

# 参加者へお願い

## 1 計時協力

今大会には「他泳者の計時」をすることが参加要件です。プログラムの右側の「計時協力」欄に担当者氏名を記載してあります。

## 2 申込責任者、個人参加者

- (1) 申込責任者は選手の出場種目を把握し、大会運営が円滑にできるようご協力ください。
- (2) 棄権届、リレーオーダー変更は、所定の用紙（招集所にあります）に記入し、第一招集所に提出してください。
- (3) プログラムの印刷ミスの訂正は、総務で「所定の用紙」に記入し、申し出てください。
- (4) 不明な点は申込責任者を通じて、総務まで申し出てください。

## 3 ウォーミングアップ（メインプール）

### (1) 11時35分まで、全レーン可能

- ・開始のアナウンスに従い 行ってください。
- ・スタート（飛び込み）練習は、スタート台を設置している4・5・6レーンです。  
ダイビングプール側からスタートし、50m泳ぎきり、そのレーンから上がってください。  
但し、6レーンのみは25mで上がる事ができます。  
4～6レーン以外は、右側通行で回泳してください。飛び込みは禁止です。

### (2) 競技中

- ・ウッドデッキ側の3レーンで随時、右側通行で回泳してください。飛び込みは禁止です。

ウッドデッキ側

		アップ レーン	回泳（飛び込み禁止）		
		アップ レーン	回泳（飛び込み禁止）		
		アップ レーン	回泳（飛び込み禁止）		
		進 入 禁 止			
電光表示装置側（B側）	1	競 技 レーン		1	ダイビングプール側（A側）
	2	"		2	
	3	"		3	
	4	"		4	
	5	"		5	
	6	"		6	

- (3) 「ビート板」、「プルブイ」、「パドル」、「フィン」の使用は出来ません。
- (4) 開会式時は全面中止し、式に臨んでください。
- (5) クールダウンは競技終了後、10分間できます。

## 4 招 集

- (1) プログラムNo.1の選手は、11時35分までに第一招集所に集合してください。
- (2) 現在の招集種目は、招集所に表示し、アナウンスします。  
招集されていない方は、招集所への移動は控えてください。

(3) 選手は、第一招集所でプログラム順に「組とレーン」を自己申告し、チェックを受け、第二招集所で待機してください。

リレーは、第1泳者がチェックを受け、4名全員そろって第二招集所で待機してください。

第二招集所では選手に「組・レーン」を確認します。不在の場合は棄権とみなします。

(4) 選手はスタート席で、計時員に「名前」を教えてください

(5) 荷物は、所定の場所に置いてください。

(6) タイムテーブルは、あくまでも予定です。実際の進行状況に応じて変わります。招集表示、アナウンスには十分に注意してください。招集に遅れた場合は棄権扱いとします。

(7) リレーオーダー変更届、締切時刻（招集所へ提出）

プログラムNo.15・16・17 400mフリーリレー 15時40分まで

## 5 競技方法

(1) 日本水泳連盟の競技規則に準じて行います。但し、本大会は以下のことを認めます。

① スタート（背泳ぎは除く）は、プールサイド又は水中から行うことができます。

・プールサイドのスタート・・・スタート台の右側に立つ。

・水中スタート・・・審判長の長い笛の合図で水に入り、両手又は片手でスターティンググリップを握ります。

出発合図員の「take your marks」で静止します。

② スタートは1回制ですが、出発の合図（ピストルを打つ）前に落ちた場合は、水中からのスタートを認めます。

③ ゴール後、自力で上がることが出来ない選手は 競技役員の指示に従い他のレーンを横断して上がることができます。

④ 水着の規定については、問いません。

(2) 参加資格タイムを越えた時点で失格です。退水合図は青いビート板を入水します。

・タイム 400m—10分、800m—22分、1500m—50分以内

(3) 1500m自由形、競技時のレーン使用方法

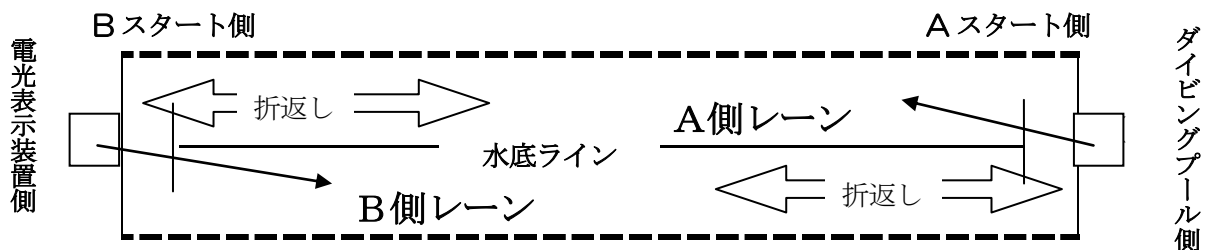
① 1レーンを2名で泳ぎます。1レーンに1名の場合でも、決められた側で泳ぎます。

