



2018 年度日本マスタース水泳長距離大会のご案内

本年度の日本マスタース水泳長距離大会は、北は福島県から南は熊本県まで全国各地より 207 名の参加者となりました。多数のお申し込みありがとうございました。

本大会の全競技を円滑に終了するためには、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の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／会場案内図	2
2. 大会日程／競技スケジュール	3
3. IDカード・付添票・帯同計時票／受付／出場確認	4
4. 競技方法	4
5. 招 集	4
6. スタート／プールからの退水方法	5
7. リレー種目	5
8. 帯同計時	6
9. 表彰／記録	6
10. 申 告	7
11. 施設使用上の注意	7
12. 健康管理	8
13. そ の 他	8

* 付添票について

* リレーオーダー変更届

* 個人出場登録申込書（リレー種目当日申込用）

* 出場申告用紙

* レース前の安全確認

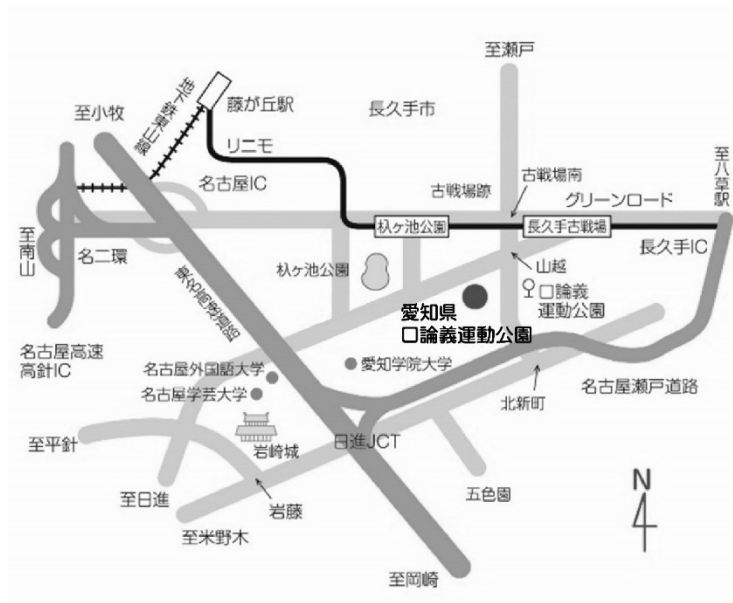
1. 大会会場／会場案内図

< 大会会場 >

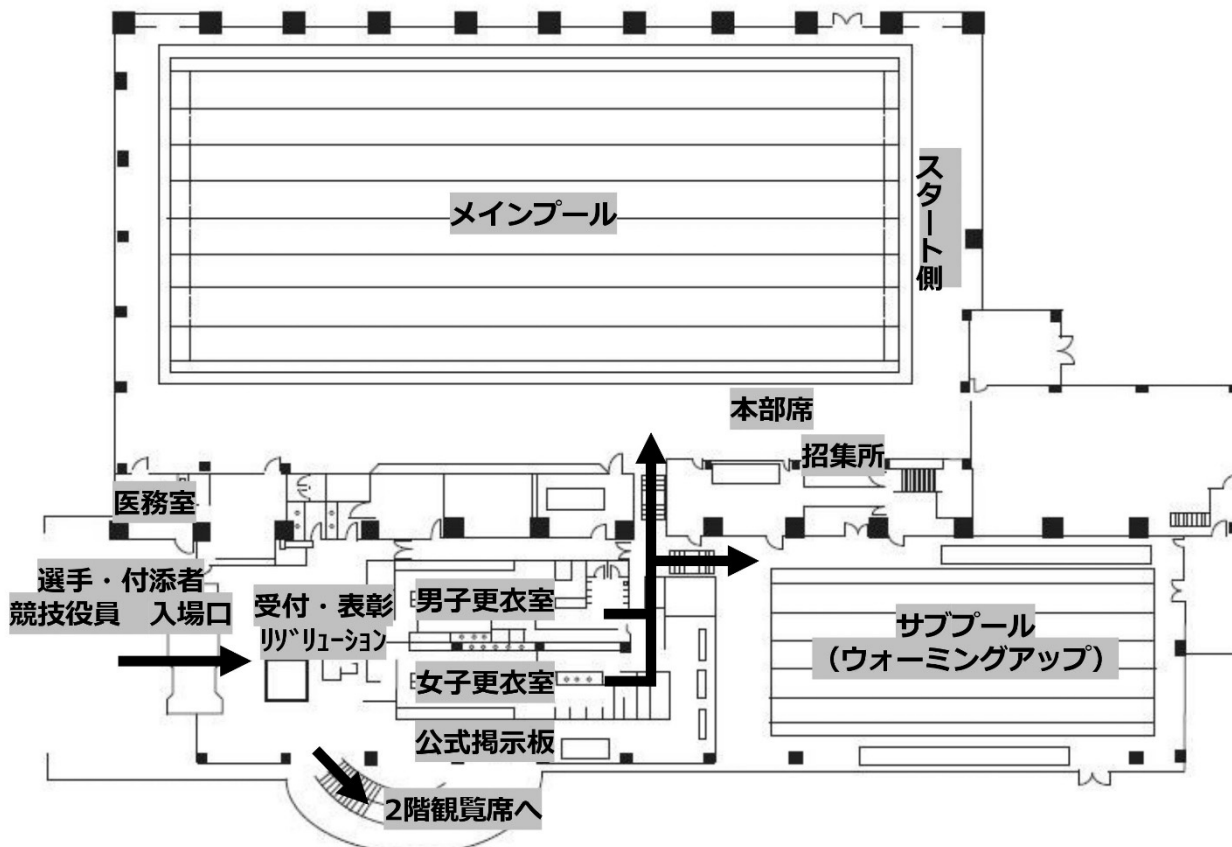
「愛知県口論義運動公園屋内温水プール」(公認 50m × 8 レーン)
愛知県日進市北新町西口論義 323-8

交通機関

- ・地下鉄東山線「藤が丘駅」からリニモ「長久手古戦場駅」下車 3番出口 徒歩 10分
- ・名鉄バス「口論義運動公園」下車すぐ または「長久手古戦場」下車 徒歩 10分



< 会場案内図 >



2. 大会日程／競技スケジュール

10月27日（土）			10月28日（日）		
開	場	8：30	開	場	8：30
メインプールアップ		8：35～9：45	メインプールアップ		8：35～9：45
