

# 2018年度日本マスターズ水泳短水路大会 神奈川(川崎)会場ご案内

本年度の日本マスターズ水泳短水路大会は、参加者数742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申し上げます。

## 1. 大会会場

川崎市多摩スポーツセンター (公認25m×6レーン)

所在地：神奈川県川崎市多摩区菅北浦4-12-15

< 交通機関 >

小田急線「読売ランド前駅」よりバス5分

京王線「京王稲田堤」駅そば、「城下」バス停よりバス5分

※別紙交通案内をご参照ください。

## 2. 大会日程／競技スケジュール

【開 場】 7:00

【ウォーミングアップ】 7:00～8:45 【公式スタート練習】 8:10～8:45

【競技開始】 9:00

【競技終了】 18:25

・閉会式は行いません。世界記録の表彰は行います。

・**競技予定時刻**については、別紙**競技予定時刻表**をご確認ください。

※ 公式スタート練習は8:10より1レーンから4レーンを使用して行う予定です。

## 3. IDカード／受付／チームリーダーミーティング

### < IDカード >

- (1) 参加選手は、2次要項と一緒に届く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、日本マスターズ水泳短水路大会川崎会場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(裏面)

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」「顔写真」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。

再発行料として各500円が必要となります。

### < 受付 >

「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。

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時間前までに受付に提出してください。

### < チームリーダーミーティング > (監督者会議)

○ 5月20日(日) 7:40～7:55 招集所(小体育室)

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。

#### 4. 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ないます。
- (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ださい。

#### 5. 招 集 ※ リレー種目についての詳細は「7. リレー種目」を確認してください。

- (1) 招集所は、小体育室となります。
- (2) 招集所では、「種目名・○組・選手名」が画面に表示されます。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）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、ご自分の出場する種目、組の6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（最初の種目の招集は8：50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。

#### 6. スタート／プールからの退水方法

##### < スタート >

- (1) 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直ちにスタート台の後ろに並び、競技役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「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) 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。
- (3) 1～3レーンの泳者は1レーン側、4～6レーンの泳者は6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。

#### 7. リレー種目

- (1) リレーオーダーを変更する場合（締切時間までに1回のみ）は、「リレーオーダー変更届」を提出してください。  
※ 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。

- (2) 招集所へは、「IDカード」を持参のうえ、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、受付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。

リレーオーダー変更届提出締切時間

別紙 「大会スケジュール」 をご確認ください。

## 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ズカードを提示しお受け取りください。
- (3) 各種目の男女すべての組の競技終了後、約10分後を目め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。
- (5) 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、国際水泳連盟（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時間前までに受付に申告してください。

「出場申告用紙」が必要な申告

### ① テープ等をされる方

※ 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）。

### 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。

### 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

### ⑤ 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. 施設利用上の注意

- (1) 選手および付添者の入場は、7:00より行います。
- (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) 前日から入場口に並ぶことはできません。

## 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。
- (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。

### 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	いつも練習	あつてこそ	楽しいレース
え	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	輝く老年

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

## 12. その他

- (1) 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。
- (2) 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。
- (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(バッジ)」「プログラム(申込み分)」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。
  - 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。

- (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Y o u T u b e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。

平成30年5月吉日

参加チーム各位

日本マスターズ水泳短水路大会  
神奈川（川崎）会場  
主管 川崎水泳協会

日本マスターズ水泳短水路大会 神奈川（川崎）会場  
ご参加にあたって

拝啓 時下、貴チームにおかれましては、ますますご繁栄のこととお慶び申し上げます。  
神奈川（川崎）会場のご参加いただくにあたり、ご注意いただく点についてまとめましたので、同封の  
開催のご案内とともに以下の内容を十分にご理解の上ご参加ください。

敬具

【競技に関すること】

1. 本会場のスタート台は、傾斜角 10° で後方にステップの付いたスタート台です。また、水深は 1.35m ですので、飛び込みに不慣れな方が使用すると怪我をする可能性があります。スタート台を使用する際は十分ご注意ください。
2. プールにはスロープがついておりますが、スロープを泳ぎながらプールから上がることは絶対にお止め下さい。競技中の選手の邪魔をすることになります。場合によっては失格となり、記録が抹消されることがあります。

