

## 出場にあたっての注意事項

競技会の運営を平等かつ円滑に進める上で、下記の事項に関し、選手・引率者の方へ、各チームで責任を持って徹底していただきますようお願いいたします。

### <水着の規定>

国内で行われる一般社団法人日本マスターズ水泳協会公式・公認競技会における水着の規定は次のとおりです。

1. FINA の水着規定変更に合わせて、平成 23 年 4 月 1 日以降、FINA への世界新記録の申請、日本新記録の公認については、有効な FINA 公認マークが付いた水着を着用して泳いだ記録のみを対象とする。
2. 素材については、繊維を中心とした水着とする。ラバー及び大きなパネルが貼ってある水着は、禁止とする。
3. 水着は、1 着しか着用することができない。ただし、水着用インナーショーツ(サポーター)などのモディスティーヌーツ(不適切な露出を避けることを目的とした水着)、女性用インナーパッド(カップ)などの使用は認める。
4. 水着の形状は、男性はへそを超えず膝までが身体を覆う範囲のもの、女性は肩から膝まで(ただし首、肩を覆わないもの)が身体を覆う範囲のものとする。

水着改正についての詳細は一般社団法人日本マスターズ水泳協会ホームページをご覧ください。

### <日本記録・世界記録該当者の着用水着について>

マスターズ水泳世界新記録の FINA への申請には FINA 承認水着の着用が必要です。世界記録を突破する可能性がある選手は、FINA 承認マーク付き水着の着用をお願いいたします。マスターズ水泳日本新記録についても 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ので予めご承知おきください。

### <大会期間中は、ID カード(写真付き)・付添票が必要>

本大会では、「会場への入場時」「招集での選手確認」「メダル・賞状を渡す際の選手確認」に ID カードが必要です。同封の ID カードを出場選手に必ず渡してください。ID カードがないと出場できません。ID カードには所定の位置に、**選手の顔が判別できる写真(3cm×4cm)**を貼ってください。写真がないと招集等で本人確認ができないため無効になります。

引率者の方も会場入場時に「付添票」が必要です。(参加選手に介助が必要な場合のみ)会場内では、ID カード・付添票を首から下げるなどして、常時携帯してください。

### <再発行について>

大会当日「ID カード」・「写真」を紛失および忘れた場合は、受付の ID 再発行デスクにて、再発行の手続きをします。

なお、再発行料として「ID カード」500 円、「写真」500 円が必要となります。

### <参加賞・プログラムの受け渡しについて>

2階受付にて、チーム責任者が『チーム受付票』に必要事項を記入し提出をすると、チームごとにまとめて参加者分の「参加賞」をお渡しいたします。2階正面入口よりIDカード(付添票)提示の上入場してください。  
「プログラム(注文分)」も受付にて枚数分の引換券と交換いたします。

### <競技進行の確認>

競技の進行は予定時間通り行い、密を避けるため招集所へは早く集まらないようにお願いします。競技進行は、その時に実施されている種目と組を、大型電光表示装置に表示します。必ずご確認の上、招集受付の遅れのないように注意してください。また、ご自身の出場種目の組とレーンを必ずご確認ください。

### <30年・20年・10年連続出場表彰について>

30年・20年・10年連続出場者の表彰に関して今年はいりません。大会期間中に受付票をお持ちのうえ大会本部まで受け取りに来てください。

### <前日からの場所確保に入場口に並ぶのは禁止です！>

治安上の問題や近隣住民の方のご迷惑になります。場所確保のために入場口に並ばれる場合は、当日の朝7時以降にてお願いいたします。また、各チームご協力のうえ、並ぶようお願いいたします。

### <スタート・退水について>

今大会は全ての種目においてダイビングプール側からのスタートとなり、50m種目は電光掲示板側がゴールとなります。ゴール後は0～4レーンの選手は0レーン側、5～9レーンの選手は9レーン側より速やかに横退水してください。退水後は東側のプールサイドを通り選手荷物置場で自身の荷物を取り選手控室へ移動してください。そこで、呼吸・心拍を整えからマスクを着用しサブプール更衣室へ移動してください。

