

参加チーム各位

日本マスターズ水泳短水路大会
愛知会場事務局

日本マスターズ水泳短水路大会愛知(安城)会場
大会当日のご案内(第2要項)

来る4月29日(日)安城市スポーツセンター(25M×7レーン)にて開催いたします「2018年度日本マスターズ水泳短水路大会愛知(安城)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167チーム、792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愛知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票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】2018年4月29日(日)

- ・開場 8:50
- ・入場は並ばれました順に入っていただきますが、選手席アリーナは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をチーム受付に提出していただき、参加章、記録証、申込されましたプログラム等を受け取り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16:10(予定)
- ・競技時間(別紙)
- ・ウォーミングアップ8:50~9:20(右回り・飛込み禁止)
9:20~9:45 公式スタート練習。一方通行
- * 10時以降は9レーンを終日アップ用に開放いたします。(競技は7レーンで行います)
- * 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】

（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則（抜粋、MSW：日本マスターズ水泳協会競泳競技規則）

- (1) 出発について（背泳ぎを除く）
- 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。
 - 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。
 - 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。
- (2) 背泳ぎ競技規則（第6条5項）の解釈について
- 折り返しを行っている間に、泳者の体の一部が自レーンの壁に触れなければならない。折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよく、その後は折り返しを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。足が壁から離れたときには、あおむけの姿勢に戻っていなければならない。
- （解釈）「折り返しの動作中」の開始から終了までの解釈は、ターンの方法に関わらず姿勢を逸脱した時に開始し、足が壁から離れた時に終了する。

競技進行上の注意

1. IDカード・受付

< IDカード >

- (1) IDカードは、日本マスターズ水泳短水路大会愛知会場の参加選手であることを証明するものです。プールへの入場時、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カードには以下の項目があり、1つでも未記入があると参加できません。
- 誓約書（表面）
誓約項目を確認のうえ、署名をしてください。
 - 大会当日緊急時の連絡先（表面）
参加選手のご家族に緊急の連絡を要する場合に連絡の取れる連絡先を記入してください。
- (3) 「IDカード」を紛失や忘れた場合は再発行所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。

< 受付 >

- (4) 「チーム受付票」は、チーム責任者または代表者が会場へ持参してください。大会期間中に大会受付へ提出し、参加者分の参加章・公認記録証・プログラム（申込分）と引き換えます。
- (5) プログラムに記載されている氏名・種目等を必ず確認してください。プログラムの印刷ミスがあった場合は、チーム責任者が指定用紙に記入のうえ、該当競技の開始2時間前までにチーム受付に提出してください。

2. チームリーダーミーティング

9:10～9:20 招集所

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連絡してください。

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。

3. 競技方法

- (1) 2018年（一社）日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に則り実施します。
- (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います。200M自由形は年齢にかかわらず、遅い組から速い組への順に行います。
- (3) 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。
- (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。電光表示板には実施種目と組が表示されています。招集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。

4.ウォーミングアップ・公式スタート練習

大会期間中は、メインプール・サブプールの定められた時間でウォーミングアップが可能です。ウォーミングアップについては、下記一覧ならびに注意事項を参照してください。

ウォーミングアップ		公式スタート練習
メインプール	サブプール(幼児用プール)	
8:50~9:20	8:50~競技終了 (開会式を除く)	9:20~9:45 (メインプール全コース)

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。

5.招集

(1) 招集所は、折返し側プールサイドとなります。

(2) 招集所では、「種目名・組・選手名」がスクリーンに表示されます。ご自分の出場する組が表示されたら、ただちに、招集員にIDカードを提示(署名欄が確認できるように)し、水着の確認を受け、指示に従い並びます。招集では、IDカードが必要です。

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。

IDカードの誓約書欄に署名のないもの、緊急時の連絡先の記入がないものは無効です。

(3) 招集所へは、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。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、招集に遅れないように注意してください。

最初の種目の招集は、9:45より開始します。

(4) 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。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.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、スタート台上、プールデッキ、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。

7.リレー種目

(1) リレーオーダーを変更する場合(締切時間内に1回のみ)は、「リレーオーダー変更届」をインフォメーションデスクに提出してください。

種目・年齢区分の変更はできません。

同一リレー種目には、年齢区分に関わらず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、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、インフォメーションデスク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。
- (4) リレーオーダー変更届提出締切時間

No. 3・4	男女4×	25mメドレーリレー	9:30
No. 13	混合4×	25mメドレーリレー	10:00
No. 24	混合4×	25mフリーリレー	12:00
No. 33・34	男女4×	25mフリーリレー	13:30

