



ウーマンズ・アクア・フェスティバル2018のご案内

(2018年度ウーマンズ・マスタース水泳競技大会)

本年のウーマンズ・アクア・フェスティバルは、競技参加562チーム・2,187名、イベント参加84チーム・264名、総参加数2,451名になりました。多数のお申し込みありがとうございました。
本大会の全日程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1人1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	2
3. 会場案内図	3
4. IDカード・付添票／受付／テクニカルミーティング	4
5. 競技方法	5
6. ウォーミングアップ／公式スタート練習	5
7. 招 集	6
8. スタート／プールからの退水方法	6
9. リレー種目	7
10. 表彰／記録	8
11. 申 告	9
12. 施設使用上の注意	10
13. 健康管理	11
14. そ の 他	11
15. イベント	12
16. 協賛企業ブース出店のご案内	15
* 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	

1. 大会会場

「横浜国際プール」 公認 メイン：50m×10レーン（水深 1.6m）
サブ：25m×8レーン（水深 A面1.4m、B面2.5m）
神奈川県横浜市都筑区北山田7-3-1

＜ 交通機関 ＞ ※ 公共交通機関でのご来場をお願いします。

- ・横浜市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」より徒歩約10分
- ・横浜市営地下鉄「センター北駅」よりバス約10分、「国際プール正門前」下車
- ・東急田園都市線「鷺沼駅」よりバス約15分、「稲荷坂」または「北山田駅」下車

