1時間前までに提出してください。
- (6) 棄権申し出用紙  
棄権する場合は、できるだけ早く提出してください。
- (7) 違反内容問合せ用紙  
違反内容を問い合わせる場合に提出してください。
- (8) 出場申告用紙  
以下の項目に該当する方は、出場種目開始予定時間の1時間前までに申告してください。審判長が確認し、判断します。
- 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られる場合があります。
  - ③ 出場に介助が必要な方
    - ・チームから介助者を帯同させてください。その際、スタート席まで介助する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も不可。）。ゴール後は、競技役員の指示のもと介助してください。
  - 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。
- (9) 抗議書  
異議申し立てがある場合、**チーム責任者が**提出してください。  
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分以内に内容を記入し、**抗議料5,000円**を添えて提出してください。抗議書の内容を大会総務で裁定し、**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、抗議料は返金しません。**なお、チーム等で撮影した映像を裁定に使用することはできかねますので、ご理解の程お願いします。
- (10) 世界記録申請  
世界記録に挑戦される方及びチームが申告してください。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。
- (11) プログラム等の販売  
プログラム、昨年度50傑ランキング、大会記念品等の販売を行います。

## 10. 表彰／記録

- (1) 出場選手全員に参加賞を授与します（チーム受付時にお渡しします。）。
- (2) 公認記録証は、チーム責任者または選手本人が日本マスターズ水泳協会会員サイトから出力してください。
- (3) 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。IDカードまたはマスターズカードを提示し、メダル引渡所にてお受け取りください。
- (4) 日本記録・世界記録の公認には、国際水泳連盟（F I N A）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」又は「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) F I N A認定のマスターズ水泳世界記録を突破した選手及びリレーチームには「世界記録突破証」を、マスターズ水泳日本記録を突破した選手及びリレーチームには「日本新記録樹立証」を授与します。

### 1 1. ドライランドトレーニング実技指導等について

日本水泳トレーナー会議及び石川県水泳協会医科学委員会による実技指導等を行います。参加費無料、当日予約制となります。詳しくは、同封のチラシをご確認ください。

- (1) ドライランドトレーニング実技指導 飛込プール後ろのスペース（2階）
- (2) エコーを用いた肩のインナーマッスルチェック 飛込プール脇のコンディショニングブース
- (3) 個別コンディショニング 飛込プール脇のコンディショニングブース

### 1 2. 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。
- (3) 当日、ご自分の体調に少しでも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) 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。
- (5) マスターズキーワード9の実践をお願いします。

#### 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	
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	あつてこそ	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

### 1 3. 施設利用上の注意

- (1) 選手及び付添者の入退場は、すべて1階中央出入口から行います。2階からの出入りはできません。入場時にIDカード又は付添票を提示してください。提示のない場合は入場できません。忘れた場合は、再発行手続を行なってください。
- (2) 観覧席等は、各チーム譲り合って利用してください。毛布や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」「小荷物」等を置いている場合は、場所取りと判断します。競技役員が注意しますので、指示に従ってください。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。
- (3) 付添者は、観覧席を使用してください。更衣室よりアリーナ側は選手以外入れません。更衣室前でIDカードの確認をさせていただきます。なお、更衣室よりアリーナ側は土足禁止ですので、ご協力をお願いします。
- (4) 更衣は必ず更衣室を使用してください。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。なお、更衣室のロッカーは数に限りがあるため、貴重品保管用として使用します。個人での使用はできません。更衣室は更衣のみの利用とし、更衣後の荷物等は各自で管理をお願いします。
- (5) ウッドデッキ及びウッドデッキ2階を選手控え場所として開放しますので、譲り合って利用してください。なお、観覧席から直接ウッドデッキ2階へは行けません。
- (6) 館内の通路は、水に濡れると滑りやすくなります。十分注意してください。

- (7) サブプールでは一般開放及び水泳教室を実施しています。立ち入らないようにお願いします。
- (8) 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、各自でお持ち帰りください。
- (9) 以下のことは禁止します。
  - ① 火気の使用
  - ② 喫煙（条例により、施設内及び公園内は禁煙です。）
  - 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、アルコール類及びチューインガム等の会場内への持ち込み
  - ⑤ 会場内電源の使用
  - ⑥ アリーナ内での飲食

