

はじめて水泳大会に参加する人へ

1. プールに着いたらすること

- ・更衣室、トイレ、プール、招集所、選手控え場所等の位置を確認する。
- ・プログラムを見て、自分の泳ぐレース(組・コース・予定時間)を確認する。
- ・申し込んだ種目、名前、所属等に間違いがないかも確認する。
(もし間違いがあれば、各学校の先生を通してご連絡ください)

2. 自分のレースをがんばるためにすること

- ・よく準備体操をして、しっかりとウォーミングアップを行う。
- ・自分のレースの順番まで、選手控え場所で体を温め、心を落ち着けて静かに待つ。
- ・自分のレースの5レース前(25m種目は7レース前)に招集所へ行く。

3. 招集所では

- ・招集所では、係員がレースの順番に名前を呼んでいくので、自分の名前が呼ばれたら大きな声で返事をして係員の指示に従って並ぶ。
- ・1番目の列からプールに出て競技を行う。順に前の列につめていくので周りの選手等に注意しながら自分のレースを間違わないようにする。
- ・自分のレースの順番になったら、元気よく自分のコースまで歩いて行って、係員、観客席にあいさつしてイスに座る。

4. レースが始まるまで

- ・競技の準備ができたなら、放送で競技開始のアナウンスがある。
- ・自分のコース、名前のアナウンスがあったら、立って一礼をする。
- ・審判長が笛を4回吹くので、4回目の笛で速やかに立ち上がり、スタート台の前まで行く。
(台にはあがらないこと)
- ・次に審判長が長い笛を吹くので、笛が鳴ったらスタート台に上がり、スタート台の前に足の指をかけて立つ。
(背泳ぎの場合は、プールの中に入り、スタート台のバーを両手でつかむ。スタート台から飛び込めない選手はプールの中に入り、バーを持つか、片手を壁にかける)
- ・スターターが「用意」と言ったら、すぐにスタートできるように構え、静止する。
- ・「バン」の音でスタートし、一生懸命泳ぎ、最後まであきらめずゴールする。
- ・ゴールは手で壁にしっかりとタッチすること。(最後タッチするまでタイム計測ができません)

5. ゴールしたら

- ・泳いだコースから速やかに上がり係員、観客席にあいさつして、自分の荷物を持って選手控え席へ戻る。
(プールから上がれない時は係員にお願いしてください。隣のコースを横切ってプールサイドへ上がらないこと)
- ・学童プールで必要があれば、クールダウンをし、整理体操をする。
(学童プールは、ウォーミングアップ・クールダウン以外の目的で使用しないこと。遊ばない！)

※水泳用語解説

☆招集所☆

レースに出る選手を確認し、レース毎に選手を並べてレースの準備をする所。

☆ウォーミングアップ☆

レースで自分の力を出し切るため、朝や、レース直前に泳いで体をほぐしてレースに備えること。

☆クールダウン(クーリングダウン)☆

レース後、疲れた体を癒す為、適度な運動を適量行うこと。
通常、学童プールで5～10分程度泳ぎ、疲れをいやす。

水泳大会に参加するにあたり基本的なことを書きました。各自、よい成績が出るように頑張ってください。

競技ルール解説(概要)

1. ビート板キックの泳ぎ方

- ・両手、両腕をビート板にのせるか、ビート板をつかんでキック(足動作)だけで泳ぎます。
- ・顔は水に入れても、入れなくてもよいです。
- ・ゴールタッチは、両手、両腕をビート板にのせたままビート板で壁にタッチします。

2. 自由形の泳ぎ方

- ・どんな泳ぎでもよいのですが、普通はスピードの速いクロールで泳ぎます。
- ・ターン、ゴールタッチは、体のどこかが壁に触ればよいです。
- ・スタート、ターンの後は、15mまで潜水してもよいです。

3. 背泳ぎの泳ぎ方

- ・ずっと、仰向けの姿勢で泳ぎます。ターンの時だけうつ伏せになり、クロールのようにターンしてもよいです。
- ・スタート、ターンの後は、15mまで潜水してもよいです。

4. 平泳ぎの泳ぎ方

- ・両脚のけりは、足の裏で行います。
- ・スタート、ターン後はひとかきひとけりをしてもよいです。それ以外はひとかきひとけりの動作中に必ず1回頭が水面に出なければなりません。
- ・ターン、ゴールタッチは両手同時に行います。

5. バタフライの泳ぎ方

- ・両腕、両脚の動作は左右対称です。
- ・スタート、ターンの後は、15mまで潜水してもよいです。
- ・ターン、ゴールタッチは両手同時に行います。

6. リレー種目について

- ・メドレーリレーは、第一泳者(背泳ぎ)、第二泳者(平泳ぎ)、第三泳者(バタフライ)、第四泳者(自由形)で泳ぎます。
(第四泳者は、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ以外で泳ぎます)
- ・フリーリレーは、どんな泳ぎ方でもよいですが、普通スピードの速いクロールで泳ぎます。

7. 記録について

- ・1/100秒まで計測します。
- ・泳いだ記録(タイム)は、会場内の速報掲示板にて確認できます。

8. その他

- ・プールサイドは走らないでください。
- ・プールサイドでは、水筒の飲み物だけ飲めます。
- ・競技中は選手控え席で座って元気よくお友達の応援をしましょう。
- ・応援は指定された場所(選手控え場所)で応援してください。
- ・競技終了後は、忘れ物がないか確かめてから帰りましょう。
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ・わからないことがあったら、係りの人に聞きましょう。