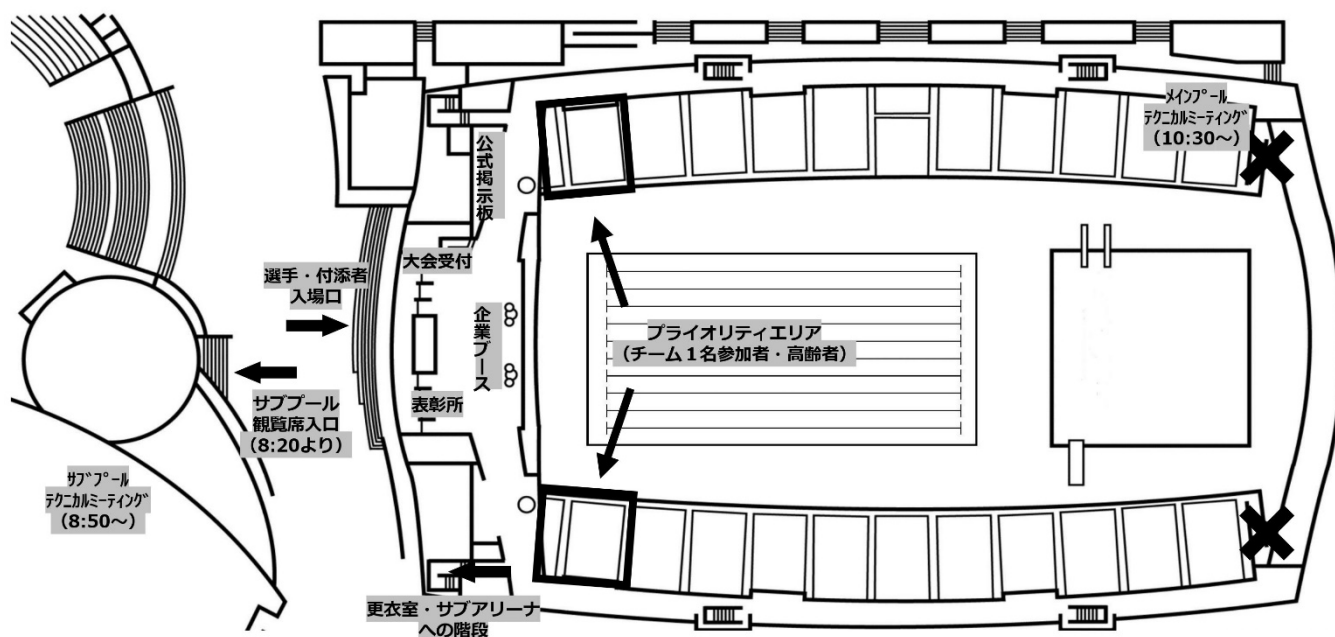


2. 大会日程／競技スケジュール

			No	種 目	予定時間
9 月 16 日 (日) 大会 1 日 目	開 場	8 : 00	1	< サブプール 短水路競技 > 25m 背泳ぎ	9 : 30
	メインプールアップ	8 : 05 ~ 11 : 10	2	25m 平泳ぎ	9 : 58
	サブプールA面アップ	8 : 05 ~ 9 : 15	3	25m バタフライ	10 : 23
	サブプールB面アップ	8 : 05 ~ 競技終了	4	25m 自由形	10 : 54
	テニカミティンク (短水路)	8 : 50 ~ 9 : 10		終了予定	11 : 36
	テニカミティンク (長水路)	10 : 30 ~ 10 : 50		< メインプール 長水路競技 >	
	サブプール公式スタート練習	8 : 45 ~ 9 : 15	★	5 分間チャレンジリレー	9 : 45
	メインプール公式スタート練習	10 : 50 ~ 11 : 10	★	開 会 式	12 : 00
	サブプール競技開始	9 : 30	5	50m バタフライ	13 : 00
	メインプール競技開始	13 : 00	6	50m 平泳ぎ	13 : 39
	競 技 終 了	18 : 02	7	100m 自由形	14 : 48
	メダル引換終了	18 : 20	8	100m 背泳ぎ	16 : 24
閉 館	18 : 30	9	4 × 50m メドレーリレー	17 : 27	
			終了予定	18 : 02	
9 月 17 日 (月 ・ 祝) 大会 2 日 目	開 場	8 : 00	10	< メインプール 長水路競技 > 200m 個人メドレー	9 : 30
	メインプールアップ	8 : 05 ~ 9 : 15	★	ザ・ファミリーリレー	10 : 50
	サブプールアップ	8 : 05 ~ 競技終了	11	50m 自由形	11 : 20
	公式スタート練習	8 : 55 ~ 9 : 15	12	50m 背泳ぎ	12 : 36
	競 技 開 始	9 : 30	13	4 × 50m フリーリレー	13 : 37
	競 技 終 了	15 : 28	14	100m 平泳ぎ	14 : 06
	メダル引換終了	15 : 50	15	100m バタフライ	14 : 56
	閉 館	16 : 00		競技終了	15 : 28