#### 1 4. プール周辺の飲食店等について

プール周辺には飲食店等はいとは言えません。昼食等は持参されることをお勧めします。

- (1) プール直近のコンビニエンスストアまでは、片道徒歩約10分です。
- (2) 片道徒歩約10分圏内には、一般の飲食店が何店舗かあります。

#### 1 5. その他

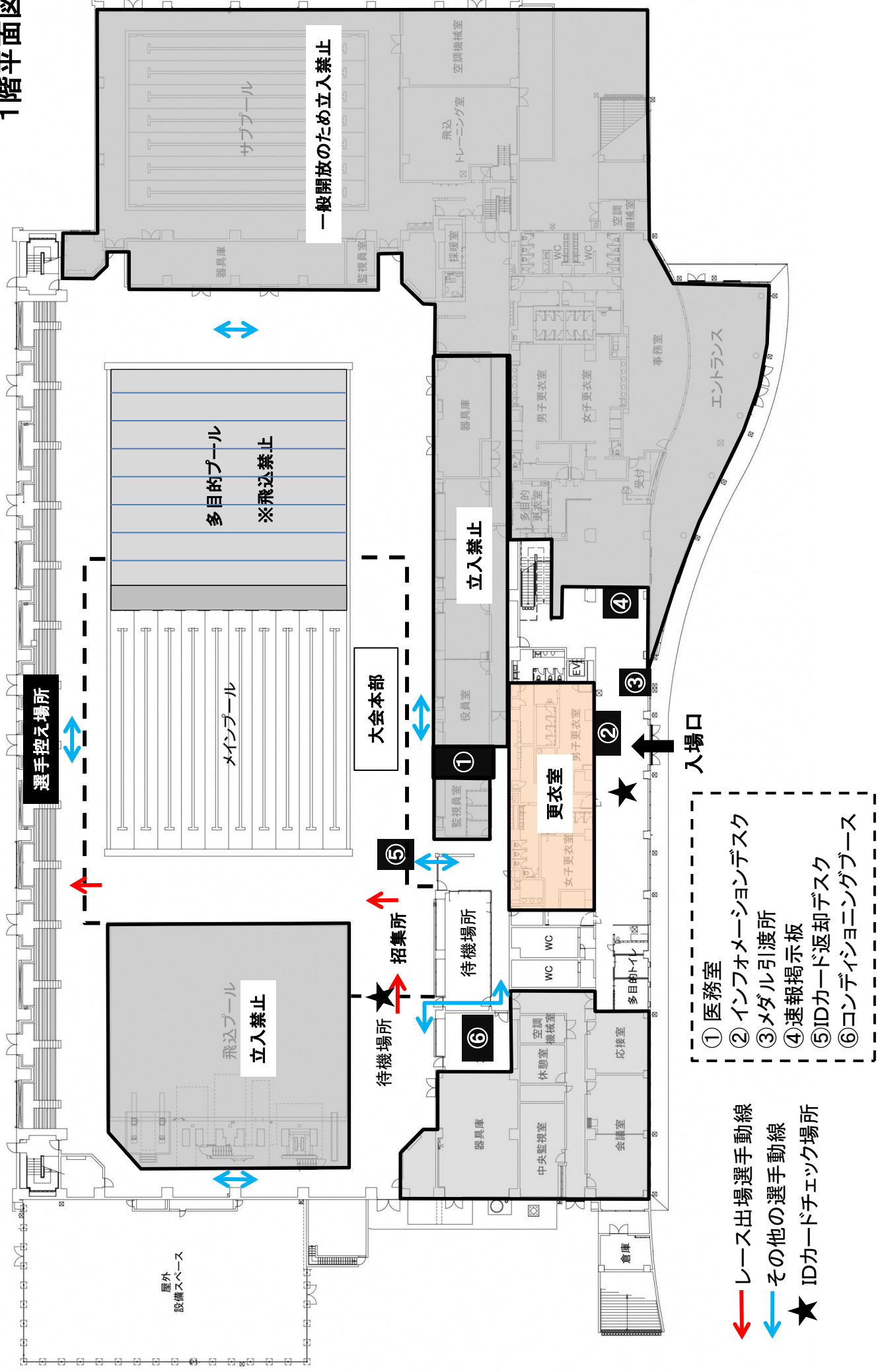
- (1) お申し込み時及びIDカードに記入する大会当日緊急時の連絡先は、事故・怪我の発生など万一の際に実行委員会で使用します。これらの目的以外で使用することはありません。チーム責任者の方も下記のとおり、準備をお願いします。
  - ① 責任者が会場へ同行される場合  
出場者全員の緊急時の連絡先を把握し持参してください。
  - ② 責任者が会場へ同行されない場合  
大会当日、緊急時に選手のご家族等に連絡が取れるよう準備してください。
- (2) 大会会場内にて、主催者の許可なく営利活動や販促物等の配布、集客活動等を行うことは禁止します。
- (3) 大会当日、社会情勢及び天変地異等の不可抗力により中止になった場合は、「参加賞」「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) 個人情報及び肖像の取扱いについて  
本大会にあたり取得した個人情報及び肖像の取扱いについては、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、参加選手又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、公開者が必ず各権利者の許諾を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。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。