【会場の使用に関すること】

1. コインリターン式のロッカーは一般利用客用であり、水泳大会参加者は利用できませんのでご注意ください。不正使用しロッカーが開かなくなった場合、大会終了後に対応いたします。ご了承ください。
2. 会場内での飲食は決められた場所をお願い致します。貴重品は各自又はチームで保管してください。盗難等がございまして一切責任は負えません。
3. ごみは各チームで持ち帰ってください。必ずごみ袋をご持参ください。
4. 館内は履物禁止です。履物は各自袋に入れ素足でご利用ください。
5. プールサイド・更衣室以外は水着姿では利用できません。
6. 館内は全館禁煙です。
7. 車でのご来場は近隣の方のご迷惑となる為、禁止させていただきます。
8. 1階ギャラリー・2階ギャラリー・プールサイドでのシート敷き、場所取りはできません。  
注) 場所取りとは、荷物・テープ・シート・タオル等を置きスペースを確保することです。
9. 一部施設は一般の利用者が使用されています。マスターズ関係者は立ち入り禁止となります。
10. 朝の時間帯に、京王稲田堤駅より府中街道を渡ってすぐの「城下」バスロータリーより無料シャトルバスを運行いたします。運行時間は、6:30 発から最終 8:30 発まで、川崎市多摩スポーツセンターのマイクロバスにより運行します。所要時間は 5 分ほどとなります、1 回の乗車定員は 28 人です。乗りきれない場合がありますのでご了承ください。乗りきれない場合、路線バスも併せてご利用ください。発車時刻等につきましては、別紙「会場までのアクセス」をご覧ください。
11. 館内で撮影を希望する場合は、撮影許可証が必要です。受付にてお申し込みください。
12. 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

以上

## 1. 大会スケジュール

開 場 ・ 受 付 開 始	正 面 エ ン ト ラ ン ス	7:00 ~
競技役員受付	役 員 控 室	7:00 ~
ウォーミングアップ		7:00 ~ 8:45
公式スタート練習	1 ~ 4 レ ー ン 使 用	8:10 ~ 8:45
リーダーミーティング	招 集 所	7:40 ~
リレーオーダー変更締切 4×100m メドレーリレー	インフォメーションデスク	8:20
競技役員打ち合わせ	第 1 武 道 室	8:00 ~
招 集	招 集 所	8:50 ~
競 技 開 始		9:00
リレーオーダー変更締切 4×50m 混合メドレーリレー	インフォメーションデスク	9:10
リレーオーダー変更締切 4×50m 混合フリーリレー	インフォメーションデスク	11:30
休 憩(アップ可)	競技予定時刻表をご確認ください	
休 憩(アップ可)	競技予定時刻表をご確認ください	
休 憩(アップ可)	競技予定時刻表をご確認ください	
リレーオーダー変更締切 4×100m フリーリレー	インフォメーションデスク	15:30
競技終了		18:25
閉 門		19:10

## 2. 競技予定時刻表

No	種 目	時 間
1	女子 4×100m メドレーリレー	9:00
2	男子 4×100m メドレーリレー	9:16
3	女子 200m 個人メドレー	9:30
4	男子 200m 個人メドレー	9:54
5	混合 4×50m メドレーリレー	10:14
	<b>休憩 21分</b>	
6	女子 100m 自由形	10:55
7	男子 100m 自由形	11:14
8	女子 100m 背泳ぎ	11:40
9	男子 100m 背泳ぎ	11:53
10	女子 100m 平泳ぎ	12:08
11	男子 100m 平泳ぎ	12:22
12	女子 100m バタフライ	12:44
13	男子 100m バタフライ	12:54
	<b>休憩 23分</b>	
14	混合 4×50m フリーリレー	13:30
15	女子 200m 自由形	13:46
16	男子 200m 自由形	14:14
17	女子 100m 個人メドレー	14:40
18	男子 100m 個人メドレー	15:07
	<b>休憩 20分</b>	
19	女子 50m バタフライ	15:50
20	男子 50m バタフライ	16:03
21	女子 50m 平泳ぎ	16:16
22	男子 50m 平泳ぎ	16:27
23	女子 50m 自由形	16:45
24	男子 50m 自由形	17:01
25	女子 50m 背泳ぎ	17:25
26	男子 50m 背泳ぎ	17:33
27	女子 4×100m フリーリレー	17:43
28	男子 4×100m フリーリレー	17:58
	<b>終了予定</b>	<b>18:23</b>