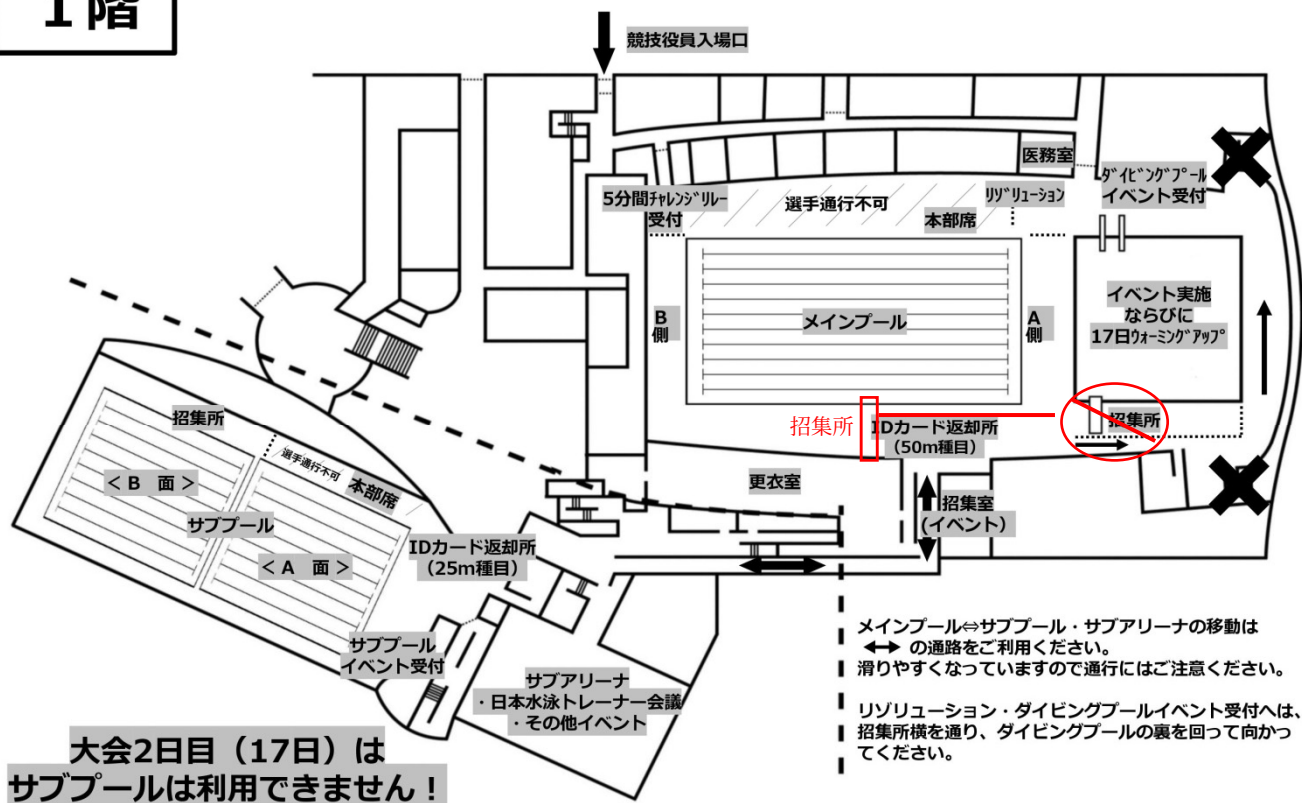
3. 会場案内図

3 階



- ※ プールサイド・更衣室へは『更衣室への階段』で1階まで下りて入場してください。
- ※ サブアリーナへは、階段途中2階より入場できます。
- ※ サブプールへはメインプールよりつながるスロープ（サブプールへの通路）を利用してください。
滑りやすくなっていますので通行にはご注意ください。

1 階



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、ウーマンズ・アクア・フェスティバル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。

< 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。

< テクニカルミーティング（チームリーダーミーティング） >

○ 9月16日（日）

短水路競技について 8：50 ～ 9：10 サブプール観覧席

長水路競技について 10：30 ～ 10：50 メインプール3階東側観覧席奥

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。

< リゾリューション >

本大会ではリゾリューションを設置します。（プールサイド本部席後ろ）

競技に関する以下の事項はすべてリゾリューションにて受け付けます。

○ 出場申告用紙の提出

○ 違反内容問い合わせ、抗議書の提出

○ その他、競技に関する問い合わせ受付

5. 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) 原則として、年齢区分別にエントリータイムの遅い組から順に進めます。
- (3) 競技の進行は、
- ① 25m種目は、サブプールA面中央より行います。
 - ② 50m以上の個人種目とリレー種目は、メインプールA側（ダイビングプール側）より行います。
※50m種目はメインプール 電光掲示板側より行います。
- (4) メインプールの種目は、バックプレート、バックストロークレッジ付スタート台を使用します。
※ リレー種目の第2・4泳者側はバックプレートなしのスタート台となりますのでご注意ください。
- (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、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。
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。

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。
イベント開催に伴い、一部の時間で利用できないレーンもありますのでご注意ください。

