



ジャパンマスターズスプリント 2018 のご案内

(第6回日本マスターズ水泳スプリント選手権大会)

本年のジャパンマスターズスプリントは、参加者 2,987 名となりました。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 2 日間で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	2
2. 大会日程／競技スケジュール	3
3. 会場案内図	4
4. ID カード・付添票／受付／テクニカルミーティング	5
5. 競技について	5
6. ウォーミングアップ／公式スタート練習	6
7. 招 集	7
8. リレー種目	7
9. 表彰／記録	8
10. 申 告	8
11. 施設使用上の注意	9
12. 健康管理	10
13. そ の 他	10

- * 貴重品保管用ロッカーのご案内
- * 付添票について
- * リレーオーダー変更届
- * 出場申告用紙
- * レース前の安全確認

スタートリスト・競技時間、ランキングへのアクセスはこちらから

URL <http://www.masters-swim.or.jp/entry.php?y=2018#jm18004>



1. 大会会場

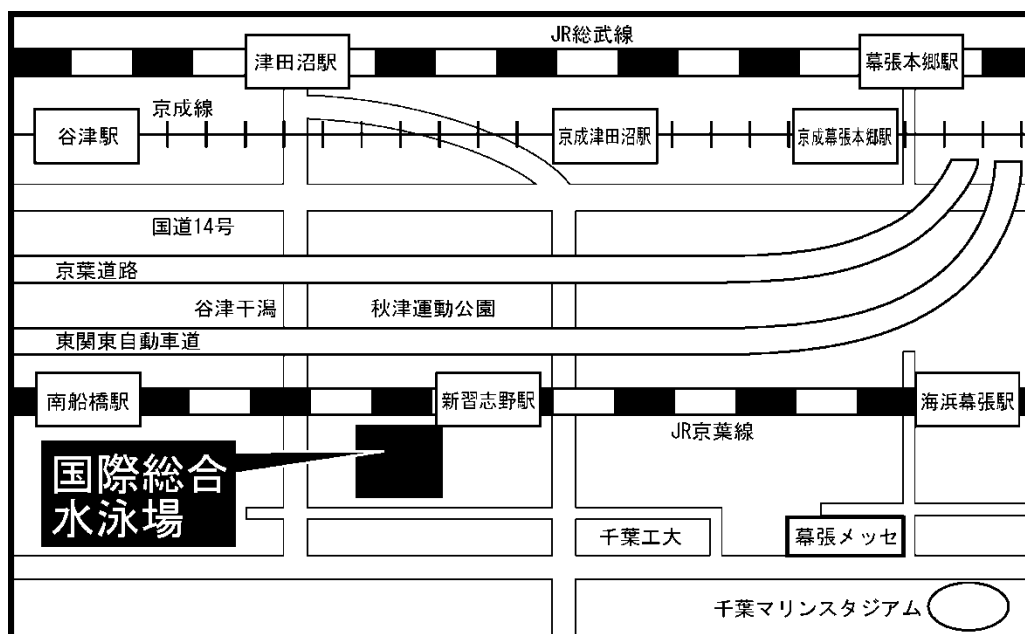
「千葉県国際総合水泳場」 (公認 25m × 7レーン 2面)

千葉県習志野市茜浜 2-3-3

＜ 交通機関 ＞

- ・ JR 京葉線「新習志野駅」南口徒歩 1 分
- ・ JR 総武線「津田沼駅」より新習志野駅行きバスにて約 20 分
- ・ JR 総武線「幕張本郷駅」より新習志野駅行きバスにて約 20 分
- ・ 京成線「幕張本郷駅」より新習志野駅行きバスにて約 20 分

(JR 京葉線東京駅より約 35 分、新木場駅より約 25 分)



＜大会期間中の問い合わせ先＞

080-7943-4321（受付時間：開場時間～閉館時間）

※ 大会期間中（23～25 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ス水泳協会（03-3512-8221）まで。

※ 本大会について千葉県国際総合水泳場へ問い合わせを行うことはおやめください。

2. 大会日程／競技スケジュール

11月23日（金） 公式練習日					
開	場	14:45	公 式 スタート練習	15:30～16:00	
メインプールアップ		15:00～17:00	テクニカルミーティング	16:00～16:30	
ダイビングプールアップ		使用不可	閉	館	17:20
※ ウォーミングアップのみ、競技実施なし ※					