* リレーオーダー変更用紙はチーム受付にあります。変更は1度のみ、また年齢区分の変更はできません。

8. 表彰・記録

- (1) 出場選手全員に参加章ならびに公認記録証を授与します。
- (2) 各種目の年齢区分ごとに、個人種目・リレー種目とも3位までの方にメダルを授与します。入賞された方は、IDカードまたはマスタースカードを提示してお受け取りください。
- (3) 各種目の男女すべての組の終了後、約30分後をめどにその種目の男女別、年齢区分別のランキングを公式掲示板に掲示します。
- (4) 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か月以内のもの)」が必要になりますので準備してください。
- (5) 日本記録を樹立した選手およびチームには「日本新記録樹立証」を、世界記録を突破した選手およびチームには「世界記録突破証」を授与します。

9. 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時間前までにインフォメーションデスク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。

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、診断書や障害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せんが、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。

「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

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ときはそのレースの終了後 30 分以内に抗議書に内容を記載し、抗議料 5,000 円を添えてインフォメーションデスク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。また、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。

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、インフォメーションデスクにお申し出ください。

10. 施設使用上の注意

<開場時の注意>

- (1) 選手および付添者は入場時に選手は「ID カード」、付添者は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。付添票が不足の場合はチーム受付でお受け取りください。
- (2) 開場時に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) 前日から入場口に並ぶことはできません（当日の朝 5 時以降可）。

11. 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。
医務室は役員控室横です。プールサイドに医師、看護師常駐しています。
- (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) マスターズ水泳キーワード 9 の実践をお願いします。
- (5) 大会期間中、大会医務委員（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。

12. その他

- (1) お申し込み時および ID カードにご記入の大会当日緊急時の連絡先は、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以下のとおり、準備をお願いします。
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。
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。
- (2) 大会会場内にて、主催者の許可なく営利活動や販促物の配布、集客活動等を行うことは禁止します。
- (3) 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」「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。
- (4) 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。
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。
肖像
・大会報告としてホームページや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。
- (5) 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。

【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。

【愛知会場からのお願い】

【施設上の注意】

- 1 貴重品ロッカーとして、1チーム1個に限り使用を認めますので、「ロッカー使用申請書」に必要事項を記入し、チーム受付に提出してください。鍵1つの保証金として2,000円をお預かりします。保証金はロッカーキーの返却時にお返しします。(鍵を必ず返却していただくための措置)。不正使用しロッカーが開かなくなった場合、大会終了後まで対応できません。また、キーをなくされますと実費として5,000円が必要です。
- 2 観客席を含め館内は、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をお願いします。
- 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 選手控え場所はアリーナです。2階観覧席は選手控ではありません。
* 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 プールの水深は1,4Mとなっています。
- 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。

【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インフォメーションデスク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052-775-8889本大会事務局)
- 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、「2017年度全国50傑ランキング」を1部3,000円で、また、大会記念Tシャツ・スイムキャップも販売しております。
選手控のアリーナではセンゴクJAPANさんが水泳用品の販売を行っております。
- 8 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」「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。
- 9 選手控のアリーナでは日本水泳トレーナー会議の先生方がドライランドトレーニングの指導、エコー検査による肩チェック及び個別コンディショニングを行います。お申し込みは直接コーナーにお越しください。

マ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	いつもの練習あつ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