ウォーミングアップ	メインプール	サブプール	ダイビングプール
16日（日） 大会1日目	8：05～11：10 ダッシュレーン：10レーン <u>9：45より1～5レーンを イベントで使用します</u>	A面 8：05～9：15 ダッシュレーン：6～8レーン B面 8：05～競技終了 ダッシュレーン：8レーン <u>短水路競技会終了後 途中一部のレーンを イベントで使用します</u>	使用不可 (イベント実施のみ)
17日（月・祝） 大会2日目	8：05～9：15 ダッシュレーン：8～10レーン	使用不可	8：05～競技終了 <u>途中一部のレーンを イベントで使用します</u>

公式スタート練習	メインプール	サブプール	注意事項
16日（日） 大会1日目	10：50～11：10 8～10レーン 両側から20mまで スタート 一方通行で	A面 8：45～9：15 6～8レーン 中央スタート側から	※ レーン変更の場合は当日 通告より発表します。 ※ 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。
17日（月・祝） 大会2日目	8：55～9：15 8～10レーン 両側から20mまで	使用不可	

< サブプールの使用について >

- 大会1日目は、A面・B面とも一部レーンをイベントで使用します。時間によりウォーミングアップで使用できないレーンがありますのでご注意ください。
- 大会2日目は「日本マスターズ水泳選手権大会プレ大会 水球競技」がサブプールで開催されるため、WAF2018参加者は使用できません。

7. 招 集 ※ リレー種目についての詳細はP 7「9. リレー種目」を確認してください。

- (1) 招集は、サブプール招集所：B面本部席側プールサイド
メインプール招集所：スタート側ダイビングプール横プールサイドにて行います。
- (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、競技役員に組・レーン・名前を自己申告して招集受付をし、水着の確認を受けて、指示に従い並びます。この時に選手確認のため、IDカードを提示してください（名前が確認できるように提示してください）。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。また、緊急時の連絡先の記入がないものはIDカードとして無効となります。
- (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・50m種目は、20レース前までに）お越しください。招集に遅れないように注意してください。
※ 16日（日）の25m背泳ぎの招集は9：15より、50mバタフライの招集は12：45より開始します。
※ 17日（月）の200m個人メドレーの招集は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・50m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・50m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いたします。また、リレー種目のターン側にも脱衣箱はありません。

8. スタート／プールからの退水方法

< スタート >

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) バックプレート、バックストロークレッジの調整は選手席に入った後、ただちに行ってください。審判長の笛の合図後に調整を行うことで競技を遅延させた場合は、スタートの遅延行為と判断され失格になる場合があります（バックストロークレッジを使用しない場合は、競技役員に申し出てください）。

< 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) 100m・200m種目はオーバー・ザ・トップスタートにて行います。競技終了後（ゴール後）、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た後に競技役員の指示に従い、横から退水します。
1～5レーン（短水路1～4レーン）の泳者は1レーン側、6～10レーン（短水路5～8レーン）の泳者は10レーン側（短水路8レーン側）から退水してください。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。

9. 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、締切時間までに大会受付へ同封の「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」と「リレーエントリー確認票」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、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。
- (4) 「リレーエントリー確認票」を紛失および忘れた場合は、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。
- (5) リレーオーダー変更届提出締切時間

	種 目		締切時間
16日（日） 大会1日目	No. 9	4×50mメドレーリレー	15：30
17日（月・祝） 大会2日目	★	ザ・ファミリーリレー	9：00
	No. 13	4×50mフリーリレー	11：30

10. 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。
※ 公認記録証は大会終了後、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カードを持参のうえ表彰所にお越しください。
なお、指定時間以外はIDカードを持参のうえ、メダル引換証を発行し表彰所でお受け取りください。メダルの受け渡し時間は両日とも、その日の競技終了20分後までとします。
※ メダル授与式には、種目・年齢区分での指定時間はありません。お好きな時間にお越しください。
※ 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。

	時 間
16日（日） 大会 1 日目	13：30 ～ 14：00
	15：00 ～ 15：30
	17：00 ～ 17：30
17日（月・祝） 大会 2 日目	11：00 ～ 11：30
	12：30 ～ 13：00
	14：30 ～ 15：00