サブプールアップ		8：35～競技終了	サブプールアップ		8：35～競技終了
公式スタート練習		9：15～9：45	公式スタート練習		9：15～9：45
競技開始		10：00	競技開始		10：00
競技終了		16：14	競技終了		14：24
メダル引換終了		16：35	メダル引換終了		14：45
閉	館	16：45	閉	館	14：55
No	種 目	予定時間	No	種 目	予定時間
1	女子 1500m自由形		6	女子 800m自由形	
	1組	10：00		1組	10：00
	2組	10：43		2組	10：26
	3組	11：15		3組	10：43
	4組	11：44	7	男子 4×100mメドレーリレー	
	5組	12：12		1組	11：02
2	男子 4×200mフリーリレー	—	8	女子 4×100mメドレーリレー	
3	女子 4×200mフリーリレー			1組	11：08
	1組	12：40	9	男子 800m自由形	
4	男子 1500m自由形			1組	11：19
	1組	12：56		2組	11：39
	2組	13：37		3組	11：55
	3組	14：09		4組	12：10
	4組	14：37		5組	12：23
	5組	15：04		6組	12：37
	6組	15：30	10	混合 4×100mフリーリレー	
	7組	15：53		1組	12：53
5	混合 4×100mメドレーリレー	—	11	女子 400m個人メドレー	
	競技終了予定	16：14		1組	13：03
			12	混合 4×200mフリーリレー	
				1組	13：17
			13	男子 400m個人メドレー	
				1組	13：34
				2組	13：45
				3組	13：54
				4組	14：02
			14	女子 4×100mフリーリレー	
				1組	14：13
			15	男子 4×100mフリーリレー	
				1組	14：20
				競技終了予定	14：24

