２０１７年３月

参加チーム各位

日本マスターズ水泳短水路大会
長野会場事務局

日本マスターズ水泳短水路大会長野会場
大会当日のご案内（第２要項）

来る４月９日（日）長野運動公園総合市民プール・アクアウイング（２５Ｍ×８レーン）にて開催いたします「２０１７年度日本マスターズ水泳短水路大会長野会場」にお申込みをいただきありがとうございました。今回は１３７チーム、５１９名のご参加をいただきました。

さて、大会の詳細が決まりましたのでご案内いたします。チームより参加選手全員にご連絡いただきますようお願いいたします。コピーをして参加選手にもお渡しください。

当日のタイムスケジュールならびに、参加チームへのお願い等ご案内いたします。
大会運営に支障をきたさないよう、また、競技時間を少しでも短縮するため、参加選手に競技の運営内容・競技規則を熟知の上ご参加いただきますようご案内ください。

競技開始は午前１０時からです。

参加選手全員にＩＤカードを発行しますので、必ず参加者にお渡しください。ＩＤカードには誓約書の署名が必要ですから、受け取られましたら必ずご自身で署名をお願いいたします。このＩＤカードは、日本マスターズ水泳短水路大会長野会場の参加選手であることを証明する大切なものです。入場の際、招集の際、入賞メダル受け取りの際に必要となりますので、大会中は参加選手ご自身で携行してください。ＩＤカードには、チーム名、選手名、年齢区分、出場種目、組及びレーンが印字されておりますのでご確認ください。間違いがあった場合は至急ご連絡ください。

コーチ及び付添の方には同封してあります付添章をご提示いただきご入場ください。（不足の場合は受付にお申し出ください）

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がけ、参加者全員が快適に水泳を楽しんでいただけますよう、参加チームのご理解･ご協力をお願い申し上げます。

【大会日程】２０１７年４月９日（日）
・開場・開門　　８：５０
・入場は並ばれました順に入っていただきますが、選手席は県別に指定となっていますので十分に余裕があります。早くから並ばないようにしてください。
・入場の際にはＩＤカードを提示の上ご入場ください。
・チーム責任者の方は受付票で受付に提出していただき、参加章、記録証、申込まれましたプログラム等をその場で確認してください。あとから申し出られても対応できませんのでご注意ください。
・チームリーダーミーティング９：１０プールサイド招集所（別紙会場図に明示）
・競技開始１０：００
・競技終了１５：３０(予定)
・競技時間（別紙）
・ウォーミングアップ

８：：５０～９：２０Ａ面・Ｂ面全レーン（右回り・飛込み禁止）
９：２０～９：４５Ａ面全レーンで公式スタート練習。一方通行
- Ｂ面はアップ・ダウン用として終日開放いたします。

＊ リレーオーダーに変更がある場合は、インフォメーションデスクにあります変更用紙を提出してください。変更は１度のみ、また年齢区分の変更はできません。

【主催者・主管からの連絡事項とお願い】

競技方法について

１　２０１７年（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則にのっとり実施いたします。
２　年齢は暦年齢（２０１７年１２月３１日現在の年齢）とします。
３　競技は男女別･年齢区分別のタイムレース決勝とします。
４　２５Ｍ及び５０Ｍ・１００Ｍ種目競技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。２００Ｍ自由形は年齢にかかわりなく、遅い組から速い組への順に行います。
５　リレーについて
　リレーオーダーの変更は、所定の用紙に必要事項を全て記入のうえ（プログラムNo・組・レーンも記入）変更締切時間までに、チーム受付へ提出してください。変更のない場合は、提出の必要はありません。
　① 変更は１度のみとなり、年齢区分の変更はできません。
　② 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。
　③ リレー種目の招集は、４名が揃わないと招集受付できません。

《リレーオーダー締切時間》

男女４×２５Ｍフリーリレー	１０：００締切
男女４×２００Ｍフリーリレー	１０：３０締切
混合４×２５Ｍメドレーリレー	１２：００締切
男女４×２５Ｍメドレーリレー	１２：００締切
混合４×５０Ｍフリーリレー	１３：３０締切