② スタート台から飛び込み、泳ぐレーンは水底ラインの右側です。

③ 水底ラインをレーンロープとみなし、それを越えた場合は泳ぎを止めて注意を促す場合もあります。又、危険とみなした場合には、ライフガードが他のレーンを横断して泳ぎを止めます。他の泳者を妨害した場合は失格となります。

④ 800mの「400m」と1500mの「500m」、「1000m」の距離確認は、「赤色のボード」をレーンロープ側に入水します。

⑤ A側(ダイビングプール側)のスタート後、直ちにB側（電光表示装置側）の審判長の笛の合図があります。



- (4) 年齢区分別のタイムレース決勝とします。
- (5) 5mフラッグは常設し、フライングロープは設置しません。
- (6) 当日の参加・進行状況により複数の組を、レーンを変更して行う場合もあります。

## 6 年齢区分と表彰

### (1) 年齢区分 (大会当日の学年・年齢)

#### ・個人種目

- ①小学生 ②中学生 ③15歳～19歳 ④20歳代 ⑤30歳代 ⑥40歳代
- ⑦50歳代 ⑧60歳代 ⑨70歳代 ⑩80歳代 ⑪90歳以上

#### ・リレー種目 年齢区分なし(混合は男女、各2名)

### (2) 表 彰

- ・全種目、年齢区分別
- ・賞状 1位、2位、3位
- ・参加者全員
- ・記録証(各団体、個人で記入)
- ・参考ラップタイム

## 7 記録の掲示発表と賞状、他

- (1) 記録は競技終了後、随時掲示します。1500mの記録は、先にタイムのみ掲示し、全組終了後、順位を含めた記録を掲示します。
- (2) 賞状は 記録掲示後に、各自で引き取り、サインをしてください。
- (3) 全種目「参考ラップタイム」を計測します。希望者は各自でお取りください。
- (4) 選手受付にて
  - ・プログラム 1冊、500円
  - ・ランキング 1冊、500円
  - ・リレーの賞状を4枚希望 1チーム、200円(3枚)

## 6 会場使用 (会場案内図、参照)

- (1) 入退場は正面玄関階段を上がって2階1番ゲートです。
- (2) 観覧席は最前列と赤テープの椅子、またダイビング側は使用出来ません。通路や座席に毛布等を敷き、場所取りは禁止します。
- (3) 着替えは更衣室で行ってください。ロッカーは使用できません。荷物・貴重品の保管は各自で責任を持って下さい。貴重品ボックス(無料)が、更衣室よりプール入退場ロゲートに向い、その手前右側にありますのでご利用ください。盗難、忘れ物、紛失等につきましては、一切責任を負いません。観覧席での着替えは止めてください。
- (4) 観覧席から更衣室、プールサイドへは、電光表示装置の前を通り、階段中段で履物を脱いで移動して下さい。履物は、各自が持参した袋に入れてお持ちください。電光表示装置の前の通路には立ち止まらないでください。
- (5) プールサイドでは素足、水着着用です。Tシャツ、タオル等は、持参した袋に入れて管理して下さい。

- (6) 飲食は観覧席で、喫煙は所定の場所をお願いします。  
食事は隣の席との間を空け、対面しない様にしてください。  
ゴミは各自の責任でお持ち帰り下さい。更衣室のゴミ箱は使用禁止です。
- (7) 「衣類等を入れる袋」、「履物を入れる袋」と「ごみ袋」は各自で持参してください。
- (8) プール入退場ゲート、ダイビングプール、サブプール、採暖室、ジャグジー、冷水機は使用出来ません。
- (9) カメラ・ビデオ撮影をする方は 受付で申請し「撮影許可証」を受け取ってください。  
プールサイドは撮影禁止です。許可証を付けていない方は カメラを没収する場合があります。使用後は返却してください。
- (10) 忘れ物は館出口付近に置いてあります。大会終了後は処分いたします。  
貴重な品につきましては、総務にお問合せください。

