

2025 年度日本マスタース水泳短水路大会 三重(鈴鹿)会場

2025 年 4 月 20 日(日) 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿水泳場

「2025 年度日本マスタース水泳短水路大会三重(鈴鹿)会場」は、参加者 953 名となりました。お申し込みありがとうございました。

参加されるすべての皆さまが本案内の内容を必ずご確認のうえ、円滑な競技会運営にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

※ 大会期間中にテクニカルミーティングは実施しませんので、必ず本案内をご確認ください。

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. ADカード	6
5. 競技方法	6
6. ウォーミングアップ	7
7. 招 集	7
8. リレー種目	7
9. 表彰／記録	8
10. 申告／異議申し立て	8
11. 施設使用上の注意	9
12. 健康管理	10
13. そ の 他	10

- * 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿水泳場使用の注意事項
- * リレーオーダー変更届
- * 出場申告用紙
- * 貴重品保管用ロッカーのご案内
- * レース前の安全確認

本案内から変更点がある場合は、大会前日までに(一社)三重県水泳連盟HPに掲載させていただきます。
必ず事前にご確認ください。

一般社団法人三重県水泳連盟HP <https://mie-swim.com/>

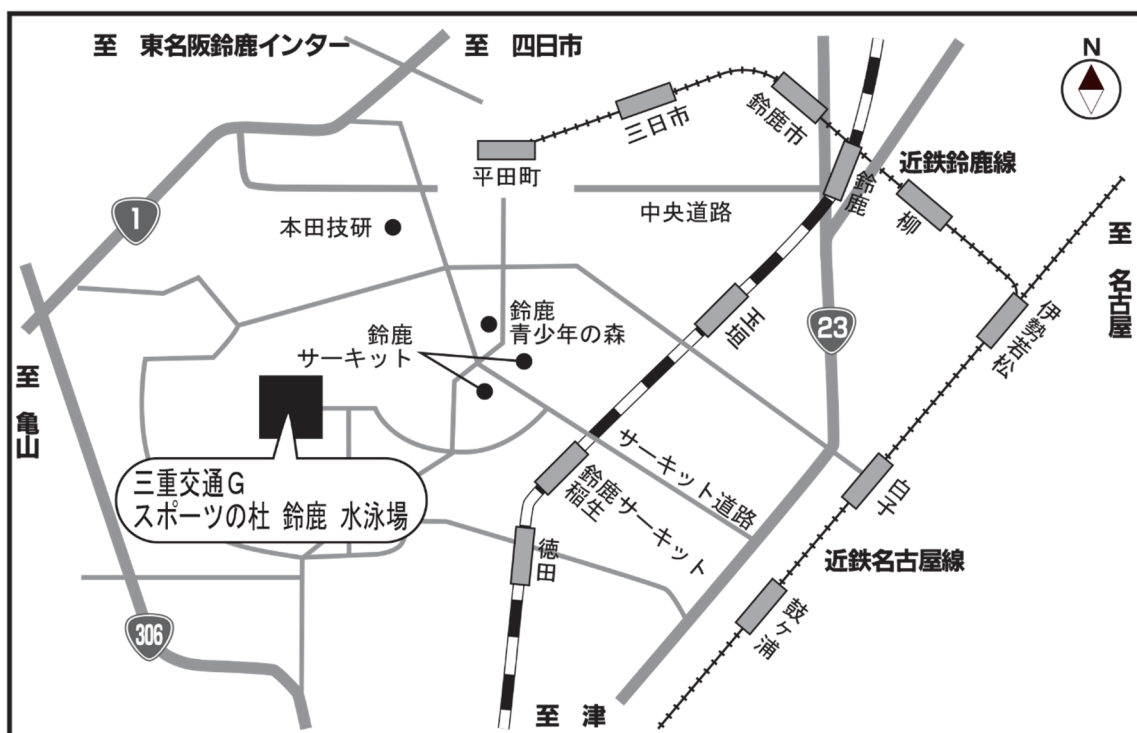
1. 大会会場

「三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場」(公認 25m × 8レーン)