■（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則（抜粋）

（１） 出発について（背泳ぎを除く）
　a. 自由形・平泳ぎ・バタフライおよび個人メドレーのスタートは、スタート台、プールデッキおよび水中のいずれからでもできる。(MSW4.1)
　b. 審判長の長いホイッスルによりスタート台またはプールデッキに上がった競技者は、スタート台前方またはプールデッキ前縁に少なくとも一方の足の指を掛けなくてはならない。(MSW4.1)
　c. 水中からスタートする競技者は、審判長の長いホイッスルにより速やかにプールに入り、一方の手でスターティンググリップを持ち両足をプールの壁につける。(MSW4.1)

（２） バタフライについて
　a. 全ての足の上下動作は同時に行わなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。一かきに一回の平泳ぎの足の蹴りは許される。折り返しおよびゴールタッチの直前は、一かきを行わずに一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。また、スタートおよび折り返し後の一かき目の前も、一回の平泳ぎの足の蹴りが許される。(MSW8.3)

（３） 招集について

競技者は、競技会の主管団体が公表した招集の要領に従い、出場前に出場の点呼を受けなければないない。また、公表された組・レーンで出場しなければならない。

（４） 競技終了後の退水について

泳者は、他の泳者が競技中であっても審判長に退水を指示されるまでは自レーンの中にとどまってもよい。退水の際に、他の泳者が競技中であっても審判長の指示があった場合、他のレーンを横断することができる。ただし、指示に従わず他の泳者を妨害した場合は、失格となる。また、その他妨害行為をした場合も失格となる。

（５） リレー競技の第１泳者の記録について

４×２５ｍのリレー種目を除き、リレーの第一泳者の記録は新記録に申請することができる。

（６） 水着の規定について

競技会で着用できる水着は、競技会開催日に本協会が公表している水着規定に準じる。

チームリーダーミーティング

９：１０からプールサイド招集所にて行います。

競技上の注意事項や規則改定について連絡します。必ずチームの代表者１名が出席してください。

今年度の規則改正について説明します。

招集

（１） 招集では、招集員に組・レーン・名前を自己申告し招集受付をしてください。この際に選手確認のため、ＩＤカード（誓約書欄に署名がない場合は無効となります）を提示してください。

（２） 招集所は、サブプール側プールサイドにあります。

（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）お越しください。競技の進行をご確認のうえ、招集遅れのないように注意してください。

（４） 招集所では「第〇組」と組が呼ばれます。ご自分の出場する組であれば招集員に「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。
ご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。

（５） リレー種目は、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。

（６） 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。

（７） 出場申告後、やむを得ず棄権する場合は招集所まで申し出てください。

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ただちにスタート台の後ろに並び、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。

(4) スタート前の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。競技役員から指示のあった場合は、その指示に従ってください。

申告が必要な方

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１時間前までにチーム受付へ申告してください。

『出場申告用紙』が必要な申告

① テープ等をされる方

本来テープ等は認められませんが、やむを得ず使用の許可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、筋肉を補強するキネシオ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がある方

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のスタートするチーム

申告なく水中からスタートした場合は失格になります。また、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 世界記録に挑戦する方およびチーム

下記【世界記録申請および日本記録・世界記録該当者の着用水着について】をご確認ください。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。

世界記録申請および日本記録・世界記録該当者の着用水着について

世界記録の達成が予想される選手およびチームは、出場するレースの１時間前までに規定用紙に必要事項を記入のうえ、チーム受付へ申告してください。国際水泳連盟（ＦＩＮＡ）が認定している世記録を突破した場合、その記録をＦＩＮＡへ申請します。申請の際、計時員３名の計測が必要なため、チーム受付への申告をもとに計時員３名を配置します。必ず申告してください。また世界記録を達成された場合、泳者の生年月日を照明する「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）」が必要となりますので準備してください。