大会ロゴマークを
モチーフにデザイン
したメダルです！

- (4) 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要です。FINA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。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。
- (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。
※ 世界記録は、当該種目終了後プールサイドにて表彰を行います。
※ 日本記録は、メダル授与式（表彰所）の時間に行います。
- (7) ご協賛各社より、特別賞が贈られます。
 《世界記録突破賞》 デサントジャパン株式会社、日本水産株式会社 より 記念品
 《日本新記録樹立賞》 デサントジャパン株式会社 より 記念品
 《リレー 1 位 賞》 株式会社スミフルジャパン様より 記念品

11. 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。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、筋肉を補強するキネシオテープ等は申告しても許可できません。
- 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。
 - ※ 本大会は、プールサイドでの介助者は女性のみに限ります。
- 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、P7「9. リレー種目（3）」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。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。**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、リゾリションにお申し出ください。

12. 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3階正面入口となります。入退場時に「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。
なお、16日のサブプール観覧席は8：20より入場可能です（17日は使用できません）。
- (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) 観覧席等は、各チーム譲り合って利用してください。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。
- (2) 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。
- (3) 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はご遠慮ください。
- (4) 更衣室のロッカーは数に限りがあるため、ロッカーは貴重品保管用として使用します。更衣室は更衣のみの利用とし、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方は、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、各競技場における盗難事故が多発していますのでご注意ください。
- (5) IDカード・付添票が「撮影許可証」を兼ねますので、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。
- (6) 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・ロビーをお願いします。
- (7) 館内の通路は水にぬれると滑りやすくなります。十分ご注意ください。
- (8) 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利用しましょう。ごみ等は、各自でお持ち帰りください。
- (9) 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 会場内電源を使用しての電気機器の充電

※ 会場利用には、P3「3. 会場案内図」を参照してください。

13. 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。
医務室はメインプール本部席側プールサイドダイビングプール前、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) マスターズ水泳キーワード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。

14. 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、3階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。

15. イベント

< 受付 >

＊ 各イベントの受付は開始時間の15分前からサブプール内イベント受付にて行います。
必ずIDカードを持参し、受付をしてください。受付終了後、リストバンドをお渡しします。
リストバンドはその場で手首に着けてください。イベント終了後にお取りします。

< プレゼント >

マスターズ水泳教室、スタート実践教室にご参加の皆さまには提供の協賛各社より抽選で素敵なプレゼントが当たります。

★★★ イベントの追加募集を行います ★★★

マスターズ水泳教室（基礎編・応用編）のみ、大会当日、先着順で追加申し込みを受け付けます。
なお、場内での受付となるため、競技会参加者またはイベント申込者限定とし、新規での受け付けはできませんので予めご了承ください。

※ 参加申し込みを希望する方は、サブプール内イベント受付までお越しください。
当日申し込みでイベントのみ参加される方は、健康誓約書を記入のうえ提出していただきます。

★★★ 講師のご紹介 ★★★

金田 和也さん	ロンドン五輪 200mバタフライ 日本代表
佐藤 久佳さん	北京五輪 100m自由形・フリーリレー 日本代表
柴田 亜衣さん	アテネ五輪 800m自由形 金メダリスト
柴田 隆一さん	北京五輪 200mバタフライ 日本代表
山口 美咲さん	北京・リオデジャネイロ五輪 自由形 日本代表

★★★ 泳法研究（デモンストレーション）のご紹介 ★★★

日本を代表するトップスイマーの泳ぎを間近に体感しましょう。

ゲストスイマー：山口 美咲さん、星 奈津美さん

山口 美咲さん	北京・リオデジャネイロ五輪 自由形 日本代表、世界水泳選手権 4 大会出場 100m自由形 元日本記録保持者
星 奈津美さん	北京・ロンドン・リオデジャネイロ五輪 バタフライ 日本代表 200mバタフライ 日本代表保持者