※ その他不明な点等がありましたら、下記担当者までご連絡ください。

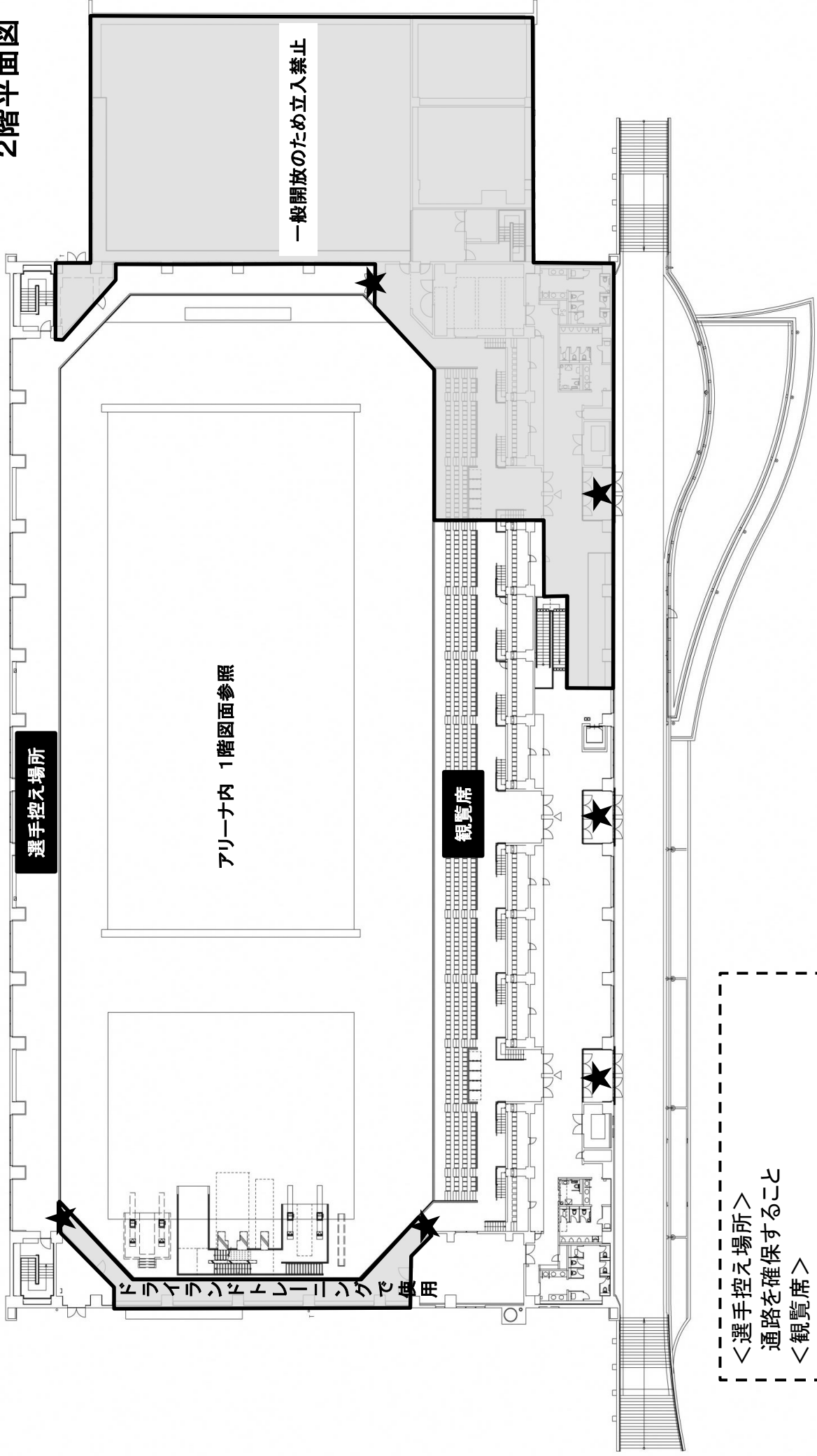
こさか ひろゆき  
小坂 寛之 090-9689-9495

きとう すずむ  
佐藤 進 090-2833-2488

# 1階平面図



# 2階平面図



- <選手控え場所>  
通路を確保すること
- <観覧席>  
敷物、荷物等による座席の確保禁止
- ★通行禁止



# 金沢プール駐車場案内図



※ 駐車場では係員の指示に従ってください。  
※ 駐車場の開門は6時です。

× : 車両進入不可

# 日本水泳トレーナー会議

## (石川県水泳協会医科学委員会協力)による

### \*ドライランドトレーニング実技指導\*

### \*エコーを用いた肩チェック\*

### \*個別コンディショニング\*

日本マスターズ水泳短水路大会(金沢会場)出場選手のために、マスターズニュースの連載や「生涯現役マスターズ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に石川県水泳協会医科学委員会がコラボレーションしてコンディショニングブースを開設します!

**講師** 小山 稔、小竹 誠、坂北 謙、高松幸太郎、長谷川仁美、横山 昇吾  
日本水泳連盟の連携組織で、オリンピックや世界水泳、アジア大会など様々な日本代表チームのサポートをしている日本水泳トレーナー会議という組織に所属しているトレーナーと、石川県水泳協会医科学委員会が国体などのサポートをしているトレーナーの先生方です。いわば、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	2019/5/19	午前の部	午後の部	
	ドライランドトレーニング	10:40~11:20	13:00~13:40	※1回約40分
	エコーを用いた肩チェック	9:00~12:00	13:00~15:00	※1人約15分
	個別コンディショニング	9:00~12:00	12:30~15:30	※1人約30分

**場 所** ドライランドトレーニング：飛込プールの後ろのスペース(2階)  
エコーを用いた肩チェック：飛込プール脇のコンディショニングブース内  
個別コンディショニング：飛込プール脇のコンディショニングブース内