※ ウォーミングアップ時のメインプール1・2レーンはダッシュレーン（スタート専用、スタート側からの一方通行）とします。

※ サブプールでは飛び込み練習はできません。

※ 公式スタート練習はメインプールの1・2レーンで行います。なお、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。

3. IDカード・付添票・帯同計時票／受付／出場確認

< IDカード・付添票・帯同計時票 >

- (1) 参加選手は、2次要項（本案内）と一緒に届くIDカードと帯同計時票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、2018年度日本マスターズ水泳長距離大会の参加選手であることを証明する大切なものです。出場確認、招集受付、メダルの受け取りの際など、大会期間中必要となりますので、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。
帯同計時票には、帯同計時を行う種目・組・レーンが記載されており、招集時に必要となります。
- (2) IDカード裏面の大会当日緊急時の連絡先（参加選手のご家族等に緊急の連絡を要する場合に連絡の取れる電話番号）を必ず記入してください。
- (3) 「IDカード」を紛失および忘れた場合は再発行所（大会受付）にて再発行を受けてください。再発行料として500円が必要となります。
- (4) チーム用に参加者数分の「付添票」が同封されています。不足の場合は、別紙「引率・応援者入場受付用紙」をコピーのうえ、必要事項を記入し、持参してください。必要とする本人が付添入場口に提出し、付添票をお受け取りください。
- (5) 本大会ではIDカード・付添票が撮影許可証を兼ねています。

< 受 付 >

本大会は「チーム受付票」はありません。

参加賞・プログラム（予約分）は下記の手順で大会期間中に大会受付にてお引き換えください。

大会終了後や引換券のない場合は引き換えできません。

○ 参加賞

同封の「参加賞引換券」を代表者が大会受付に提出し、参加人数分とお引き換えください。

○ プログラム（予約分）

「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がまとめて大会受付に提出し、お引き換えください。

< 出場確認 >

ご自分の出場する競技の開始予定時間1時間前までにリゾリューションにてIDカードを提示し、出場確認を行ってください。なお、リレー種目の場合は同封の「リレーエントリー確認票」にて行ってください。出場確認を行わない場合は棄権の扱いとなり、プログラムに名前が記載されていても出場できません。

4. 競技方法

- (1) 本大会は2018年（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に則り行います。
- (2) デッキシーディング（出場確認者のみによる当日組み分け）は行わず、事前に泳ぐ組・レーンを決定しています。
- (3) 1レーン1名で泳ぐこととし、すべてスタート側より行います。
- (4) 競技時間はあくまで予定です。競技時間は競技の進行状況により前後します。大会受付前のスクリーンに招集状況を表示していますので、確認し、遅れることのないよう招集所へお越しください。スタートリスト・競技予定時間は、本協会ホームページで公開しています。

5. 招 集

- (1) 招集所は、メインプール出入口右側にあります。
- (2) 800m・1500m自由形は前の組がスタートするまで、400m個人メドレーは2組前がスタートするまでに招集所へ集合してください。

- (3) 招集では、競技における注意事項の説明がありますので必ず聞いてください。
- (4) 招集では、ID カード（緊急時の連絡先の記入がないものは無効）を提示してください。また、リレー種目は「リレーエントリー確認票」も忘れずにお持ちのうえ、4名揃って集合してください。
- (5) 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。
- (6) 帯同計時にあたられている方も選手と同じ時間に招集を受ける必要がありますので、必ず集合してください。

6. スタート／プールからの退水方法

- (1) マスターズ水泳では背泳ぎ・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。
- (2) 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、そちらを使用してください。
- (3) 退水は、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行ってください。1～4レーンの泳者は1レーン側、5～8レーンの泳者は8レーン側プールサイドから退水してください。