世界記録のＦＩＮＡへの申請にはＦＩＮＡ承認水着の着用確認が必要です。世界記録を出す可能性がある選手はＦＩＮＡ承認マーク付き水着の着用をお願いします。競技終了後、水着着用の写真を撮影します。また、世界記録申請用紙記入の際、水着のメーカーおよび承認番号を記入してください。

日本記録に関しては、レース前およびレース終了後ＦＩＮＡ承認水着の確認をします。承認水着

を着用していない選手の記録は新記録としては認められません。
※２０１６年４月より、リレー種目（４×２５ｍを除く）の第１泳者の新記録の申請が可能になりました。挑戦される選手は必ず申告を行ってください。

表彰について

（１） 出場選手全員に参加章および（一社）日本マスターズ水泳協会公認記録証を授与します。
参加章及び記録証はチーム受付でお渡しいたします。（記録証にはチーム名・氏名・年齢区分・種目は印字してありますが、タイムはチームでご記入ください）

（２） 個人種目、リレー種目とも各会場の男女別・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。ランキング発表後入賞者は、メダル受渡所にて各自メダルを受け取ってください。
その際、ＩＤカードを提示してください。なお、メダルの受取は当日限りです。

（３） マスターズ日本記録を突破した選手に日本新記録樹立証を授与します。

（４） マスターズ世界記録を突破した選手に世界記録突破証を授与します。

（５） チーム代表者の方が、出場者のメダルを代わりに受け取ることはできません。

異議申し立て

競技開始前に判明した異議は、そのレースの出発の合図の前までに、審判長に文章にして提出してください。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円を添えてチーム受付に提出してください。抗議書の内容を大会総務で検討し裁定します。なお、抗議の申請はチームの責任者に限られます。（一般選手からの抗議の申請は受付けません。）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は返金しません。

その他、違反内容の問合せについては、規定用紙に記入のうえ、チーム受付に申し出てください。

健康管理

（１） 参加者の健康管理は本人の責任とし、各自で十分留意してください。

（２） 各チームは所属する参加者について次のことを確かめてください。

a. 医師の健康診断または自己申告に基づいて健康に異常がないこと。

b. 競技会当日より前１ヶ月間、週１回以上の水泳練習を行っていること。

c. 会場における事故等については、すべて参加者側において処置してください。（応急処置は行います）

d. 「マスターズ水泳キーワード９」をよく理解し、参加してください。

（３） 大会期間中、医師・看護師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。

貴重品の管理

貴重品は、個人またはチームで管理してください。選手控え室・観覧席・プールサイドに小銭入れ・カードケース・携帯電話を入れた袋を放置したままウォーミングアップを行い、その間に盗難に遭うケースがよくあります。仲間同士で管理しあうようお願いします。

ＩＤカードについて

（１） ２次要項同封のＩＤカードの誓約書欄に必ず署名をしてください。署名がない場合は招集が受けられません。また、裏面の大会当日緊急時の連絡先の記入も忘れずにお願いします。

（２） 大会当日ＩＤカードを紛失および忘れた場合は、会場のチーム受付にて再発行を行ってください。なお、再発行料として５００円が必要です。

カメラ・ビデオ・携帯電話の撮影許可について

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、チーム受付にて撮影の許可証を受取り、撮影の際は必ず見える場所に着用してください。許可証は、１枚２００円で販売します。許可証をなしにカメラ・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、撮影許可証があっても、メインプール側プールサイドでの撮影はできません。

本大会において、参加選手または関係者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てください。また、会場ＢＧＭをそのまま使用すると著作権の侵害になりますのでご注意ください。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。

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、ニュース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、ニュース等の媒体に使用する。

・マスターズ水泳の普及活動のために各種媒体に使用します。

・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。

大会当日緊急時の連絡先について

申込時およびＩＤカードに記入の大会当日緊急時の連絡先については、事故・怪我の発生など万が一の際に使用します。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。

※ 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のことです。

（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しない場合

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。

【長野会場からのお願い】

【施設上の注意】

１ 更衣室のロッカーは、1人1個に限り使用を認めます。ロッカーは100円のリターン式になっております。ロッカーキーをなくされますと実費として5，000円が必要です。