# 会場までのアクセス

## 無料シャトルバス

京王稲田堤駅そば、「城下」バス停付近より発車

	無料シャトルバス：多摩スポーツセンター行き					
6時	30	40	50			
7時	00	10	20	30	40	50
8時	00	10	20	30		

道路事情その他により、時間通りの運行ができない場合がありますのでご了承ください。  
乗り場案内：①番乗り場付近より発車します。



無料シャトルバスの乗車定員は28名です。定員を超えてのご乗車はできません。

3番乗り場から出ている路線バスも併せてご利用ください。

プールから最寄駅へのシャトルバスは運行いたしません。公共交通機関をご利用ください。

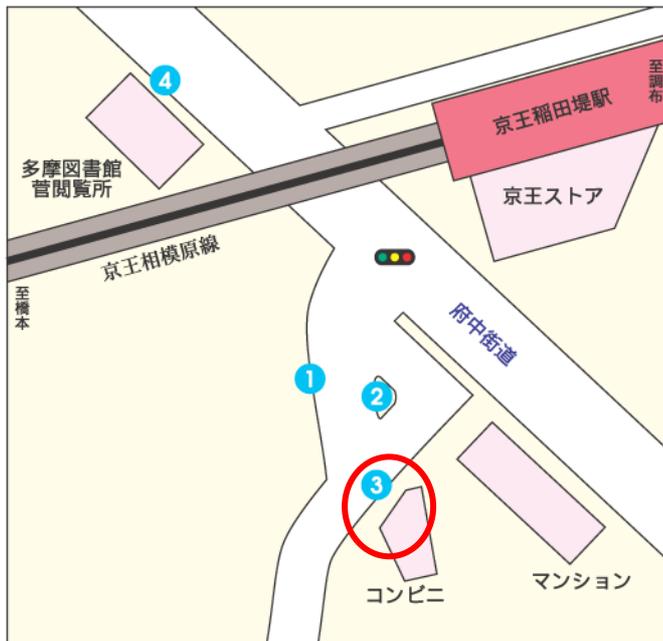
# 路線バス

バス所要時間 5～6分 「南菅中学校」バス停下車 徒歩1分

小田急バス発車時刻（平成28年2月9日現在）

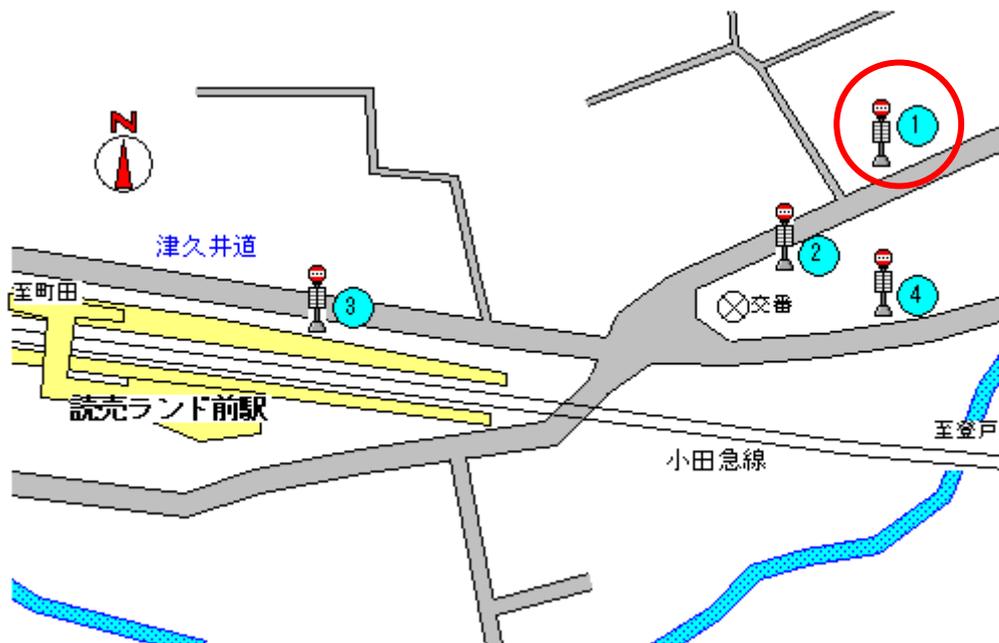
「城下」バス停（京王稲田堤駅そば）③番乗り場

	行先：(読04・読05) 生田折返所			
6時	28	44		
7時	00	16	31	54



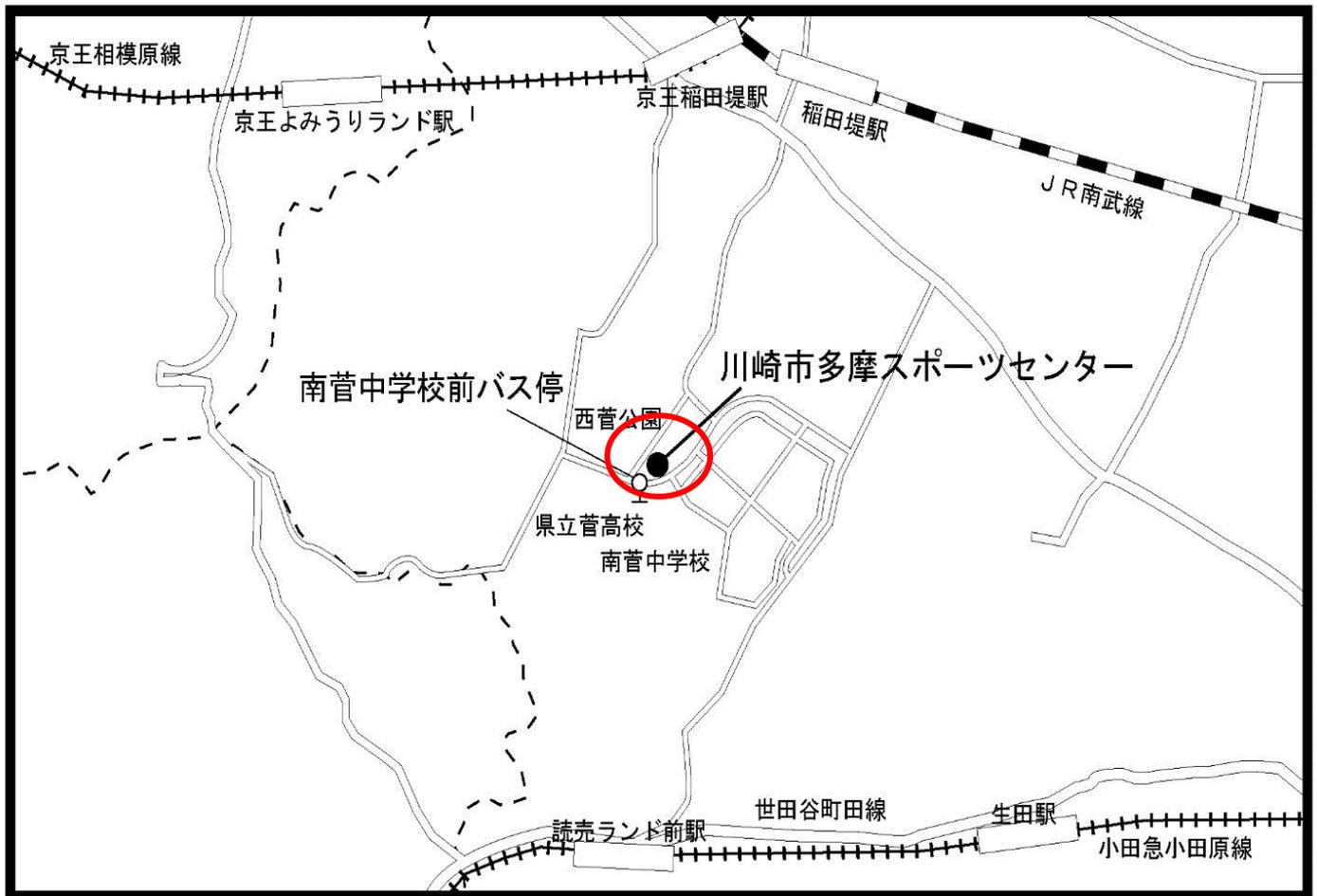
小田急線「読売ランド前駅」バス停 1番乗り場

	行先：(読04・05) 城下（一部稲田堤・西菅団地）				
6時	26	42	58		
7時	10	22	29	36	54



最寄駅よりの案内図

徒歩 約 20 分



今年も

# 抽選で素敵なプレゼントが

日ごろのご愛顧に感謝し抽選川崎会場にエントリーされた皆様の中から抽選で下記の賞品をプレゼント！

**個人賞 2019年度 日本マスターズ水泳短水路大会神奈川(川崎)会場**

**エントリーご招待 ……………1名様 ※1**

**団体賞 2019年度 日本マスターズ水泳短水路大会神奈川(川崎)会場**

**リレー1種目ご招待……………1チーム ※2**

**協賛賞 協賛社記念品……………3名様**

**協会賞 日本マスターズ水泳協会 記念品 ……4名様**

**川崎賞 川崎市特産品……………1名様**

**高知県水泳連盟賞 高知県特産品……………1名様 ※3**

※1 2019年度日本マスターズ水泳短水路大会神奈川(川崎)会場にエントリーする際  
1名様2種目のエントリー代3,600円を当方で負担します。