7. リレー種目

- (1) リレーオーダーを変更する場合（競技当日締切時間までに1回のみ）は、「リレーオーダー変更届」に必要事項を記入し、「リレーエントリー確認票」とともにリゾリューションへ提出してください。
- ※ 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。
- ※ 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。
- ※ 大会出場登録を行っていない方がリレーメンバーになる場合は、登録者シールを貼付した「個人出場登録申込書」に大会出場登録費 1,000 円を添えて、提出してください。また、ID カードに添付する顔写真をご持参ください。
- (2) 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、出場申告用紙に記入のうえ、リゾリューション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、失格になります。
- ※ 世界記録の突破を目指しているチームの第2泳者以降は、台上またはプールデッキからスタートを行ってください。
- (3) 「リレーエントリー確認票」を紛失および忘れた場合は、リゾリューションにて再発行を受けてください。再発行料として500円が必要となります。
- (4) リレーオーダー変更届提出締切時間

	種 目			締切時間
10月27日（土）	No. 2	男子	4×200mフリーリレー	—
	No. 3	女子	4×200mフリーリレー	11：40
	No. 5	混合	4×100mメドレーリレー	—
10月28日（日）	No. 7	男子	4×100mメドレーリレー	10：00
	No. 8	女子	4×100mメドレーリレー	10：00
	No. 10	混合	4×100mフリーリレー	12：00
	No. 12	混合	4×200mフリーリレー	12：00
	No. 14	女子	4×100mフリーリレー	13：00
	No. 15	男子	4×100mフリーリレー	13：00

8. 帯同計時

- (1) 帯同計時は基本的に泳者本人（リレーチームの場合はどなたか1名）が他泳者の計測を行うこととします。帯同計時を行わない場合は、泳者本人の記録は公認せず、順位にも組み入れません。ただし、以下の点が認められています。
 - ① 泳者の代わりの方が帯同計時を行う
他泳者の計時を、泳者本人に代わり代理の方が行うことができます。代理の方に「帯同計時票」をお渡しください。
 - ② 泳者が自分の帯同計時を伴う
招集時に申し出ることで、本来の帯同計時員と交代することができます。泳者と一緒に招集所へ集合してください。その際、本来の帯同計時員は招集員の指示に従ってください。ただし、割り当てられた他泳者の帯同計時は行わなければなりません。
- (2) 同封の「帯同計時票」に、計時を行う種目・組・レーンが記載されています。指定された種目・組の招集時間に帯同計時票を持参し、招集所へ集合してください。帯同計時票は招集所で回収します。
- (3) 9：00～9：15（2日間とも）に招集所にて計時方法講習を行います。計時に不慣れな方・不安がある方はぜひご参加ください。

9. 表 彰／記 録

- (1) 出場選手全員に参加賞を授与します。
- (2) 公認された記録について公認記録証を授与します。公認記録証は、レース終了後に大会受付にて選手本人がIDカードで発行してください。
※ 途中時間はあくまで参考記録であり、公認記録ではありません。
※ IDカードがない場合は発行できませんので、必ずIDカードを提示してください。
- (3) 各種目の年齢区分ごとに、個人種目1～3位、リレー種目1位にメダルを授与します。入賞された方は、メダル引換証を発行のうえお受け取りください。
メダルの受け渡し時間は各日とも、その日の競技終了20分後までとします。
- (4) 男女別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に掲示します。
なお、本協会ホームページにも各種目の男女すべての組の終了後、その種目のランキングを掲載します。
(以下のURLまたは右のQRコードよりアクセスできます)
URL <http://www.masters-swim.or.jp/entry.php#jm18004>
- (5) 競技結果（レースタイム）が各々の参加標準記録を超過した場合は、表彰対象とならず、メダルの授与は行いません（記録は公認）。
- (6) エントリータイムと競技結果の差が、1500m自由形4分00秒、800m自由形3分00秒、400m個人メドレー2分00秒以上の場合も表彰対象とはなりません（記録は公認）。
また、その差が前述の倍の場合は、インターフェア行為で失格となり、記録も公認されません。
- (7) 日本記録・世界記録の公認には、FINA承認水着の着用が必須です。世界記録を突破された場合、競技終了後、水着着用の写真を撮影します。また、泳者の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。
※ 水着の規定については、本協会ホームページで確認してください。
- (8) マスターズ水泳日本記録を突破した選手およびリレーチームには「日本新記録樹立証」を、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リレーチームには「世界記録突破証」を表彰式にて授与します。競技役員の指示に従ってください。