11月24日（土） 大会1日目					
開	場	8:00	競 技 開 始	9:30	
メインプールアップ		8:05～9:15	競 技 終 了	16:43	
ダイビングプールアップ		8:05～競技終了	メダル引換終了	17:05	
公 式 スタート練習		8:50～9:15	閉	館	17:15
A 面			B 面		
No	種 目	予定時間	No	種 目	予定時間
1	女子 100m個人メドレー	9:30	2	男子 100m個人メドレー	9:30
3	女子 50m自由形	10:58	4	男子 50m自由形	10:58
5	女子 50mバタフライ	12:09	6	男子 50mバタフライ	12:09
ミズノスイムアドバイザー デモンストラションスイム					12:50
7	混合 4×25mフリーリレー	13:19	7	混合 4×25mフリーリレー	13:19
8	女子 25m背泳ぎ	13:34	9	男子 25m背泳ぎ	13:34
10	女子 25m平泳ぎ	14:06	11	男子 25m平泳ぎ	14:06
12	女子 4×25mメドレーリレー	14:35	13	男子 4×25mメドレーリレー	14:35
14	女子 100m自由形	14:55	15	男子 100m自由形	14:55
16	女子 100mバタフライ	16:07	17	男子 100mバタフライ	16:07
					終了予定 16:43

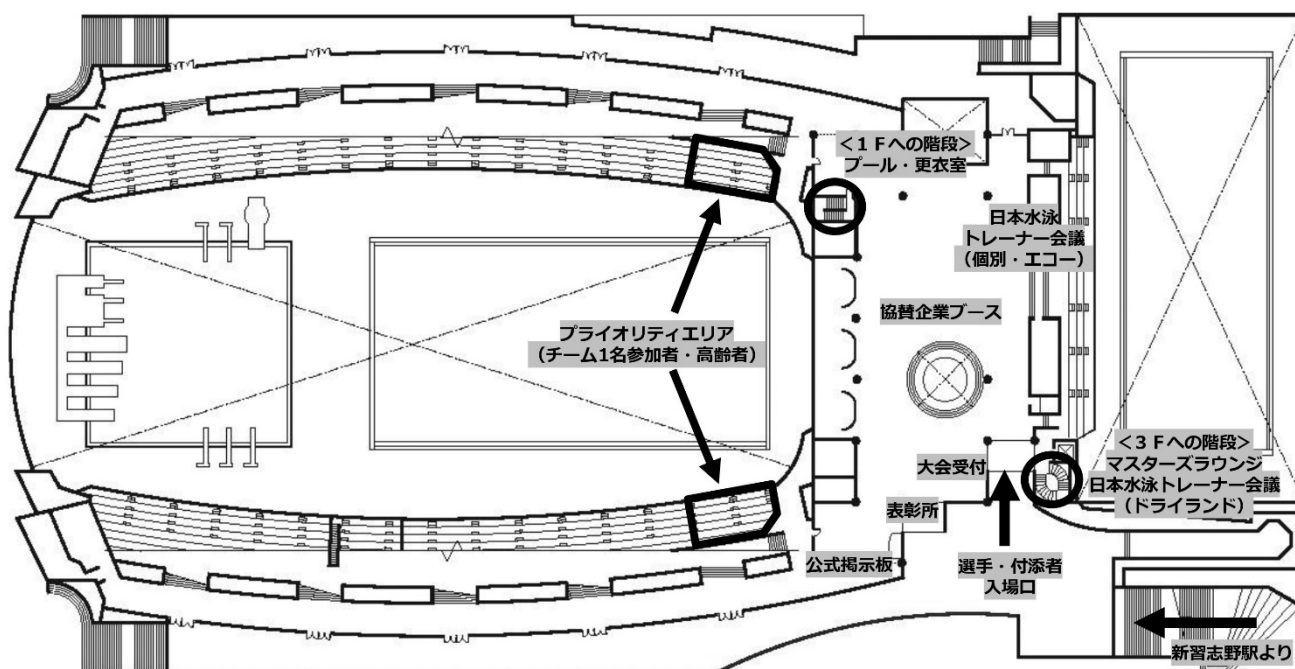
11月25日（日） 大会2日目					
開	場	8:00	競 技 開 始	9:30	
メインプールアップ		8:05～9:15	競 技 終 了	15:10	
ダイビングプールアップ		8:05～競技終了	メダル引換終了	15:30	
公 式 スタート練習		8:50～9:15	閉	館	15:40
A 面			B 面		
No	種 目	予定時間	No	種 目	予定時間
18	女子 50m背泳ぎ	9:30	19	男子 50m背泳ぎ	9:30
20	女子 50m平泳ぎ	10:13	21	男子 50m平泳ぎ	10:13
ミズノスイムアドバイザー デモンストラションスイム					11:08
22	女子 4×25mフリーリレー	11:37	23	男子 4×25mフリーリレー	11:37
24	女子 25m自由形	11:58	25	男子 25m自由形	11:58
26	女子 25mバタフライ	12:46	27	男子 25mバタフライ	12:46
28	混合 4×25mメドレーリレー	13:20	28	混合 4×25mメドレーリレー	13:20
29	女子 100m背泳ぎ	13:36	30	男子 100m背泳ぎ	13:36
31	女子 100m平泳ぎ	14:21	32	男子 100m平泳ぎ	14:21
					終了予定 15:10