競技予定時間

No	性別	距離	種目	組数	時刻	種目数
1	女子	200m	自由形	4組	10:00	26種目
2	男子	200m	自由形	7組	10:14	44種目
3	女子	4×25m	メドレーリレー	3組	10:37	18種目
4	男子	4×25m	メドレーリレー	4組	10:48	22種目
5	女子	25m	自由形	11組	10:59	74種目
6	男子	25m	自由形	14組	11:09	92種目
7	女子	25m	背泳ぎ	9組	11:19	63種目
8	男子	25m	背泳ぎ	7組	11:32	45種目
9	女子	25m	平泳ぎ	6組	11:41	41種目
10	男子	25m	平泳ぎ	7組	11:47	49種目
11	女子	25m	バタフライ	7組	11:54	46種目
12	男子	25m	バタフライ	8組	12:00	53種目
13	混合	4×25m	メドレーリレー	3組	12:06	21種目
14	女子	100m	個人メドレー	7組	12:15	49種目
15	男子	100m	個人メドレー	10組	12:33	69種目
16	女子	100m	自由形	6組	12:54	38種目
17	男子	100m	自由形	9組	13:07	59種目
18	女子	100m	背泳ぎ	3組	13:23	18種目
19	男子	100m	背泳ぎ	4組	13:33	28種目
20	女子	100m	平泳ぎ	3組	13:43	15種目
21	男子	100m	平泳ぎ	6組	13:51	40種目
22	女子	100m	バタフライ	2組	14:03	10種目
23	男子	100m	バタフライ	4組	14:08	23種目
24	混合	4×25m	フリーリレー	3組	14:17	17種目
25	女子	50m	自由形	11組	14:24	74種目
26	男子	50m	自由形	15組	14:37	102種目
27	女子	50m	背泳ぎ	5組	14:53	33種目
28	男子	50m	背泳ぎ	5組	15:02	30種目
29	女子	50m	平泳ぎ	5組	15:10	34種目
30	男子	50m	平泳ぎ	9組	15:17	57種目
31	女子	50m	バタフライ	4組	15:29	26種目
32	男子	50m	バタフライ	8組	15:34	52種目
33	女子	4×25m	フリーリレー	3組	15:50	19種目
34	男子	4×25m	フリーリレー	5組	15:57	30種目
表 彰						
競技終了予定					16:07	

◆リレーオーダー変更受付締切時刻◆

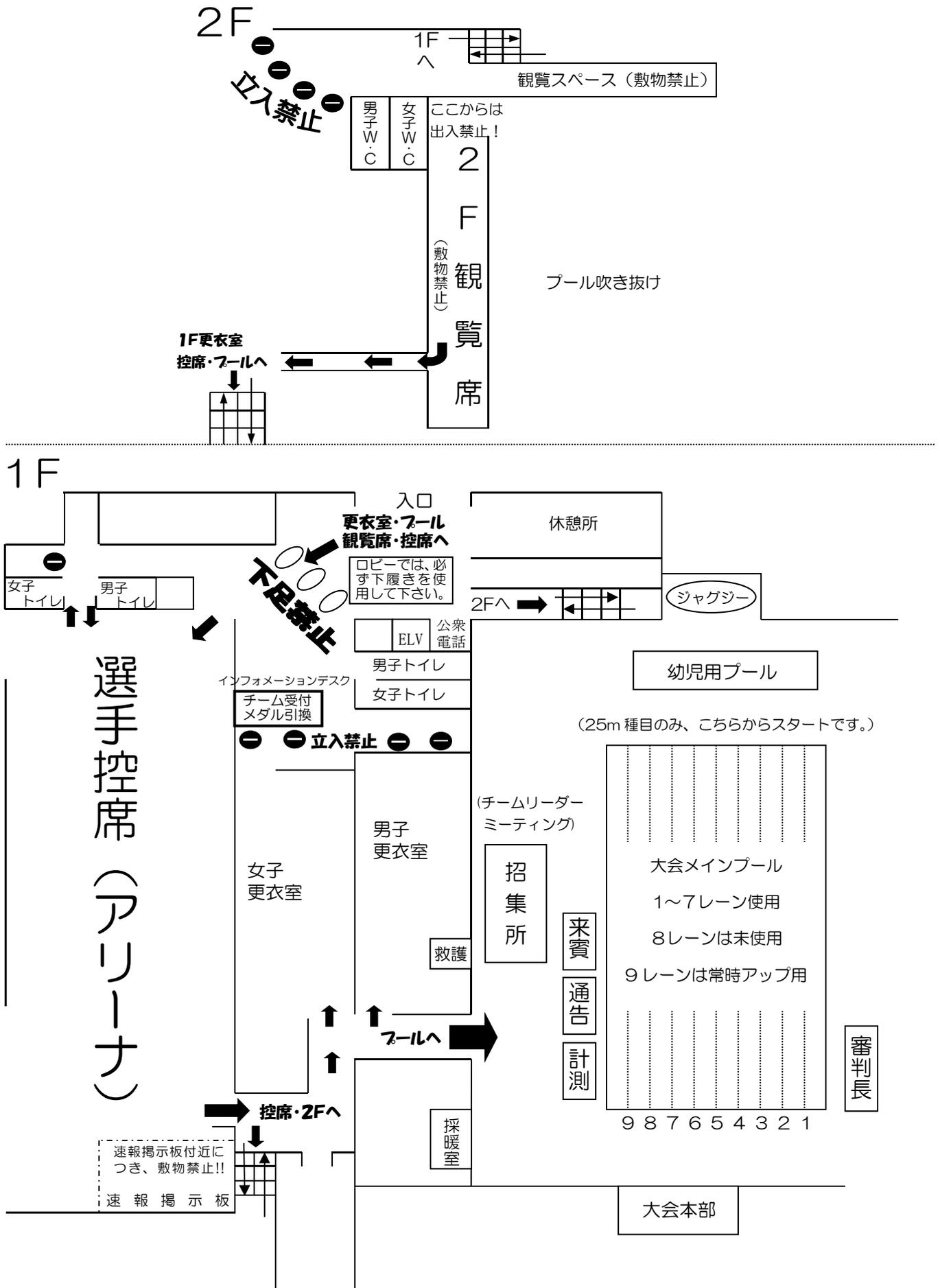
男女4×25mメドレーリレー	9:30
混合4×25mメドレーリレー	10:00
混合4×25mフリーリレー	12:00
男女4×25mフリーリレー	13:30