２ 観客席を含め管内は、土足禁止です。

３ 会場内は全館禁煙です。喫煙は屋外の灰皿の置いてある場所でお願いします。

４ ゴミは必ず持ち帰ってください。施設のゴミ箱に入れないようご協力ください。

＊施設側との借用条件になっていますので、必ず守ってください。

５ 選手控え場所は観覧席（都道府県別指定）及び通路となります。通路･ロビー･観覧席で荷物を

置いたり、テープを張ったり、シートやタオルを置いての場所取りは禁止します。
＊観覧席最前列は危険防止のため使用禁止となっております。

6 「ガム禁止」プールサイドにはゴミ箱がありません。ガムを噛みながらのプールへの入場は絶対おやめください。

7 プール利用規定により必ずスイムキャップを着用してください。

8 メインプールの水深は1，7Mとなっています。（両サイドに40㎝の赤台設置）

9 プールの上がり方

・ゴールタッチした選手は、タッチ板に触れないようにレーンロープにつかまり次の組がスタートした後に横から上がってください。

・25M種目は、次の組の泳者がゴールタッチするまでに上ってください。

10 更衣室・選手席

・更衣室は1階男女更衣室のみ使用できます。（サブプールの更衣室は使用できません）

・選手席は、別紙の通り県別に指定としました。譲り合ってご利用下さい。

・敷物などでの場所取りは行わないようお願いいたします。

【その他】

1 貴重品の管理（重複・重要）

・朝1番のウォーミングアップ時には控え所にチームの誰かがいるようにしてください。

・貴重品は個人またはチームで管理してください。盗難等がありましても一切責任は負えませんので十分ご注意ください。

2 リレーオーダー変更用紙はチーム受付に用意してあります。

3 チームリーダーミーティングは9時10分からプールサイド招集所で行いますので、チーム責任者は必ず出席してください。参加選手には事前に競技上の注意事項、競技規則などはあらかじめご理解いただきますようご配慮ください。

4 忘れ物につきましては、事務局にて2日間はお預かりいたしますが、それ以降は焼却処分させていただきますのでご了承ください。（問い合わせ先026－232－0888長野県水泳連盟事務局）

5 入賞メダルを当日受け取れなかった方の中で希望者には着払いでお送りします。
メダルの受渡しは当日限りですのでご了承ください。

6 記録証は当日お渡しいたしますので、記録のみチームでご記入ください。

7 チーム受付にて本日のプログラムを1部1，000円でまた、「2016年度全国50傑ランキング」を1部3，000円で販売しております。
選手入口ではヤマナミさんが水泳用品の販売を行っております。

8 日本水泳トレーナー会議様より、5名のトレーナーを派遣していただきました。身体のケアや相談等、お気軽にご利用下さい。

9 大会当日、天変地異や天候条件等によりやむを得ず大会が中止となった場合は、「参加章（バッジ）」「プログラム（申込分）」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。

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　いつもの練習あってこそ楽しいレース
え　スイ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

大　会　日　程

●開場・開門　8:50

●ウォーミングアップ

8:50～9:20　Ａ面(メイン)・Ｂ面(サブ)全レーン(右回り･飛込み禁止)