※ 世界記録突破表彰は、該当種目終了後にプールサイドにて行います。

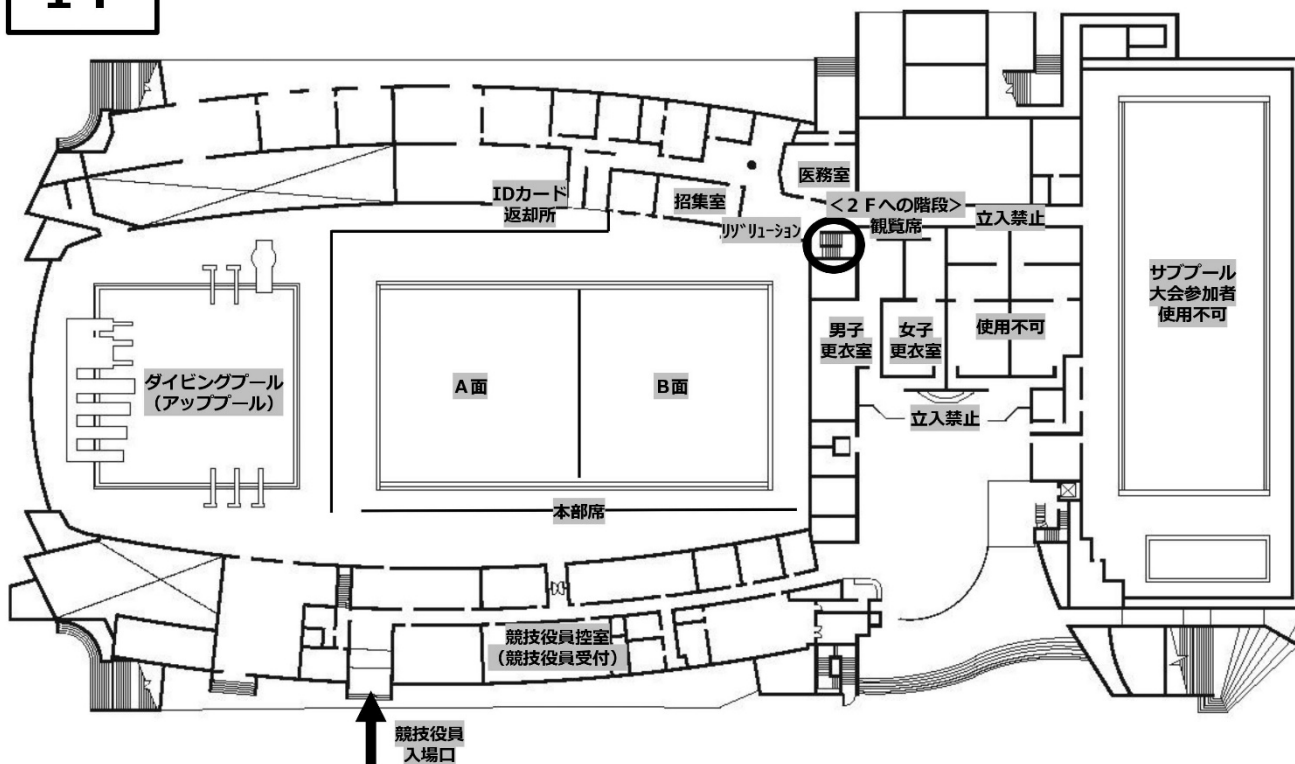
※ 日本新記録樹立表彰は、2階表彰所のメダル授与式にて行います。

3. 会場案内図

2 F



1 F



4. IDカード・付添票／受付／テクニカルミーティング

< IDカード・付添票 >

- (1) 参加選手は、2次要項（本案内）と一緒に届くIDカードを必ず受け取ってください（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、ジャパンマスタースプリント2018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、招集受付、メダルの受け取りの際など、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（参加選手のご家族等に緊急の連絡を要する場合に連絡の取れる連絡先）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。必要とする本人が選手・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・付添票が写真撮影許可証を兼ねています。必ず見える位置に携帯してください。