**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!  
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。  
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。

**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、飛び込みプール脇のコンディショニングブース内の受付へお越しください。どちらも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(先着順)。  
※すべての受付は8:30から行います(定員は総数でドライランドが40名、エコーチェックが20名、コンディショニングが36名です)

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ありますので、ご協力ください。

**あなたのインナーマッスルは大丈夫！？**

**JSTC 主催！**

## 超音波(エコー)を用いた肩のインナーマッスルチェック

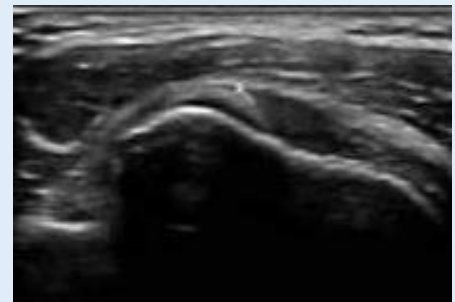
肩関節には水泳の動作で重要なインナーマッスルがあります。実はこの筋、加齢に伴い、いつの間にか変性や損傷してしまうことがあるのです。60歳以上のマスターズスイマーを対象に行った調査では、症状の無いインナーマッスルの損傷は3人に1人の割合で起こっていたという報告もあります。このようなインナーマッスルの変性や損傷は肩の痛みの原因にもなります。これからも永く水泳を楽しむ為に、この機会に肩のインナーマッスルの状態をチェックしてみたいはいかがでしょうか？皆様のお越しをお待ちしております。



使用する機器



実際の計測風景



肩のエコーの画像

**対 象:**当日マスターズ水泳大会の参加者であればどなたでも構いません

**所要時間:**お一人 15分程度で左右の肩の状態をチェックします

**費 用:**無料

**実施日時:**2019/05/19

**午前:9:00~12:00 午後:13:00~15:00**

(定員は計20名。先着順です)