9:20～9:45　Ａ面全レーンで公式スタート練習、一方通行。

Ｂ面はアップ・ダウン用として終日開放いたします。

●チームリーダーミーティング　9:10

●競技開始　10:00

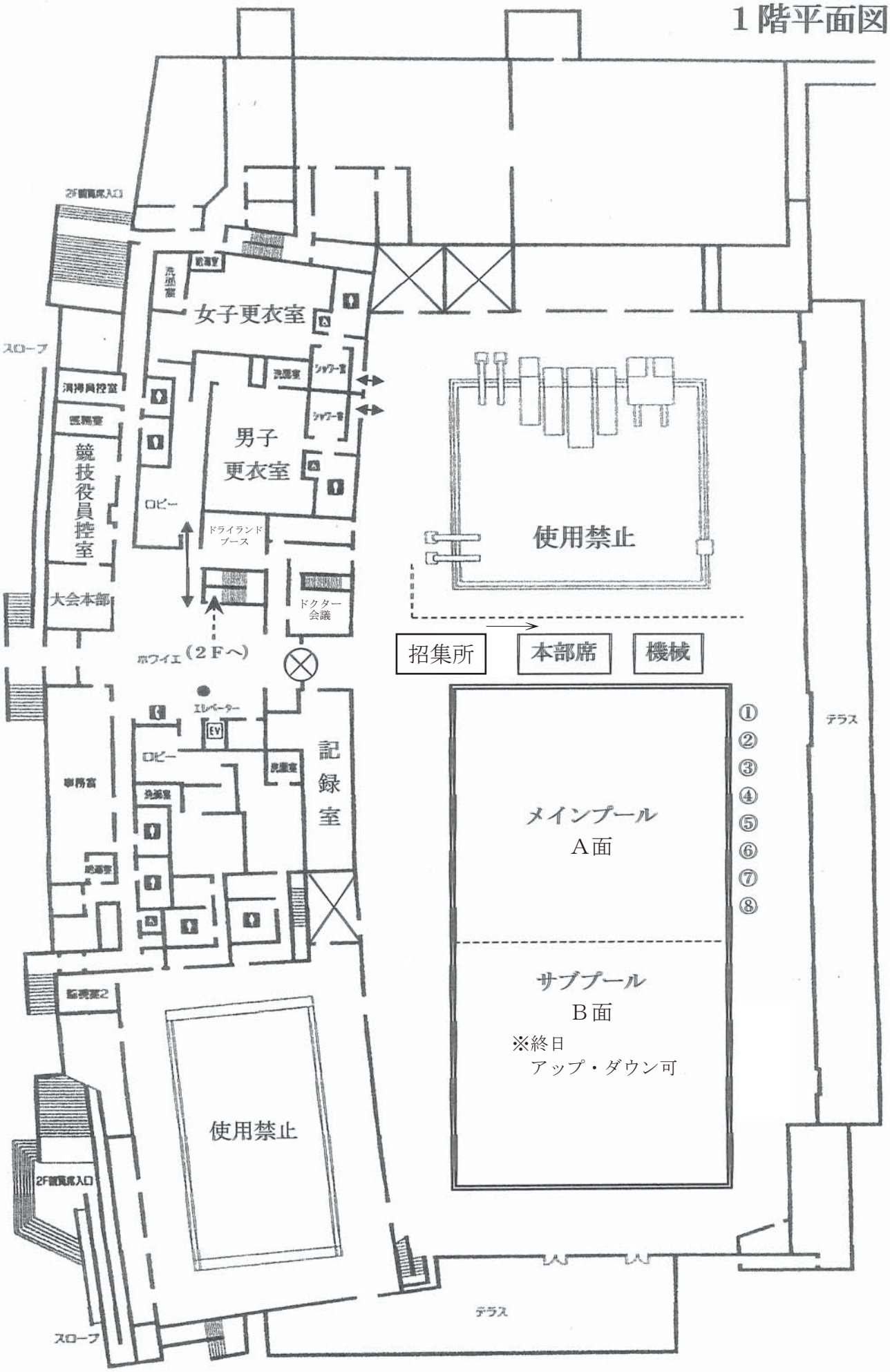
No	性別	種　目	組数	時刻	種目数
1	女子	200m 自由形	3組	10:00	22種目
2	男子	200m 自由形	6組	10:14	41種目
3	女子	50m バタフライ	3組	10:37	22種目
4	男子	50m バタフライ	4組	10:43	32種目
5	女子	50m 背泳ぎ	4組	10:48	26種目
6	男子	50m 背泳ぎ	4組	10:58	28種目
7	女子	50m 平泳ぎ	5組	11:08	36種目
8	男子	50m 平泳ぎ	8組	11:17	58種目
9	女子	50m 自由形	7組	11:29	54種目
10	男子	50m 自由形	8組	11:39	63種目
11	女子	4x 25m フリーリレー	2組	11:50	16種目
12	男子	4x 25m フリーリレー	2組	11:57	12種目
13	女子	4x200m フリーリレー	1組	12:03	2種目
14	男子	4x200m フリーリレー	1組	12:21	8種目
		表	彰		
15	女子	25m バタフライ	4組	12:43	29種目
16	男子	25m バタフライ	4組	12:47	28種目
17	女子	25m 背泳ぎ	5組	12:51	40種目
18	男子	25m 背泳ぎ	3組	13:01	21種目
19	女子	25m 平泳ぎ	3組	13:07	22種目
20	男子	25m 平泳ぎ	5組	13:10	34種目
21	女子	25m 自由形	7組	13:16	52種目
22	男子	25m 自由形	7組	13:24	49種目
23	混合	4x 25m メドレーリレー	2組	13:31	13種目
24	女子	4x 25m メドレーリレー	2組	13:38	9種目
25	男子	4x 25m メドレーリレー	2組	13:44	12種目
26	女子	100m バタフライ	1組	13:51	2種目
27	男子	100m バタフライ	3組	13:53	19種目
28	女子	100m 背泳ぎ	2組	14:00	11種目
29	男子	100m 背泳ぎ	3組	14:07	22種目
30	女子	100m 平泳ぎ	3組	14:18	22種目
31	男子	100m 平泳ぎ	4組	14:26	31種目
32	女子	100m 自由形	2組	14:36	16種目
33	男子	100m 自由形	5組	14:42	35種目
34	女子	100m 個人メドレー	4組	14:53	25種目
35	男子	100m 個人メドレー	5組	15:04	35種目
36	混合	4x 25m フリーリレー	3組	15:17	18種目
		表	彰		
		競技終了予定		15:29	