< 受 付 >

参加章・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。

○ 参加章

同封の「参加章引換券」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）

同封の「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1名がまとめて大会受付に提出し、お引き換えください。

大会受付にて日本水産株式会社のサンプリングを行います。ぜひお立ち寄りください！

< テクニカルミーティング >（チームリーダーミーティング）

○ 11月23日（金） 16:00～16:30 招集室

競技についての詳細と変更事項をご連絡します。

必ずチームの代表者または代理の方が出席し、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公式掲示板にてお知らせします。

5. 競技について

< 競技方法 >

- (1) 本大会は2018年（一社）日本マスタース水泳協会競泳競技規則に則り行います。
- (2) 男女別（混合リレーを除く）および原則として、年齢区分別に高年齢から低年齢へ、タイムの遅い組から速い組への順に行ないます。
- (3) 競技は、A面（ダイビングプール側）とB面（電光表示板側）の各25m×7レーンの2面で同時に行います。女子の個人種目とリレー種目、混合リレー種目の奇数組はA面、男子の個人種目とリレー種目、混合リレー種目の偶数組はB面で行いますが、競技進行上の理由により一部の組の競技面を変更しています。
- (4) 組み分けされている種目で棄権者が多数出た場合、前後の組と合同で競技を行う場合があります。
- (5) 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。電光表示板には、A面・B面での実施種目と組が表示されています。招集受付に遅れると棄権扱いとなりますので、競技の進行を確認し遅れることのないよう招集所へお越しくください。
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。

< 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水中からスタートすることができます。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。水浴びは各レーンのプールサイドに用意されている「水浴び用バケツ」を使用してください。

< 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、横から退水してください。
- (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てください。25m種目は競技終了後、直ちに次の組の競技を開始しますので、速やかに退水してください。
- (3) 1～4レーンの泳者は1レーン側、5～7レーンの泳者は7レーン側へ移動して退水してください。競技役員から指示があった場合は、その指示に従ってください。

6. ウォーミングアップ／公式スタート練習

大会期間中のウォーミングアップ・公式スタート練習の時間は下表のとおりです。

	メインプール	ダイビングプール	サブプール
23日（金） 公式練習日	<u><ウォーミングアップ></u> 15:00～17:00 専用レーン ダッシュ：A面6・7レーン ゆっくり：B面1・2レーン 女性専用：B面3・4レーン <u><公式スタート練習></u> 15:30～16:00 A面6・7レーン	使用不可	使用不可
24日（土） 大会1日目	<u><ウォーミングアップ></u> 8:05～9:15 専用レーン ダッシュ：A面6・7レーン ゆっくり：B面1・2レーン 女性専用：B面3・4レーン	<u><ウォーミングアップ></u> 8:05～競技終了 専用レーン ゆっくり：2レーン 女性専用：3レーン	
25日（日） 大会2日目	<u><公式スタート練習></u> 8:50～9:15 A面全レーン	※水深 5.0m	

※ 安全上、キックボード・シュノーケル以外の使用は禁止します。

※ ゆっくりレーンの目安は、25m30秒以上です。

※ 公式スタート練習・ダッシュレーンは、折り返し側（本部席反対側）からの一方通行とします。

※ 公式スタート練習の指定レーン変更の場合は、当日通告より発表します。

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。

7. 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) 招集は、男女問わず招集室にて行います。
※ 招集では、IDカードが必要です。
※ IDカード裏面の緊急時の連絡先の記入がないものは無効です。
※ IDカードのケースには、両面が見えるよう IDカード以外のものは入れないでください。
- (2) 招集では、
① 「種目名・○組・選手名」がスクリーンに表示されます。
② ご自分の出場する組が表示されたら直ちに招集員に顔写真が見えるよう IDカードを提示し、QRコードをかざして出場チェックを受けてください。
③ 水着の確認を受けて、指示に従い並んでください。
※ 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、ご自分の出場する種目、組の 10 レース前までに (25m種目は、15 レース前までに) お越しください。電光表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。
※ 両日とも男女最初の種目の招集は 9:15 より開始 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出場ができません。
- (5) 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カードと間違わないように注意してください。
- (6) 25m種目に出場する選手はスタートサイドに荷物・衣類置き場がありませんので、招集所へ持ち込まないようお願いします。また、リレー種目のターンサイドにも置き場はありません。