※1 事前の申し込みは不要ですが、当日朝8時30分から受付を開始しますので、招集所横のコンテュニョニングブースまでお越しください。

※2 事前にイベントの説明文をお読みいただき、簡単な問診表にご記入いただきます。

※3 肩にジェルを塗ってエコーによるチェックを行います。肩が出せる格好でお越しください。

<注意事項>

1. 本企画で取得したデータは統計データとして外部に公表する場合がありますが個人の情報は公開しません。また情報の取り扱いには十分注意し、個人の情報を他の目的には利用いたしません。
2. 今回の企画は肩の整形外科的な診断をくだすものではありません。必要に応じて整形外科を受診し医師の指導に従ってください。

問い合わせ先:日本水泳トレーナー会議 学術研修部長 地神裕史

TEL&FAX:03-5481-3257 E-Mail:jstc\_soumu@yahoo.co.jp

2019年度日本マスターズ水泳短水路大会 石川(金沢)会場  
期日:2019年5月19日(日)

会場:金沢プール(25m)

## 競技順序

5月19日(日曜日) 【第1日】

レース間隔: 45秒(背泳ぎ・MR+20秒 リレー+ 30秒)

No. 1	女子	200m	個人メドレー	3組	10:00	17種目
No. 2	男子	200m	個人メドレー	4組	10:14	27種目
No. 3	女子	200m	自由形	3組	10:30	20種目
No. 4	男子	200m	自由形	4組	10:43	27種目
No. 5	女子	4x 25m	メドレーリレー	3組	10:58	17種目
No. 6	男子	4x 25m	メドレーリレー	1組	11:08	6種目
休憩 5分					5分	
No. 7	女子	25m	自由形	9組	11:16	65種目
No. 8	男子	25m	自由形	4組	11:27	31種目
No. 9	女子	25m	背泳ぎ	5組	11:31	36種目
No. 10	男子	25m	背泳ぎ	3組	11:39	20種目
No. 11	女子	25m	平泳ぎ	4組	11:44	29種目
No. 12	男子	25m	平泳ぎ	3組	11:49	24種目
No. 13	女子	25m	バタフライ	5組	11:52	36種目
No. 14	男子	25m	バタフライ	5組	11:58	34種目
No. 15	混合	4x 50m	メドレーリレー	2組	12:04	10種目
No. 16	女子	4x200m	フリーリレー	1組		0種目
No. 17	男子	4x200m	フリーリレー	1組	12:14	7種目
休憩 5分					5分	
No. 18	女子	100m	個人メドレー	4組	12:33	31種目
No. 19	男子	100m	個人メドレー	5組	12:46	40種目
No. 20	女子	100m	自由形	3組	12:58	24種目
No. 21	男子	100m	自由形	6組	13:06	44種目
No. 22	女子	100m	背泳ぎ	3組	13:20	20種目
No. 23	男子	100m	背泳ぎ	2組	13:30	15種目
No. 24	女子	100m	平泳ぎ	3組	13:37	18種目
No. 25	男子	100m	平泳ぎ	5組	13:46	34種目
No. 26	女子	100m	バタフライ	2組	13:59	10種目
No. 27	男子	100m	バタフライ	2組	14:05	15種目
No. 28	混合	4x 50m	フリーリレー	1組	14:12	7種目
休憩 5分					5分	
No. 29	女子	50m	自由形	5組	14:21	38種目
No. 30	男子	50m	自由形	9組	14:30	68種目
No. 31	女子	50m	背泳ぎ	4組	14:43	26種目
No. 32	男子	50m	背泳ぎ	3組	14:51	18種目
No. 33	女子	50m	平泳ぎ	4組	14:58	32種目
No. 34	男子	50m	平泳ぎ	5組	15:05	35種目
No. 35	女子	50m	バタフライ	3組	15:13	20種目
No. 36	男子	50m	バタフライ	3組	15:18	24種目

出力日時: 4月22日 10:14

2019年度日本マスターズ水泳短水路大会 石川(金沢)会場  
期日:2019年5月19日(日)

会場:金沢プール(25m)

## 競技順序

5月19日(日曜日) 【第1日】

レース間隔: 45秒(背泳ぎ・MR+20秒 リレー+ 30秒)

No. 37	女子 4x 25m	フリーリレー	2組	15:23	13種目
No. 38	男子 4x 25m	フリーリレー	1組	15:28	6種目
競技終了予定				15:30	