## 8 健康管理

- (1) 「新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン」へのご協力をお願いいたします。
- (2) 体調不良の場合は出場を断念する勇気を持ってください。
- (3) 体調が悪くなった方、けがをされた方は 本部席救護まで申し出てください。
- (4) 選手、競技役員は傷害保険に加入しています。
- (5) 不明な点は責任者を通じて 総務まで申し出てください。
- (6) 館内の通路やウッドデッキは濡れていると滑りやすくなります。注意してください。

## 新型コロナウイルス感染拡大予防のためご協力ください

### 1. 大会前

\*大会前2週間において以下のいずれかの事項に該当する場合は、出場を見合わせてください。

- ・発熱(37.5℃以上)を認める
- ・せき、のどの痛みなど風邪の症状がある
- ・だるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ・嗅覚や味覚の異常がある
- ・新型コロナウイルス感染者との濃厚接触歴がある
- ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいる
- ・参加14日前までに政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航歴または当該在住者との濃厚接触歴がある

\*指定の健康チェックシートに大会当日と2週間前からの健康状態を記録してください。

### 2. 大会当日

① 入館から退館時までの全ての場面で、次のことに留意してください。

- ◆ 十分な対人距離(できるだけ2m以上)を取って行動してください。
- ◆ 入館時は検温を受けて「健康チェックシート」を提出してください。入館する全ての人は「健康チェックシート」を提出してください。(選手及び同行者全員)
- ◆ 入館時検温で発熱が認められた場合、体調不良の場合は、入館できません。
- ◆ 会場内で体調不良となった場合は、受付または本部席に申し出て、その場で指示を待ってください。
- ◆ 消毒液で手指の消毒をしてから入館し、こまめな手洗いと手指消毒を実施してください。
- ◆ トイレなど共用部の利用後は必ず消毒を行ってください(手指消毒と触れた場所の消毒)
- ◆ 会場内では、入水時を除きマスクを着用してください。(更衣室・プールサイド・トイレ・控え場所・招集所等で着用)ただしマスクが濡れないように着用してください
- ◆ マスクを外したときは、専用のケースまたはポケットなどに収納し、マスクを外している間は会話を控え、咳やくしゃみが出る場合は、口を「肘で覆う」または「タオルや衣類で覆う」など咳エチケットに従ってください。
- ◆ マスクは必ず予備を持参してください。また、不要となったマスクは、ビニール袋などに収納して持ち帰るようお願いいたします。(会場内では捨てないでください)

② 可能な限り水着を着用して来場してください。

③ 更衣室は係の指示に従い利用し、更衣室の入退時に手指消毒を行ってください。また、身体や髪が濡れている場合は更衣室に入る前に十分に水を拭き取ってください。(更衣室内にとどまる時間を極力短くする)

- ④ 対人・座席の距離をできるだけ2m以上保ってください。
- ⑤ 飲食は観覧席で、対面・会話を控え、十分に距離を取ってください。
- ⑥ ごみは必ず持ち帰ってください。
- ⑦ 招集所では選手間の対人距離をできるだけ2m以上保ち、会話を控えてください。また、レース後の選手間の会話も控えてください。
- ⑧ ウォーミングアップまたは競技出場の際は、衣類などを収納するための袋を必ず持参し、自己の荷物は全て持参した袋に入れて管理してください。
- ⑨ 大きな声での会話や応援をしないでください。コーチは、練習時の大きな声での指示を控えてください。
- ⑩ 練習用具(ビート板・プルブイなど)の持ち込みを禁止いたします。
- ⑪ 飲食物を共有しないようお願いします。
- ⑫ 団体で集合してのミーティングなどはご遠慮ください。
- ⑬ 大会主催者が定めたその他の措置・指示に従ってください。

3. 大会後2週間以内に「新型コロナウイルス感染症」を発症した場合、またはその疑いが生じた場合は、速やかに新日本スポーツ連盟東京水泳協議会に報告してください。

連絡先:新日本スポーツ連盟東京水泳協議会

114-0014 東京都北区田端1-24-22 山柿ビル3階

TEL 03-5834-8721(平日10時~18時)

FAX 03-5834-8723

Eメール [swim@t-njsf.net](mailto:swim@t-njsf.net)