〒510-0261 三重県鈴鹿市御園町1669

<交通機関>

- ・近鉄名古屋線「白子駅」より
南部地域コミュニティバス白子・平田線ベルシティ行き
スポーツガーデン口(白子駅より20分)下車徒歩15分
- ・近鉄鈴鹿線「平田町駅」より
南部地域コミュニティバス白子・平田線白子駅西行き
スポーツガーデン口(平田町駅より60分)下車徒歩15分
- ・伊勢鉄道「徳田駅」より
南部地域コミュニティバス白子・平田線ベルシティ行き
スポーツガーデン口(徳田駅より15分)下車徒歩15分
- ・近鉄名古屋線「白子駅」より タクシーで約20分(約3,500円)
- ・東名阪鈴鹿インターチェンジより 車で約30分
- ・東名阪亀山インターチェンジより 車で約20分



2. 大会日程／競技スケジュール

- ※ 入場時に会場内を走るのは大変危険です。転倒事故等につながる恐れがありますのでおやめください。
 ※ 競技スケジュールはあくまで予定であり、競技の進行状況により前後します。オンタイム進行を基本としますが、進行が早まった場合20分までは繰り上げます。

開場	8:30
メインプールアップ	8:30 ~ 9:45
公式スタート練習	9:25 ~ 9:45

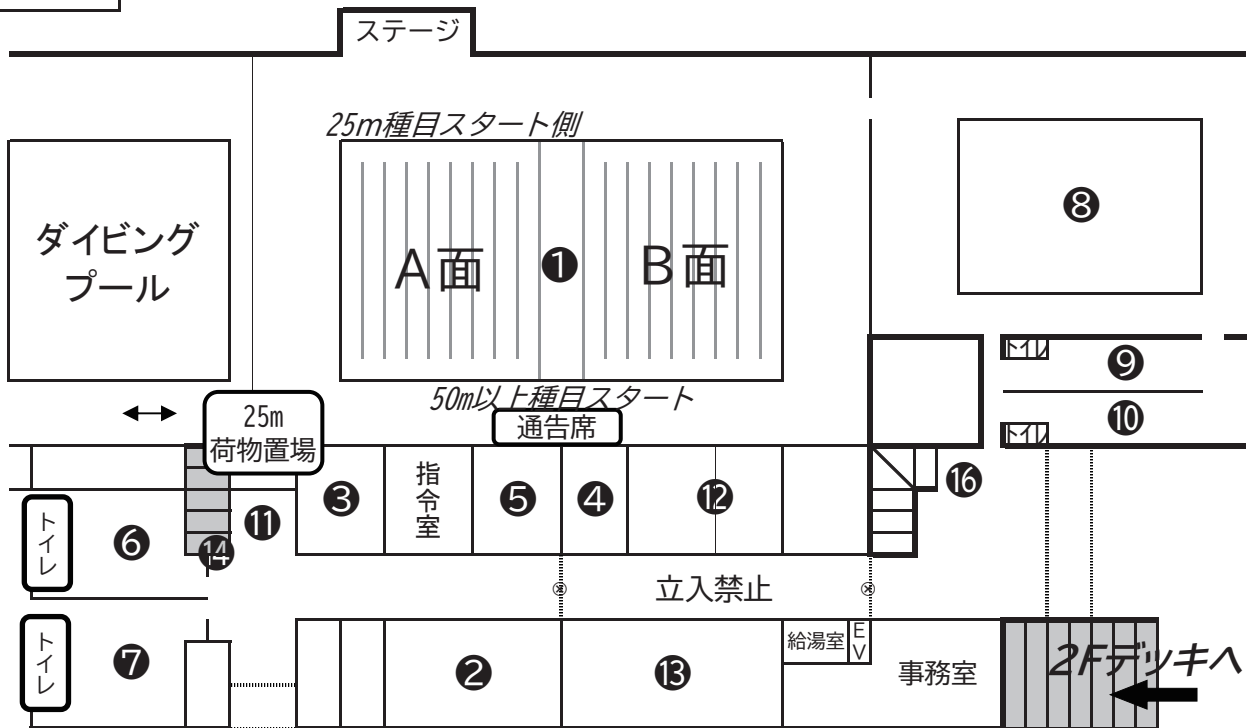
A 面 競 技							
No	種目	組数	予定時刻	No	種目	組数	予定時刻
1	女子 200m 自由形	3組	10:00	18	女子 100m 背泳ぎ	4組	13:21
2	男子 200m 自由形	6組	10:13	19	男子 100m 背泳ぎ	5組	13:33
3	女子 4×25m メドレーリレー	3組	10:35	20	女子 100m 平泳ぎ	4組	13:47
4	男子 4×25m メドレーリレー	2組	10:43	21	男子 100m 平泳ぎ	7組	13:58
5	女子 25m 自由形	9組	10:47	22	女子 100m バタフライ	1組	14:15
6	男子 25m 自由形	12組	10:57	23	男子 100m バタフライ	4組	14:18
7	女子 25m 背泳ぎ	7組	11:10	24	女子 4×25m フリーリレー	2組	14:26
8	男子 25m 背泳ぎ	3組	11:20	25	男子 4×25m フリーリレー	3組	14:31
9	女子 25m 平泳ぎ	5組	11:24	26	女子 50m 自由形	9組	14:36
10	男子 25m 平泳ぎ	6組	11:31	27	男子 50m 自由形	17組	14:50
11	女子 25m バタフライ	6組	11:38	28	女子 50m 背泳ぎ	6組	15:13
12	男子 25m バタフライ	6組	11:45	29	男子 50m 背泳ぎ	6組	15:25
13	混合 4×25m メドレーリレー	4組	11:51	30	女子 50m 平泳ぎ	5組	15:36
14	女子 100m 個人メドレー	7組	12:01	31	男子 50m 平泳ぎ	10組	15:44
15	男子 100m 個人メドレー	11組	12:20	32	女子 50m バタフライ	4組	16:00
16	女子 100m 自由形	5組	12:46	33	男子 50m バタフライ	6組	16:07
17	男子 100m 自由形	10組	12:59	34	混合 4×25m フリーリレー	4組	16:15
競 技 終 了							16:23