10. 申 告

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 1 時間前までにリゾリューションへ申告してください。

「出場申告用紙」が必要な申告

- 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。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許可できません。
 - ※ やむを得ず使用の承認を受ける必要のある方は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。
- 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指示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
 - ※ 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。詳細は、P 5 「7. リレー種目（2）」を確認してください。

「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およびチーム
 - ※ 「世界記録申請用紙」に必要事項を記入のうえ、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。

< 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の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**を添えてリゾリューション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。**なお、チーム等により撮影された映像を裁定に使用することはできませんのでご理解ください。

その他、違反内容の問合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、リゾリューションにお申し出ください。

11. 施設使用上の注意

- (1) 貴重品は各自で管理してください。盗難等については一切責任を負えません。
- (2) 大会受付より先、更衣室入口周辺からプールサイドは履物禁止です。
- (3) プールサイドおよび更衣室への飲食物・ビン類の持ち込みは禁止です。
- (4) 喫煙は指定場所のみで可能です。
- (5) プールサイド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。
- (6) 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使用しましょう。ごみ等は各自でお持ち帰りください。
- (7) アリーナ内での写真撮影は禁止です（報道関係は除く）。

12. 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。
医務室：本部席側プールサイド折り返し側、救護席：本部席横
- (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) 本大会は長距離種目かつ長水路プールでの競技のため、体調不良や練習不足が思わぬ事故を招く場合がありますので、十分注意してください。
- (5) 別紙「**レース前の安全確認**」は必ず選手全員が確認してください。
- (6) 「マスターズ水泳キーワード9」の実践をお願いします。
- (7) 大会期間中、大会医務委員により出場停止が勧告された場合は、その指示に従ってください。

13. その他

- (1) 大会期間中は忘れ物のないように毎日確認してください。忘れ物は、大会受付にて大会期間中は保管していますが、**大会終了後廃棄処分します。**
- (2) 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については、事故・怪我の発生など万が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。※ 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。
- (3) 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。
- (4) 大会当日、社会情勢ならびに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。
- (5) 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、マスターズ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、マスターズニュース等の媒体に使用します。
 - ・ 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。
- (6) 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。撮影許可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。

<大会期間中の問い合わせ先>

080-7943-4321（受付時間：各日とも開場時間～閉館時間）

※ 大会期間中（10月27日・28日）のみ有効な電話番号です。

※ 大会開催前・終了後は日本マスターズ水泳協会（03-3512-8221）まで。

※ 本大会について愛知県口論義運動公園へ問い合わせを行うことはおやめください。

付 添 票 に つ い て

近年、各大会におきまして盗難が多発しています。盗難防止のため一般の観覧者の入場は一切お断りしています。本大会では選手にはIDカード、競技役員には競技役員章、引率・応援者用に付添票を参加人数分同封しています。同封の付添票では不足の場合は、チーム責任者の管理のもと、下記にチーム名・チームID・チーム責任者名を記入のうえ、必要な方にお渡しください。当日付添者入場受付へ下記用紙をご持参いただければ付添票をお渡しします。記入のない場合は入場できませんので、引率・応援者の方にお知らせくださいますようお願いいたします。

以上

----- き り と り -----
 <2018年度長距離大会>

No. _____

引率・応援者入場受付用紙

2018年10月 ____ 日

お 名 前	
ご 住 所	
電 話 番 号	
応援する選手のお名前	
応援する選手との関係	コーチ ・ 家族 ・ 親族 ・ 友人 ・ その他 ()

チーム責任者記入欄

チ ャ ム I D	—
チ ャ ム 名	
チーム責任者署名	

< * コピーして使用してください * >

※ 登録者シールの貼付または手書きが可能です ※

2018年度日本マスタース水泳長距離大会（愛知会場） リレーオーダー変更届

チームID			0				申込責任者	
チーム略称								

《オーダー変更種目》

- ◎ オーダーを変更する種目番号に○印をつけ組・レーンを必ず記入してください。
 ◎ 1種目につき、1枚使用してください。
 ◎ 大会出場登録を行っていない方がリレーメンバーになる場合は、別途「個人出場登録申込書」も提出してください。