※2 2019年度日本マスターズ水泳短水路大会神奈川(川崎)会場にエントリーする際  
その年開催するリレー競技1種目1チームのエントリー代2,800円を当方で負担します。

※3 短水路大会高知会場主管の高知県水泳連盟より提供

個人賞ならびに団体賞は、神奈川(川崎)会場へのみ有効です。日本マスターズ水泳協会が主催  
する大会の他会場への振り替えは出来ません。

当選者は、厳正なる抽選のうえ、競技会当日13時頃に速報所に掲示して発表します。競技会終了までにインフォメーションデスクにて、当選品をお受け取り下さい。その際IDカードをご提示ください。当選品はご本人以外受け取ることができません。代理人による受け取りや、郵送による発送は行いません。当選した権利を他人に譲渡することは出来ません。当選品を所定の時間までに受け取ることができない場合、権利は失効します。個人賞ならびに団体賞を現金に換えることは出来ません。個人賞ならびに団体賞当選の個人またはチームが、2019年度日本マスターズ水泳短水路大会神奈川(川崎)会場において定める申込締切日までにエントリーを行わなかった場合、権利を放棄したものとみなします。その場合、代替の賞品はありません。参加料は、2018年度のを基準としており、2019年度に参加料の改定があり、参加料が2018年を下回った場合、清算は行いません。社会情勢その他により、日本マスターズ水泳短水路大会が開催されなかった場合、もしくは、神奈川(川崎)会場が募集を行わなかった場合、個人賞当選者ならびに団体賞当選チームに対して記念品を贈呈することで賞にかえますのでご了承ください。この企画は、神奈川(川崎)会場主管の川崎水泳協会が独自に行うものです。

# エントリータイム チャレンジ

ご自身のエントリータイム通りに泳げますか？

**エントリータイム通りに泳いだ方に素敵なプレゼントをご用意！！**

**個人種目にエントリーしているすべての方にチャンスがあります**

**(リレー競技を除く1名様)**

## ■選定基準

2018 年度日本マスターズ水泳短水路大会神奈川（川崎）会場における個人種目において、エントリーした際のタイムと競技結果とのタイム差が最も少ない選手1名を表彰対象とする。タイム差が同じ場合は以下の順で表彰者を決定する。

1. エントリーしたタイムより遅い結果を優先する（エントリータイム 30-00 で 29-00 と 31-00 の選手がいた場合は 31-00）
2. 距離が長い種目を優先する（200m→100m→50m とする）