★★★ クリニック（無料イベント）のご案内 ★★★

当日は無料でご参加いただけるイベントを多数開催します。

参加をご希望の方はP14「イベントスケジュール」をご参照のうえお越しください。

※ 定員のあるイベントは、開始15分前よりダイビングプールイベント受付にて参加整理券をお配りします（先着順）。

※ 定員のないイベントは直接会場までお越しください。

< OWS（オープンウォータースイミング）クリニック >

プールを飛び出して、海での水泳を楽しむ、オープンウォータースイミング（OWS）。

OWSへチャレンジしたい方のための体験教室です。

- 16日（日） 13：15～14：15 ダイビングプール 定員：20名（整理券配布あり）
- 講師：東 翔、富内 檀（日本水泳連盟OWS認定講師）

< 飛込クリニック >

1mの飛び板を使っのノースプラッシュ体験！

- 16日（日） 15：15～15：45 ダイビングプール 定員：5名（整理券配布あり）
- 17日（月） 13：00～13：30 ダイビングプール 定員：5名（整理券配布あり）
- 講師：大坪 恵子（旧姓：大崎） 東京・メキシコシティ・ミュンヘン五輪 飛込日本代表

< AS（アーティスティックスイミング）クリニック >

スカーリングなどのASの基礎的なテクニックや、リズムに合わせて周りの人との呼吸を合わせての泳ぎなど、ASの魅力に触れていただく体験会です。

- 17日（月） 10：00～10：45 ダイビングプール 定員：15名（整理券配布あり）
11：30～12：15 ダイビングプール 定員：15名（整理券配布あり）
- 講師：三井梨沙子 ロンドン・リオデジャネイロ五輪 シンクロ日本代表

< ピラティス >

オリンピック・本大会実行委員 伊藤華英氏によるピラティス体験です。呼吸法を用いてインナーマッスルの強化をしましょう！美しいストロークに向けて、よりしなやかな身体へ。

- 17日（月） 9：30～10：00 招集室 定員：なし
14：00～14：30 招集室 定員：なし

< みんなが先生 コンディショニング！ KaQiLa～カキラ～ >

「みんなが先生」田中 美穂氏によるイベントです。
関節を動かし、機能改善、楽になる！ KaQiLa～カキラ～は大阪生まれのエクササイズです。
ゆっくり優しく無理なく、呼吸に合わせて動くことで、ご自身で背骨からカラダを整えることができ、関節可動域の向上や、心肺機能の向上などの即時的な効果が期待できます。

- 16日（日） 14：30～15：00 招集室 定員：なし
17日（月） 10：15～10：45 招集室 定員：なし

< みんなが先生 女性スイマーのためのyoga >

「みんなが先生」奈良 佳枝氏によるイベントです。
ご自身もマスターズスイマーであり、公認水泳教師で全米ヨガアライアンス認定インストラクターによる《スイマーのため》のコンディショニングヨガレッスンです。ゆっくりとしたヨガ動作の中で呼吸、身体の調子を整えましょう！

- 16日（日） 10：30～11：00 招集室 定員：15名（整理券配布あり）

< マスターズスイマーのための栄養講座 >

栄養士であるオリンピック：柴田隆一氏による食育講座。マスターズスイマーのためのカラダ作り、コンディショニング向上のための栄養学講座です。

- 16日（日） 13：30～14：15 招集室 定員：なし

★★★ AS（アーティスティックスイミング）発表会 ★★★

従来のシンクロナイズドスイミングから名称あらたに「アーティスティックスイミング」と変更になりました。

今回は、大学生やマスターズとして“アーティスティックスイミング”を楽しまれているチームの皆さんに、素敵な演技披露をいただきます。ぜひ、ご覧ください。

- 16日（日） 11：15～11：45 ダイビングプール
（発表会終了後、まもなく開会式が行われます）

★★★ 日本水泳トレーナー会議によるコンディショニングブース ★★★

マスターズニュースの連載や競技役員・指導者講習会の講師で活躍中の日本水泳トレーナー会議の先生方がウーマンズ・アクア・フェスティバル会場にてコンディショニングブース（ドライランドトレーニング・個別コンサルティング・エコーを用いた肩チェック）を開設します！
皆さんのコンディショニングアップにお役立てください！