### <障がい者の方の参加について>

マスターズ水泳は、健常者の競技規則の為、障がいにより泳法違反になる可能性がある場合は、必ず大会へのエントリー時または大会当日に、2階受付で事前申請をしてください。事前申請なしに出場されると失格になる場合があります。また、選手に介助が必要な場合は、チームから1名介助者を付けてください。介助者は、招集席から選手席まで帯同することはできませんが、スタートの助けはできません。(水中と一緒に入る事は不可)ゴール後は、役員の指示を優先し介助してください。特に規定の申請書はありませんが、チーム名・名前・年齢・出場種目・障がいの状況についてチーム責任者が記載し、提出してください。

### <スタート台について>

今大会では、バックプレート付のスタート台を使用いたします。審判長の笛の合図後にバックプレートの調整を行うことは、競技進行の妨げになるので禁止とします。バックプレートの調整は、選手席に入った後直ちに行ってください。審判長の笛の合図後にバックプレートの調整を行い、そのことで競技を遅延させた場合は、インターフェア行為と判断をして失格になる場合がありますのでご注意ください。

背泳ぎのスタートはバックストロークレッジを使用できます。バックストロークレッジの調整は、選手席に入った後直ちに行ってください。使用しない方は、折り返し役員に使用しない旨をお伝えください。

### <入場時の注意>

入場口で並ぶ場合は、当日の朝7時以降としてください。密を避けるため必ず1m以上の距離を保ち静かに並んでください。

入場時にIDカードの提示、手指消毒、検温、健康チェックシートの提出をお願いします。距離をとり2列でご入場をお願いします、館内は絶対に走らないようお願いします。

### <場所取りは禁止>

観覧席での場所取りはできません。イスの上や横に、「チーム名入りの紙等」「荷物等」を置いている場合は場所取りと判断いたします。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。観覧席裏側通路のへこみ部分へのシート敷きは可能ですが、非常口の避難通路にはシート敷き・場所取りは禁止です。

# 日本ガイシアリーナ使用の注意事項

## 【開場時の注意】

- ・選手およびチームスタッフの入場は、会場 2 階正面入口より行います。入退場時に「IDカード 等」をご提示ください。提示いただけない場合は入場できませんのでご注意ください。
- ・開場時チーム関係者の方が場所取りのために会場内を走るのは大変危険です。絶対におやめください。毛布・シート・荷物等による観覧席の場所取り(イスの確保)も禁止です。
- ・前日から受付入場口に並ぶことはできません。(当日の朝 7 時以降)

## 【プール・観覧席の利用について】

- ① 更衣室へは、休憩コーナー横にある階段、西側観覧席通路中央付近にある階段を利用して 1 階へ降りてメインプール更衣室サブプール更衣室入口へお進みください。プールサイドへは、メインプール更衣室奥より入場できます。
- ② プールサイド、サブプール、更衣室は素足でご使用ください。サンダル等の履物は禁止です。競技役員をお手伝いいただける方は、プールサイド内での白色の上靴は許可されますが、サンダルは禁止となっていますのでご注意ください。
- ③ 飲食について  
プールサイド・観覧席での飲食は禁止となります。飲食は休憩コーナーでお願いいたします。
- ④ 更衣室ロッカーについて  
男女メインプール、サブプール更衣室ともロッカーは使用できません。全て荷物を持って移動してください。
- ⑤ 会場施設  
観覧席の最前列は転落防止のため立ち上がったの応援は禁止といたします。  
観覧席での更衣、並びに、水着姿での通行も禁止です。更衣室での更衣にご協力ください。  
救護室は大会本部横にあります。  
観覧席裏側通路のへこみ部分へのシート敷きは可能ですが、非常口前へのシート敷き・場所取りは施設利用上禁止です。  
観覧席通路にある防火壁の扉を押したり、前で立ち止まったり、荷物を置いたりしないようお願いいたします。また、防火扉に触れると警報が鳴りますので触れることのないようお願いいたします。
- ⑥ その他  
観覧席等は、隣と距離をとり各チームとも譲り合って利用してください。  
また、競技役員の指示に従っていただき、ごみ等は、各自お持ち帰りください。  
その他、次のことを禁止します。
  - 火気の使用。
  - 指定場所以外での喫煙。(館内は禁煙です。)
  - 会場内外でのテープ類、くぎ、画びょう等の使用。
  - 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。
  - 会場内電源を使用し、電気機器を充電すること。