8. リレー種目

- (1) リレー出場チームでリレーオーダーを変更する場合は、競技当日にチーム責任者またはリレーチームの責任者が、締切時間までにリゾリューションへ「リレーオーダー変更届」を提出してください。
※ 変更は、競技当日に限り締切時間内に 1 回のみとなります。
※ 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。
※ 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。
- (2) 招集所へは「IDカード」をお持ちのうえ、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。
- (3) 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
24 日 (土) 大会 1 日目	No. 7	混合	4 × 25m フリーリレー	11:15
	No. 12	女子	4 × 25m メドレーリレー	12:30
	No. 13	男子	4 × 25m メドレーリレー	12:30
25 日 (日) 大会 2 日目	No. 22	女子	4 × 25m フリーリレー	9:30
	No. 23	男子	4 × 25m フリーリレー	9:30
	No. 28	混合	4 × 25m メドレーリレー	11:15

9. 表 彰／記 録

- (1) 出場選手全員に参加章を授与します。
- (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、大会後に記録を印字してチーム責任者宛に送付します。
- (3) 各種目の年齢区分ごとに、個人種目 1～8 位、リレー種目 1～3 位にメダルを授与します。
以下の時間にメダル授与式を行いますので、ID カードをお持ちのうえ表彰所にお越しください。
なお、指定時間以外は ID カードをお持ちのうえ、メダル引換証を発行し表彰所でお受け取りください。
※ メダル引換証には、発行した時点で獲得しているメダルの一覧が印字されます。リレー種目は、チームにまとめてではなく、各泳者のメダル引換証に印字されます。
※ メダル引換証は該当種目につき 1 度しか発行できません。紛失しないように注意してください。

メダル授与式	時間	
24 日（土） 大会 1 日目	12:15～12:45	種目・年齢区分での時間指定はありません。 お好きな時間にお越しください。
	14:30～15:00	
	16:00～16:30	
25 日（日） 大会 2 日目	12:30～13:00	
	14:30～15:00	

- (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。
- (5) 日本記録・世界記録の公認には、国際水泳連盟（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。（水着の規定は本協会ホームページで確認してください）
- (6) 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には「世界記録突破証」を授与します。

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の 1 時間前までにリゾリユーションへ申告してください。審判長が申告内容を確認のうえ、判断します。

「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。
 - ※ 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）。
- 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。
- 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行くことはできません（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

「世界記録申請用紙」が必要な申告

- 世界記録に挑戦される方
 - ※ 「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。

＜異議申し立てについて＞

異議申し立て（抗議書の提出）は、チームの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等は審議の資料として採用できかねます。

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

＜開場時の注意＞

- (1) 選手および付添者の入退場は、会場 2 階正面入口より行います。入場時に「ID カード」「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。
- (2) 開場時チーム関係者が場所取りのために会場内を走るのは大変危険です。思わぬ転倒事故につながる恐れがありますので、絶対におやめください。
- (3) 朝 5 時以前の入場口整列は禁止します。

＜施設使用上の注意＞

- (1) 大会期間中、サブプール・サブプール更衣室は使用できません。選手および付添者、競技役員は立入禁止となります。
- (2) 観覧席等は、各チーム譲り合って使用してください。毛布・シート・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。この場合は、会場係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、警備員・競技役員の指示に従ってください。
- (3) 観覧席の最前列は転落防止のため使用禁止とします。最前列には入らないようお願いします。
- (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おやめください。
- (5) 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使用とし、更衣後の荷物等は各自で管理をお願いします。
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。
- (6) ID カード・付添票が「撮影許可証」を兼ねるため、許可証の発行は行いません。撮影時には必ず ID カード・付添票を首から下げてください。
- (7) プールサイドならびに更衣室は**はきもの厳禁**です。はきものは階段下などに放置せず、各自で袋などに入れお持ちください。また、飲食もできませんので観覧席・ロビーでお願いします。
- (8) 館内の通路は水にぬれると滑りやすくなります。十分注意してください。
- (9) 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。
- (10) 以下のことは禁止します。
 - ① 火気の使用
 - ② 喫煙（喫煙は指定の場所のみ）
 - 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、アルコール類およ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