種目番号	組	レーン	競技種目
1日目 10月27日(土)			
2			男子 4×200m フリーリレー
3			女子 4×200m フリーリレー
5			混合 4×100m メドレーリレー
2日目 10月28日(日)			
7			男子 4×100m メドレーリレー
8			女子 4×100m メドレーリレー
10			混合 4×100m フリーリレー
12			混合 4×200m フリーリレー
14			女子 4×100m フリーリレー
15			男子 4×100m フリーリレー

《オーダー》

第1泳者	ID						女・男
	氏名	<登録者シール貼付可>					<暦年齢> 歳
第2泳者	ID						女・男
	氏名	<登録者シール貼付可>					<暦年齢> 歳
第3泳者	ID						女・男
	氏名	<登録者シール貼付可>					<暦年齢> 歳
第4泳者	ID						女・男
	氏名	<登録者シール貼付可>					<暦年齢> 歳

《リレー区分》

72～ 119歳	120～ 159歳	160～ 199歳	200～ 239歳
240～ 279歳	280～ 319歳	320～ 359歳	360～ 399歳

合計年齢	
	歳

- 1) 私は、開催要項に記載の事項を了承し申し込みます。
- 2) 私は、医師の健康診断に基づき、健康管理に十分配慮し良好な健康状態で本競技会に出場することを誓約します。
- 3) 私は、競技会期間中、大会医務委員より出場停止の勧告があった場合、その指示に従うことを誓約します。
- 4) 私は、本競技会の出場にあたり、定期的に週1回以上の水泳練習を行っています。
- 5) 私は、競技会期間中の事故については自己責任において処理し、主催者側の責任を問いません。
- 6) 私は、ホームページに氏名や競技結果を掲載することに同意します。
- 7) 私は、私的に撮影した動画等をインターネット上等の公な場に公開する場合は、しかるべき許諾を受けることを誓約します。
- 8) 私は、一般社団法人日本マスターズ水泳協会競泳競技規則を順守します。

※コピーして使用してください(A4サイズ 白統一 裏紙不可)

※ 下記事項に該当する方のみ提出が必要です。該当しない方は提出の必要はありません！ ※

申告日： 2018 年 月 日

出場申告用紙

大会名	2018年度日本マスターズ水泳長距離大会 (愛知会場)												
チーム名					登録番号								
フリガナ			年齢	チームID				個人ID					
氏名	女・男		歳			0							

① 出場にあたって申告が必要な項目（口にチェックをしてください）

- ☐ テープ等を使用する（審判長の確認が必要です）
- ☐ 障がいをお持ちの部位による泳法違反を回避したい（審判長の確認が必要です）
- ☐ 障がい等により招集後も介助者の同行もしくは補助具の使用が必要
- ☐ リレーの第2泳者以降が水中からスタートする
- ☐ その他

※ 詳細な申告内容は ②申告内容 に記入すること。

② 申告内容

③ 出場種目

	プログラムNo.	種目	組・レーン
1	No.	m	組 レーン
2	No.	m	組 レーン
3	No.	m	組 レーン
4	No.	m	組 レーン
5	No.	m	組 レーン
6	No.	m	組 レーン

※ 競技会申し込みの際に申告する方は組・レーンは空白で提出してください。

※ 競技会当日申告する方は組・レーンまで記入のうえ、提出してください。

※ 競技会当日、審判長による許可が必要です。

受付者		審判長			
-----	--	-----	--	--	--

◆参加者の皆様へ必ずお渡しいただき、下記「安全確認」の実践をお願いします。

(公財)日本水泳連盟医事委員会
日本水泳ドクター会議
(一社)日本マスターズ水泳協会安全委員会

事故が起こってからでは遅すぎる・・

「レース前の安全確認」

近年、マスターズ水泳での重大事故が見られます。原因は、選手の過信や無理だと思われます。健康な人でも、体調は日によって違うものです。睡眠不足、二日酔い、風邪ひきなどがあるとなおさら。泳ぐ前には身体の調子を自分で確かめましょう。そして、ちょっとでもおかしいと感じたら、迷わず棄権しましょう。以下の項目に1つでも当てはまる場合は、事故が起こってもおかしくありません。棄権をお勧めします。マスターズ人生を長く続けるために！