当日変更(メンバー・順序)を希望するチームは上記時間までにご提出ください。
年齢区分(グループ)の変更はできません。

アリーナ配置図



会場見取り図



リレーオーダー変更届

(この大会の個人種目に全員がエントリーしていなければなりません)

変更

大会名	2018年度日本マスターズ水泳短水路大会		
期日	2018. 4 . 29	会場	愛知 会場

チームNo.	0	チーム略称	
申込責任者		エントリー タイム	分 秒

出場種目		
プログラムNo	組	レーン
女子	男子	混合
4 × 25m	4 × 100m	フリーリレー
4 × 50m	4 × 200m	メドレーリレー

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

リレー区分	119歳 以下	120~ 159歳	160~ 199歳	200~ 239歳	240~ 279歳	280~ 319歳	320~ 359歳	360~ 399歳
-------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

自動計時	分	秒
手動計時	分	秒
記録	分	秒

※網掛け箇所以外全て記入してください。

(一社)日本マスターズ水泳協会

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

エコーを用いた肩チェック

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(安城会場)出場選手のために、マスターズニュースの連載や「生涯現役マスターズスイマーのためのドライランドトレーニング」のDVD制作に携わっていた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 (敬称略) 日本水泳連盟の連携組織で、オリンピックや世界水泳、アジア大会など様々な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方々です。水泳選手のコンディショニングを知り尽くしたスペシャリストです。

日時	2018/4/29	午前の部	午後の部	
ドライランドトレーニング		9:30~10:10 11:00~11:40	13:00~13:40 14:30~15:10	※1回約40分
エコーを用いた肩チェック		9:00~12:00	13:00~16:00	※1人約20分
個別コンディショニング		9:00~16:00		※1人約30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 選手控室(アリーナ)内の水泳トレーナー会議イベントスペース

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:競技力向上、障害予防のための「身体づくり」をお教えします。
ウォーミングアップとしてご利用いただいても効果的です!
エコーを用いた肩チェック:肩のインナーマッスルの状態を超音波画像診断機器(エコー)を用いてチェックし、痛みの要因の分析や肩の傷害予防の運動をお教えします。
個別コンディショニング:個別の問題点や気になる部分に対してマッサージやストレッチ、エクササイズなどを行います。

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、上記アリーナ内の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、エコーを用いた肩チェックは、
9:00~12:30 枠は 8:45~、13:00~16:00 枠の受付は 12:45~となります。
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。

▼INFORMATION▼

新しい種目OWSに

参加しましょう!!

本年度よりジャパンマスターズのOWS(オープンウォータースイミング)競技が開催されます。

日程は下記のとおりです。

◆ 日本マスターズ水泳選手権(OWS競技) ◆

期 日： 2018年9月9日(日) *9月8日(土)は公式練習会

主 催： (公財)日本水泳連盟 (一社)日本マスターズ水泳協会

会 場： 愛知県常滑市「りんくうビーチ」

受付期間： 7月5日(木)~19日(木)

種 目： チャレンジ300・500m・1000m・1500m

3000m(3000mはマスターズ水泳協会または日本水泳連盟登録者に限る)

近年人気の高まっている海・川・湖などの自然の中で泳ぐOWSは、プールとは異なるOWS特有の泳力や技術・知識が必要です。大会に出場される前に、日本水泳連盟公認のクリニックの参加や検定を受講されることをお勧めいたします。初心者のみならず、中・上級レベルの方も気軽にお申し込みください。

日本水泳連盟OWSクリニック

<http://www.sportsentry.ne.jp/event/t/73910>

日本水泳連盟OWS検定

http://www.swim.or.jp/compe_ows/test_guide.php