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。
医務室は更衣室からメインプールへ向かう通路右側、救護席は本部席横です。
- (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) 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。
- (5) マスターズキーワード9の実践をお願いします。
- (6) 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。

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2階大会受付にて大会期間中は保管しています。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（選手のご家族等に急を要する連絡の取れる電話番号）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お持ちください。
 - 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。
- (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の不可抗力により中止になった場合は、「参加章（バッジ）」「プログラム（申込み分）」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。
 - ・ 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。
- (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。

～ 協賛企業ブース出店のご案内 ～

- ※ ミズノショップ（ミズノ株式会社）… 大会記念品や水泳用品の販売
- ※ 甘熟王ゴールドプレミアム（株式会社スミフルジャパン）… バナナのサンプリング
- ※ 日本マスターズ水泳協会オフィシャルショップ … 公式キャラクターJAMBOWグッズの販売

3階『マスターズラウンジ』では競技映像を1時間遅れで放映します！ぜひご覧ください！

貴重品保管用ロッカーのご案内

貴重品保管用のロッカーとして、チームに1日1個の鍵を貸し出します。ご希望のチームは下記の「貴重品ロッカー使用申請書」に必要事項を記入のうえ、大会受付に提出してください。ロッカーは数に限りがありますので、お使いいただけない場合があります。
使用の際は下記の事項に従ってください。

<確認事項>

- ・ ロッカーキーの保証金として2,000円をお預かりします。2,000円はロッカーキーの返却時にお返しします。
- ・ 貴重品保管用ロッカーは使用申請したチームのみ使用できます。
- ・ 競技終了後直ちに返却してください。**必ず申請者本人が返却してください。**
- ・ 大会当日にロッカーキーの返却がない場合は、保証金は返却しません。また、紛失・破損の場合は、5,000円をお支払いいただきます。
- ・ ロッカーキーは2日間使用される場合も毎日必ず返却してください。
なお、返却の際は必ずロッカーを忘れずに施錠し、返却してください。
- ・ つり銭はございません。保証金は必ず1,000円札2枚を用意してください。
貴重品保管用ロッカー設置場所：メインプール男女更衣室の指定ロッカーを使用してください。
更衣はできますが、更衣後の荷物は一切置けません。状況によっては会場係が撤去します。

----- き り と り -----
<ジャパンマスターズスプリント 2018>

貴重品ロッカー使用申請書

※チームに1つに限ります。

主催者記入欄			
	23日（金）	24日（土）	25日（日）
ロッカーNo.			

上記<確認事項>を了承のうえ申請します。

※太枠内を必ず記入のこと。

チーム名			
チームNo.	—	氏名	
電話番号	クラブ・自宅・会社		日中連絡先

ロッカーのカギは使用後必ず毎日返却します。

責任者署名 _____

チーム責任者各位

ジャパンマスターズスプリント2018実行委員会

付 添 票 に つ い て

会場内での盗難防止のため、本大会では選手にはIDカード、役員には競技役員章、引率・応援者には付添票を発行し、会場への入場を制限しています。各チームへは参加人数分の付添票を同封していますが、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 -----

<ジャパンマスターズスプリント2018>

No. _____

引率・応援者入場受付用紙

2018年11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 ※

ジャパンマスタースプリント2018 リレーオーダー変更届

(この大会の個人種目に全員が申し込みをしていなければなりません)

チームID			0							申込責任者	
チーム略称											

《オーダー変更》

◎ 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。

◎ エントリータイムは変更できません。

No	組	レーン	競技種目	
1日目 11月24日(土)				
7			混 合	4×25m フリーリレー
12			女 子	4×25m メドレーリレー
13			男 子	4×25m メドレーリレー
2日目 11月25日(日)				
22			女 子	4×25m フリーリレー
23			男 子	4×25m フリーリレー
28			混 合	4×25m メドレーリレー

《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

※ 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	ジャパンマスタースプリント2018													
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（口をチェックをしてください）

- ☐ テープ等を使用する（当日、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（当日、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

※ 競技会の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。日頃の練習があつ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、更衣室からプールに向かう廊下右側にあります。

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

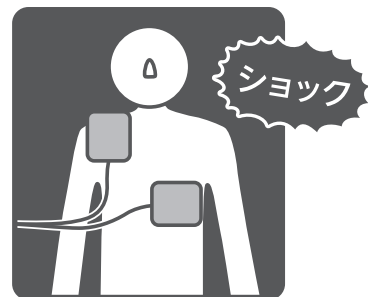
約5cm
1分間に100~120回の
タイミング

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