3. 種目を個人メドレー→バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→自由形の順で優先する
4. 年齢区分（高齢を優先とする）
5. 生年月日（高齢を優先とする）
6. 都道府県番号の若い順とする
7. チーム登録番号の若い順とする
8. 名前（五十音順とする）
9. 登録番号アルファベット1文字目の若い順とする（以下3文字まで同様）
10. 登録番号数字1桁目の若い順とする（以下5桁目まで同様）

当選した権利を他人に譲渡することは出来ません。当選者は発送をもって発表に代えさせていただきます。当選品は宅配便を利用して発送します。万が一不在等で宅配業者既定の受け取り期日までに受け取る事ができずに発送元へ返送された場合、再送はいたしません。その場合権利は失効します。

この企画は、神奈川（川崎）会場主管の川崎水泳協会が独自に行うものです。

# 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(川崎会場)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	2018/4/30	午前の部	午後の部	
	ドライランドトレーニング	①10:00~10:45 ②12:00~12:45	③14:00~14:45	※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15分
	個別コンディショニング	9:00~12:00	13:00~16:00	※1人約25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** **ドライランドトレーニング**：1階大体育室特設エリア  
**エコーを用いた肩チェック**：2階ランニングコースコンディショニングブース  
**個別コンディショニング**：2階ランニングコースコンディショニングブース

**内容** **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、2階ランニングコースコンディショニングブース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ともに、**  
**午前枠の受付は8:45~、午後枠の受付は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。