B 面 競 技							
No	種目	組数	予定時刻	No	種目	組数	予定時刻
35	女子 400m 自由形	2組	10:00	38	男子 1500m 自由形	5組	12:10
36	男子 400m 自由形	3組	10:15	39	女子 800m 自由形	2組	14:18
37	女子 1500m 自由形	3組	10:36	40	男子 800m 自由形	3組	14:55
競 技 終 了							15:43

リレーオーダー変更届 提出締切時刻							
No	種目	締切時刻	No	種目	締切時刻		
3	女子 4×25m メドレーリレー	9:30	24	女子 4×25m フリーリレー	13:00		
4	男子 4×25m メドレーリレー	9:30	25	男子 4×25m フリーリレー	13:00		
13	混合 4×25m メドレーリレー	10:30	34	混合 4×25m フリーリレー	15:00		

3. 会場案内図

1F



①メインプール

・ 25m×8レーン 2面

⑧サブプール

・ 水深1.3m 飛び込みは出来ません。

②A面招集所

・ 200m以下の個人種目、リレー種目

⑨男子更衣室

・ ⑩の階段をご利用ください。

③B面招集所

・ 400m以上の個人種目

⑩女子更衣室

・ ⑩の階段をご利用ください。

④医務室

⑪役員受付

⑤大会本部

⑫競技役員控室

⑥男子更衣室

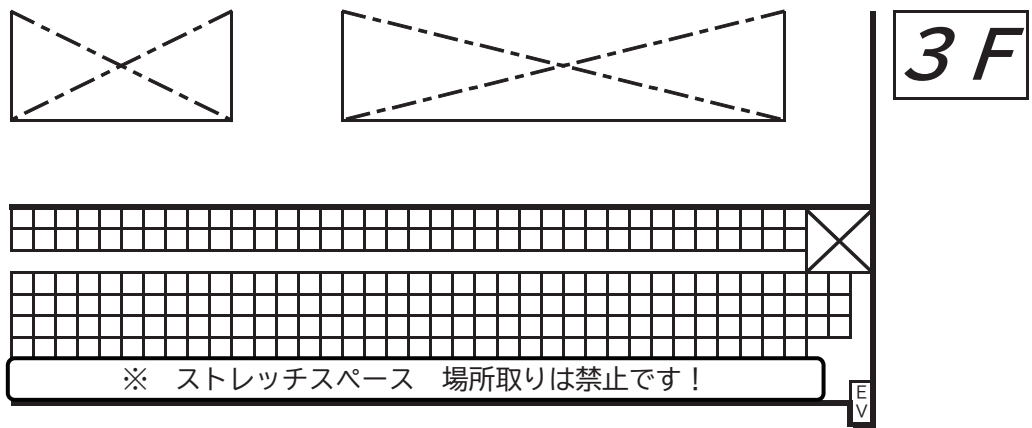
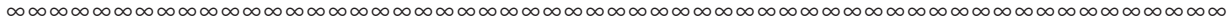
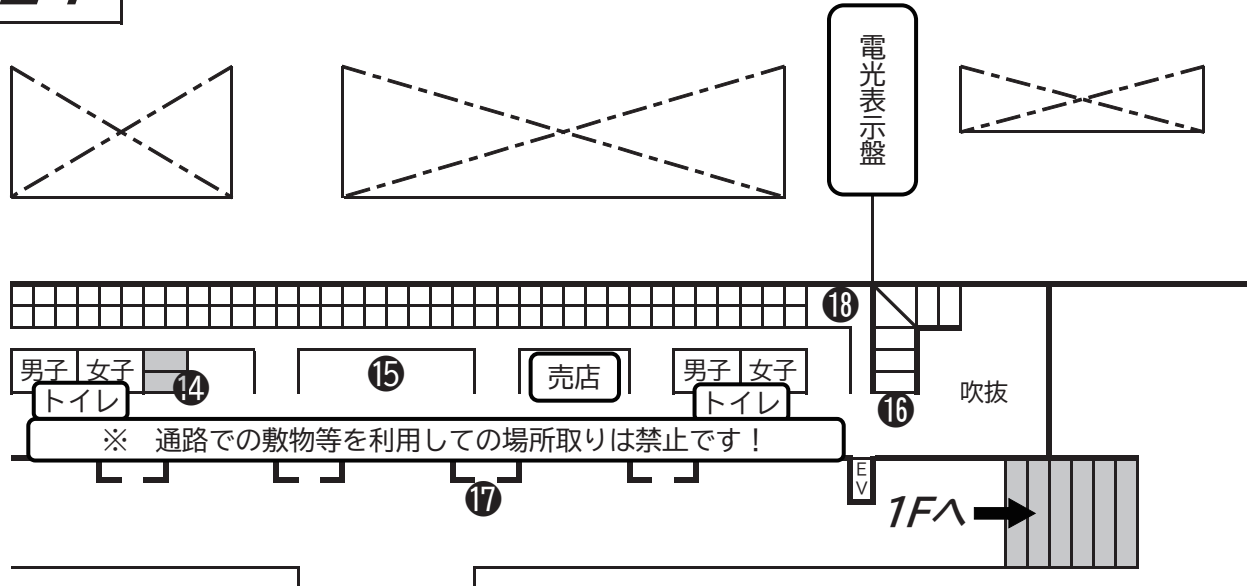
・ ⑭の階段をご利用ください。

⑬競技補助員控室

⑦女子更衣室

・ ⑭の階段をご利用ください。

2F



⑭階段

- ・プール、更衣室への階段

⑯階段

- ・サブプール、更衣室への階段

⑮大会受付

※リゾリューションデスク

- ・参加賞、賞状引渡し
- ・プログラム引換
- ・リレーオーダー変更申請
- ・貴重品ロッカー使用申請
- ・ADカード再発行

⑰選手入場口