- 16日（土）・17日（日） サブアリーナ
（実施時間、実施内容の詳細は同封のチラシにてご確認ください）

WAF 2018 スケジュール

1日目 スケジュール (16日・日)							2日目 スケジュール (17日・月)				
時間	メインプール	サブプール浅 (A)	サブプール深 (B)	ダイビング プール	招集室	アリーナ	時間	メインプール	ダイビング プール	招集所	アリーナ
開場 8:00							開場 8:00				
8:00	ウォーミングアップ (8:05~9:30)	ウォーミングアップ (8:05~競技終了)	ウォーミングアップ (8:05~競技終了)				8:00	ウォーミングアップ (8:05~9:15)	ウォーミングアップ (8:05~競技終了)		
8:30							8:30				
9:00		公式スタート練習 (8:45~9:15)					9:00	公式スタート練習 (8:55~9:15)			
9:30		開始式					9:30			★	
	9:30~受付	25m背泳ぎ (9:30~)						200m個人メドレー (9:30~)		ピラティス (9:30~10:00)	
10:00	5分間チャレンジ (9:45~10:45)	25m平泳ぎ (9:58~)					10:00		★	ASクリニック (10:00~10:45)	KaQiLa~カキラ~ (10:15~10:45)
10:30		25mバタフライ			★	ヨガ (10:30~11:05)	10:30				
11:00	公式スタート練習 (10:50~11:10)	25m自由形 (10:54~)					11:00	ファミリーリレー (10:50~11:20)			
11:30				AS発表会 (11:15~11:45)			11:30	50m自由形 (11:20~)	★	ASクリニック (11:30~12:15)	
12:00	開会式 (12:00~12:45)						12:00				
12:30							12:30	50m背泳ぎ (12:36~)	★		
13:00	50mバタフライ (13:00~)	親子水泳	スタート 背泳ぎ	★			13:00		飛込クリニック (13:00~13:30)		
13:30				OWSクリニック (13:15~14:15)	★	栄養講座 (13:30~14:15)	13:30	4x50mフリーリレー (13:37~)		★	
14:00	50m平泳ぎ (13:39~)	マスターズ	スタート クロール				14:00	100m平泳ぎ (14:06~)		ピラティス (14:00~14:30)	
14:30		基礎編			★		14:30				
15:00	100m自由形 (14:48~)	★				KaQiLa~カキラ~ (14:30~15:00)	15:00	100mバタフライ (14:56~)			
15:30		泳法研究 (デモンストレーション)		★			15:30	15:28 終了			
16:00		マスターズ	スタート				16:00	16:00 閉館			
16:30	100m背泳ぎ (16:24~)	応用編	平泳ぎ				○アリーナ (2階) 日本水泳トレーナー会議 個別コンディショニングとドライランドトレーニング ★印・・・参加無料イベント				
17:00		マスターズ	バタフライ								
17:30	4x50mメドレーリレー (17:27~)	応用編									
18:00											
18:30	18:02 終了										
	18:30 閉館										