◆リレーオーダー変更締切時刻◆

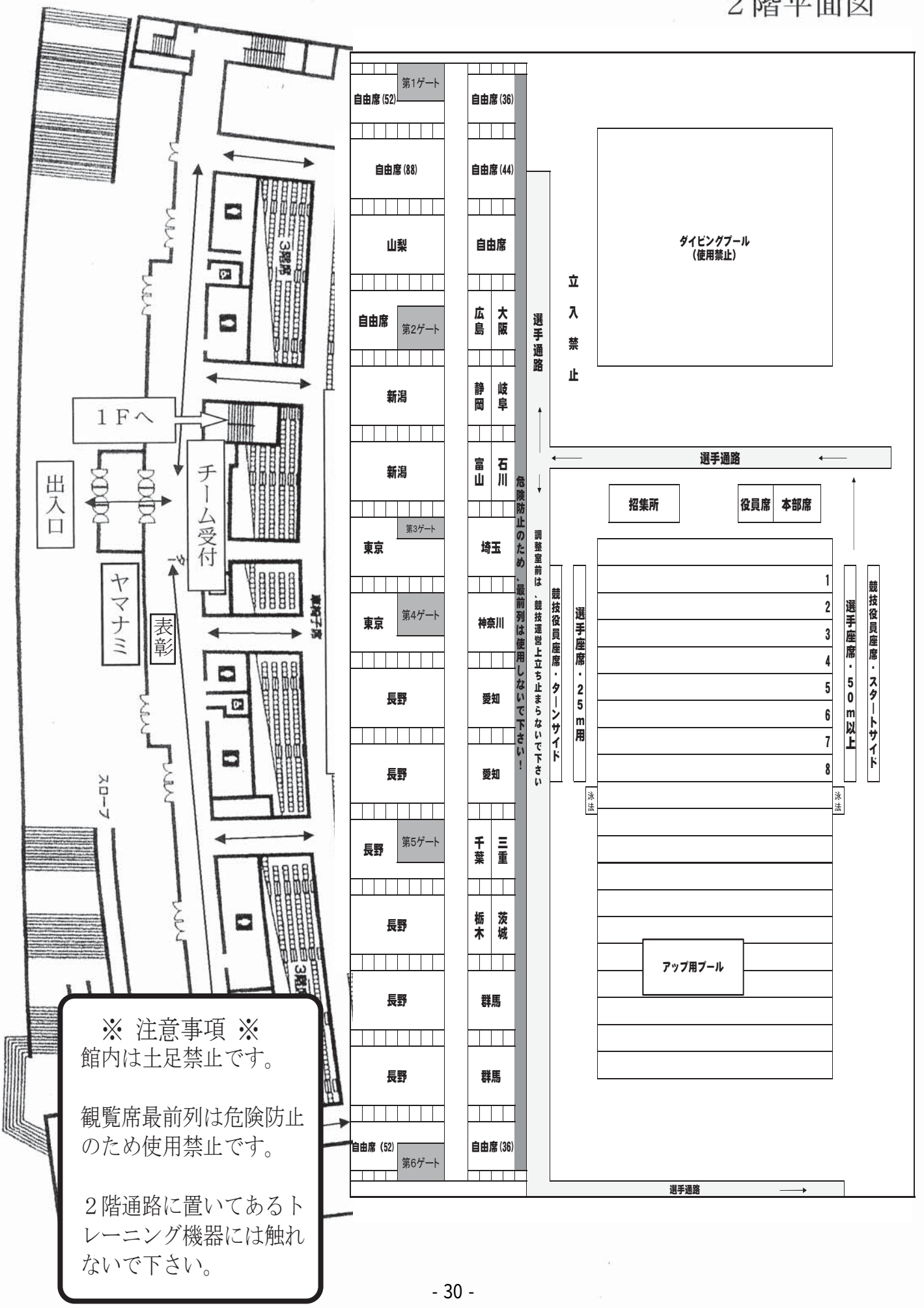
- ●　女子・男子　４×　２５ｍ　フリーリレー　10:00
- ●　女子・男子　４×２００ｍ　フリーリレー　10:30
- ●　混合　４×　２５ｍ　メドレーリレー　12:00
- ●　女子・男子　４×　２５ｍ　メドレーリレー　12:00
- ●　混合　４×　２５ｍ　フリーリレー　13:30