⑱身体障がい者席

※身体に障がいのある方の専用席です。
一般の方は使用できません。

4. AD カード

- (1) 参加選手は各チームへ送付する AD カード (1 人 1 枚) 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。
AD カードは「2025 年度日本マスターズ水泳短水路大会 三重 (鈴鹿) 会場」の参加選手であることを証明する大切なものです。プールエリアへの入場、招集受付、賞状受け取りの際など、大会期間中必要ですので、**必ず持参し**、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。
※ AD カードは氏名が掲載されている面が表です。AD カードの提示を求められた際には表面を提示してください。また、AD カードケースは各自でご準備ください。
- (2) 「AD カード」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：500 円
- (3) 各チームへ「引率責任者 AD カード」を 1 枚送付します。プールエリアへの入場、抗議の提出は引率責任者 AD カードをお持ちの方に限ります。なお、引率責任者 AD カードの再発行は行えませんが紛失等にはご注意ください。
※ 引率責任者は、18 歳以上のチーム関係者に限ります。競技会当日に主催者とチームの窓口となる方としてください。
- (4) エントリー時に介助者の申請のあったチームには「介助者 AD カード」を送付します。障がいをお持ちの方などの介助者として同行できるのは介助者 AD カードをお持ちの方に限ります。なお、介助者 AD カードの再発行は行えませんが紛失等にはご注意ください。
※ エントリー時に介助者の申請をお忘れの方は、4 月 14 日 (月) までにメールにて介助の理由を添えて三重県水泳連盟事務局宛に連絡してください。それ以降は受け付けできません。
- (5) 応援者・付添者・観覧者の入場受付はありません。2 階観覧席への入場は 9:00 以降随時可能です。(観覧席へのみ入場可能です。プールエリアには入場できません)