※競技時間の都合上、イベントの時間が30分程度開催要項から変更になっていきますのでご注意ください。

※初日最初の「マスターズ教室」のみ、親子での参加となります。小学生程度の子どもの参加が見込めます。

※2日目のファミリーリレーへ成人男性が参加します。ウォーミングアッププール等を使用しますのでご了承ください。

16. 協賛企業ブース出店のご案内

★ アリーナ ショップ 提供：デサントジャパン株式会社

アリーナブースでは、今年も内容盛りだくさんで皆さまのご来場をお待ちしております！

① 大会記念品販売

今年も大会ロゴモチーフやアリーナくんデザイン等バリエーション豊富にご用意！

② 水着・小物などアリーナ商品販売

特価品も多数ご用意しております！お買い物をお楽しみください！

③ ゴーグルリサイクル活動

使わなくなったゴーグルをお持ちください。皆さまのゴーグルが、開発途上国の水を綺麗にする活動へ役立てられます！！

④ 2日目アリーナイベント出演者募集

2日目メインプールにて開催するイベントへの出演者を募集いたします。詳細は大会当日のブースでの掲出およびアリーナSNSをご確認ください。

その他、皆さまに楽しんで頂ける内容も別途企画しております。

是非当日、アリーナブースへお立ち寄りください！！

★ ニッスイ SPORTS EPA 提供：日本水産株式会社

青魚に多く含まれる油の成分EPA（エイコサペンタエン酸）を意識して摂取することにより、体の内側から健康を取り戻す手助けをします。EPAサプリメントを食事と上手に組み合わせ継続することで、結果を出せる体づくりをサポートします。継続があなたの健康への差をつける！日々の健康と次の試合に向けたコンディション作りにEPAを摂りましょう！

EPAについてご興味がある方は、ニッスイブースへ是非お立ち寄りください。

★ スポーツジュエン 提供：株式会社スポーツ寿苑

上野・アメ横でおなじみのスポーツジュエンです。あらゆるスイマーに満足して頂ける豊富な品揃えと経験豊かなスタッフが皆様のご来店をお待ちいたしております。毎回大好評のスポーツウェアを中心にアメ横価格にて販売いたします。お早めにジュエンブースへ！

★ これしかない！最高級バナナ“甘熟王ゴールドプレミアム” 提供：株式会社スミフルジャパン

あのGACKTも認める、この上ない極上の美味しさを誇る「甘熟王ゴールドプレミアムバナナ」。

“他のバナナと比べて「甘さ、濃厚、もっちり感」、どれをとっても極上。食べやすく、とても美味しいバナナだね。”と大絶賛！

泳ぐ前後にちょうどいい大きさでご提供しますので、ぜひお越しください！

なお、ご提供する時間は当日、ブースにてお知らせします。

※ 各回とも予定数が無くなり次第、終了となります。

★ 一般社団法人日本マスターズ水泳協会 オフィシャルショップ

日本マスターズ水泳協会公式キャラクター：JAMBOWのグッズを販売します。

<大会期間中の問い合わせ先>

080-7943-4321（受付時間：両日とも開場時間～閉館時間）

※ 大会期間中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。

※ 本大会について横浜国際プールへ問い合わせを行うことはおやめください。

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、1日1ヶ所のロッカーキーを貸し出します。ご希望の方は下記の「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方のみ使用できます。
- ・ 競技終了後ただ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：更衣室内指定ロッカーを利用してください。
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 -----

<WAF2018>

貴重品ロッカー使用申請書

主催者記入欄		
	16日（日）	17日（月・祝）
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ID	—	氏 名	
電 話 番 号	クラブ・自宅・会社	日中連絡先	

ロッカーキーは使用後必ず毎日返却します。

責任者署名 _____

付 添 票 に つ い て

近年、各競技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 -----
 <WAF2018>

No. _____

引率・応援者入場受付用紙

2018年 9 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年度ウーマンズ・マスタース水泳競技大会 リレーオーダー変更届

(ファミリーリレー以外のリレー種目は、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 9月16日(日)			
9			4×50m メドレーリレー
2日目 9月17日(月)			
★			ザ・ファミリーリレー
13			4×50m 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》

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

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	2018年度ウーマンズ・マスタース水泳競技大会													
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（□にチェックをしてください）

- ☐ テープ等を使用する（当日の確認が必要です）
- ☐ 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、プールサイド本部席後方にあります。

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

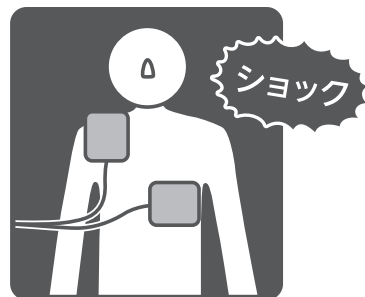
約5cm
1分間に100~120回の
タイミング

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