＜近年起こった重大事故例＞

1. 65歳男性
レース出場前に背中に凝りがあり痛みも少しあるので、医務室にてドクターに相談した。診断の結果、緊急性の高い疾病が疑われ、直ちに病院へ救急搬送され、大動脈解離で入院となった。
2. 55歳女性
レース後、気分が悪くなり動けなくなった。ドクターの呼びかけにも朦朧としているため病院へ救急搬送された。高血圧の既往があり、睡眠不足のうえに朝食を摂取しないまま競技に臨むというコンディション不良が原因だった。

＜大会までの体調は大丈夫ですか？＞

1. 定期的な練習を必ず行いましょう。練習をせずにいきなり大会に出場すると思わぬ事故が待っています。日頃の練習があってこそ楽しいレースができます。
2. 特に風邪、睡眠不足、二日酔い、疲労には気をつけて規則正しい生活を心がけてください。

＜レース前に守っていただきたいこと！＞

1. アルコールは禁物。前日に飲み過ぎると血液の濃度が高くなり、レース中の心拍数と血圧が普段よりも上がります。また、血液が濃くなる時には障害や事故が起こりやすくなります。
2. 睡眠不足も同じこと。まずはベストの体調で出場してこそ、楽しくそしてベストタイムにつながります。
3. 事故予防標語「マスターズ水泳キーワード9」の実践をお願いします。

＜レース当日の体調確認＞

1. 準備体操・ウォーミングアップは、十分に行いましょう。
2. タイム、順位にこだわらず、マイペースで無理せず泳ぎましょう。
3. もし体調が悪いときは、棄権しましょう。
4. レースが終わった後も、必ずクーリングダウン。水に体を浮かせ、ゆっくり泳ぎましょう。
5. 水分不足に注意。長い時間屋内プールにいと、結構汗をかいているものです。こまめに水分をとりましょう。

＜こんな時は要注意！＞

- ◎ 呼吸が苦しい、胸が苦しい・痛い、疲労感（体がだるい）、めまい・吐き気、筋肉・関節の痛み等がある時は、レース前に必ず医務室でドクターに相談してください。

「 医務室」は、本部席側プールサイド折り返し側 にあります。

ドクターおよび看護師が待機しています。当日の体調相談もOKです。

(裏面「マスターズ水泳キーワード9 & BLS イメージ」もご確認ください)

マスターズ水泳 キーワード9

マ
ス
タ
ー
ズ
す
い
え
い

マイペース ゆうゆう大きな ストローク
進んで受けよう メディカルチェック
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
ずっと前の 若さと力 あてにせず
睡眠 食欲 体調チェック
いつも練習 あってこそ 楽しいレース
エイここで 退く勇気が 大人の水泳
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

仲間を救うのは仲間

①反応(意識)の確認

呼びかけても意識がない!

協力者をお願い

119番通報
AEDをお願い

②呼吸の確認

普段通りの呼吸をしていない!

③胸骨圧迫30回押す

強く 速く 絶え間なく

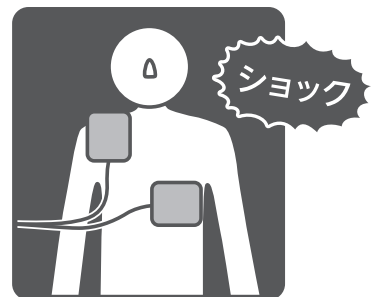
約5cm
1分間に100~120回の
タイミング

④人工呼吸2回

できない場合は胸骨圧迫のみ

AED

- ①フタを開ける
- ②衣服を取り除く
- ③パッドを張る
- ④「ショックが必要」からの
ショックボタン



呼吸がなければ
胸骨圧迫続けて

日本マスターズ水泳協会 安全委員会