5. 競技方法

- (1) 本大会は一般社団法人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) 組み分けは、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、エントリータイムの遅い順に行います。ただし、400m 以上の個人種目については、年齢区分にかかわらずエントリータイムの遅い順に行います。
- (3) 競技は、200m 以下の個人種目およびリレー種目は A 面 (ダイビングプール側)、400m 以上の個人種目は B 面 (電光表示板側) で行います。
- (4) バックプレート付スタート台ならびにバックストロークレッジを使用します。
バックプレートならびにバックストロークレッジの調整は、レーンに入った後、速やかに行ってください。また、バックストロークレッジを使用しない場合は、折返監察員に申し出てください。
- (5) メインプールの水深は 2.6m です。各レーンへの水深台の設置はありませんのでご注意ください。

< 水着の規定 >

- (1) 一般社団法人日本マスターズ水泳協会が公表している水着規定 (水着の取り扱いについて) に則り行います。マスターズ水泳では、ウェアや水着への商業ロゴマーク等の規定はありません。
- (2) 日本新記録・世界新記録の公認には、WORLD AQUATICS 承認水着の着用が必要です。
- (3) ネックレス、ブレスレットおよび鼻栓は使用・着用できますが、パワーバンドと判断されるもの (ファイテンやパワーバランス) は使用・着用できません。また、デザイン等で危険が想定される装飾品 (石が付いているものなど) については安全上の理由で使用を控えてください。

< スタート >

- (1) オーバー・ザ・トップ方式で行います。必ず競技役員の指示に従ってください。
- (2) マスターズ水泳では背泳ぎ以外の種目は、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、安全上の理由により、プールデッキや水中からのスタートをお願いします。
- (3) 折返監察員による名前の確認は行いませんので、間違いのないようにレーンへお入りください。
- (4) メインプールでの水浴びは禁止です。水浴びはプールサイドに用意されている「水浴び用バケツ」をご使用ください。

< 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ながら、横から退水してください。
- (2) 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。競技役員から指示があった場合は、その指示に従ってください。
- (3) 退水後、荷物を取る際には、他の人の荷物と取り間違えないようにご注意ください。特に25m種目終了後にADカードの取り間違えが多く発生します。必ず氏名をご確認ください。

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時間は下表のとおりです。

	ウォーミングアップ	公式スタート練習
メインプール	8:30 ~ 9:45 ダッシュ専用：A面7・8レーン	9:25 ~ 9:45 A面全レーン
サブプール	8:30 ~ 競技終了	飛び込みは禁止です

- ※ 安全上、パドル・フィン・キックボード・シュノーケル等の用具の使用は禁止します。
- ※ ウォーミングアップ時、メインプールには以下の専用レーンを設置しています。
A面7・8レーン：ダッシュレーン（スタート専用）
- ※ ダッシュレーン（飛込レーン）ならびに公式スタート練習はスタート側からの一方通行とします。指定レーン変更の場合は、当日通告より発表します。なお、飛び込みに不慣れな方が公式スタート練習で初めて飛び込み練習をすることはおやめください。

7. 招 集

- (1) ADカードをお持ちのうえ、招集所へ自身の出場する種目・組の3組前まで（25m種目は5組前まで・400m以上の種目は1組前まで）を目安にお越しくください。待機場所の混雑を避けるため、指定組数より早く集まることはお控えください。
最初の種目の招集は9:50より開始します。
- (2) 招集では、以下の手順で受付をします。
 - ① 「第〇組」と組が呼ばれます。
 - ② 自身の出場する組が呼ばれたら、ただちに、招集員にADカードを提示します。
 - ③ 水着の確認を受けて、指示に従い並んでください。※ 組・レーンを間違えて泳いだ場合は失格になりますので、忘れないようにご注意ください。
- (3) 出場チェックを済ませていない場合はいかなる理由であれ棄権となり出場ができません。