※リレーオーダーに変更がある場合は、インフォメーションデスクにあります変更用紙を提出してください。変更は１度のみ、また年齢区分の変更はできません。

１階平面図


2F観覧席入口
女子更衣室
スロープ
消防員控室
医務室
競技役員控室
男子
更衣室
ロビー
ドライランド
ブース
大会本部
ドクター
会議
ホワイエ（２Ｆへ）
使用禁止
招集所
本部席
機械
エレベーター
EV
ロビー
記録室
事務室
メインプール
Ａ面
サブプール
Ｂ面
※終日
アップ・ダウン可
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
テラス
使用禁止
2F観覧席入口
テラス
スロープ

２階平面図



※ 注意事項 ※

館内は土足禁止です。

観覧席最前列は危険防止のため使用禁止です。

２階通路に置いてあるトレーニング機器には触れないで下さい。

日本水泳トレーナー会議による
＊ドライランドトレーニング実技指導＊
＊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（長野会場）出場選手のために、マスターズニュースで連載中の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　半田貴子先生、名執康二先生、小島弘光先生、守屋真美先生、小林新先生
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の先生方です。普段は長野県内で水泳選手に対するサポート活動を行っています。

医　　師　倉石修吾　長野県水泳連盟医科学委員長
体のことでお悩みのかたは、お気軽にご相談ください。

日　　時

	午前の部	午後の部	
ﾄﾞﾗｲﾗﾝﾄﾞﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	11：00～11：40	14：00～14：40	※1 回 30 分
個別ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ	9：20～12：20	13：00～15：20	※1 人 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を行わない可能性があります

場　　所　個別コンディショニング：会議室（1 階、医務室となり）
ドライランドトレーニング：会議室（1 階、医務室から通路はさみ後ろ）

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：痛みなく速くおよぐための「からだづくり」
個別コンディショニング　：個別にマッサージやストレッチ、エクササイズ

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、会議室前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。
※個別コンディショニングは午前枠の受付は９：００～、午後枠は 12：30～
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。