# 大会当日必要なもの

## < 選手 >

1. ID カード(顔写真を貼付けた ID カードがなければ入場できません)  
入場時、招集および賞状受取(QR コードをかざして受取る)に必要です。  
忘れた場合は 2F 受付にて再発行してください(ID カード・写真ともに 500 円)。
2. 健康チェックシート  
入場時に全て記入していただきご提出してください。
3. プログラム引換券(事前購入者のみ)
4. マスクを収納するケース  
昨年の参加賞はカラビナ付きケースでした。  
ID カードケースと一緒にフックに付けることができマスク入れに最適です。  
単体でご使用の場合は名前などを書いてください。
5. マスク  
来場時にマスクの着用をされていないと入場できませんので必ずマスクを着用してください。  
マスクはスタートする前まで必ず着用してください(アップ・ダウン除く)。  
会場にてマスクの販売は行いませんので予備をご持参してください。

## < チームスタッフ >

1. チームスタッフ ID (チームスタッフ ID カードがなければ入場はできません)  
入場時に必要ですので名前を記入のうえ提示してください。
2. 健康チェックシート  
入場時に全て記入していただきご提出してください。
3. チーム受付票  
チーム責任者の名前を記入していただき、2階チーム受付へ提出してください。  
引換えに参加人数分の参加賞をお渡ししますので数量の確認をお願いします。
4. マスク  
来場時にマスクの着用をされていないと入場できませんので必ずマスクを着用してください。  
会場内では飲食以外はマスクの着用をお願いします。

## < 付添者 / 介助が必要な方のみ >

1. 付添者用 ID カード(ID カードがなければ入場できません)  
入場時に必要ですので事前に出場申告書を提出していただき、許諾された場合にはご用意いたします。
2. 健康チェックシート  
入場時に全て記入していただきご提出してください。
3. マスク  
来場時にマスクの着用をされていないと入場できませんので必ずマスクを着用してください。  
会場内では飲食以外はマスクの着用をお願いします。

◆参加者の皆さんへ必ずお渡しいただくかご一読ください

(公財)日本水泳連盟医・科学委員会  
日本水泳ドクター会議  
(一社)日本マスターズ水泳協会

事故が起こってからでは遅すぎる・・

## レース前の安全確認

ここ数年、マスターズ水泳での重大事故が見られます。選手の過信や無理から起こっています。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！

<大会までの体調は大丈夫ですか？>

1. 定期的な練習を必ずしましょう。練習をせす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。前日飲み過ぎると血液の濃度が高くなり、普段よりレース中の心拍数と血圧が上がります。また、血液が濃くなり、時には障害や事故が起こります。
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「マスターズキーワード9」の実践をお願いいたします。

<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。
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. もし体調が悪い時は、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ると、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、胸が苦しいとか痛い、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、無理せずレース前に必ず医務室でドクターに相談し棄権してください。

<安全なスタートを！>

◎マスターズ水泳のスタートは、①スタート台上、②スタート台横、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込みの練習をしていない選手は、安全面から、スタート台横や水中からのスタートを勧めます。安全な飛込みを理解の上、出場をお願いいたします。

「 救護室」は、本部席横にあります。

ドクターおよび看護師が、待機しております。当日の体調相談もOKです。