8. リレー種目

- (1) リレーオーダーを変更するリレー出場チームは、競技当日に引率責任者またはリレーチームの代表者が、締切時間（P3参照）までにリゾリユーションへ「リレーオーダー変更届」をご提出ください。
 - ※ 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。締切後の変更は認められません。
 - ※ 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。
- (2) 招集所へは、「ADカード」をお持ちのうえ4名揃ってご集合ください。4名揃わないと招集を受けることができません。
- (3) 第2泳者以降が水中からのスタートを希望するチームは、P8「10. 申告」に従い、リゾリユーションへご申告ください。

9. 表彰／記録

- (1) 出場選手全員に参加賞（会場名入りキーホルダー）を授与します。大会期間中に大会受付にて AD カードを提示し、選手各自でお受け取りください（チームの受け付けはありません）。また、予約プログラムは、AD カードに同封して送付の「プログラム引換券」を大会受付に提出し、お引き換えください。
※ 参加賞ならびに予約プログラムの引き換えは大会期間中のみとし、後日送付は行いません。
- (2) 公認された記録は、一般社団法人日本マスターズ水泳協会会員ページより公認記録証として出力できます。
- (3) 各種目・各年齢区分の個人種目 1～8 位・リレー種目 1～3 位に賞状を授与します。ランキング発表後、大会受付にて AD カードを提示してお受け取りください。
- (4) 男女別・年齢区分別ランキングを各種目終了時に一般社団法人日本マスターズ水泳協会ホームページにて発表します。
URL または QR コードよりアクセスください。速報掲示は行いません。
ランキングサイト ⇒ <https://tdsystem.co.jp/JMSA/SCM2025.html>
- (5) マスターズ水泳日本新記録ならびに世界新記録樹立者には、プールサイドにて表彰式を行い、日本新記録証ならびに世界新記録証および記念品を授与します。表彰時間は、新記録樹立後に競技役員よりご案内します。
- (6) 日本新記録・世界新記録樹立者は泳者の生年月日を証明する書類※のコピーが必要になりますのでご用意ください。なお、過去に日本新記録・世界新記録を樹立し、一般社団法人日本マスターズ水泳協会へ提出履歴のある方は不要です。
※ 世界新記録：パスポート、住民票（3 ヶ月以内のもの）
※ 日本新記録：パスポート、運転免許証、マイナンバーカード、住民票（3 ヶ月以内のもの）



10. 申告／異議申し立て

< 申告 >

以下に該当する方は、出場種目開始予定時間の1時間前までにリゾリューションへ申告ください。お申し込み時に申告された方で当日再確認の連絡を受けている方もリゾリューションへお越しくください。

- (1) テープ等をされる方
提出書類：出場申告用紙 < 審判長の確認が必要です >
※ 怪我によって必要な場合、審判長の許可があれば1本または2本の手の指、足の指へのテープが認められます。必要な場合は必ず申告してください。
※ その他のテープ等は、競技規則上認められません。やむを得ず使用の承認が必要な場合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リゾリューションへお越しくください（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
提出書類：出場申告用紙 < 審判長の確認が必要です >
※ 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) 出場に介助もしくは補助具（車椅子・杖等）の使用が必要な方
提出書類：出場申告用紙
※ チームにて介助者の対応をしてください。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（スタート台上に上がる際に補助をすること、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。
※ 補助具の移動を競技役員が行うことはできません。必要な場合は、介助者を帯同してください。
- (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
提出書類：出場申告用紙
※ 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。
- (5) 世界記録挑戦時にレース中の挑戦コールを希望する方およびチーム
提出書類：世界記録申請用紙

< 異議申し立て（抗議） >

異議申し立ては、チームの責任者が行ってください。選手本人からの申し立ては受け付けられません。

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ランキング発表後 30 分以内に抗議書に内容を記入し、**抗議料 50,000 円**を添えてリゾリューションにご提出ください。抗議書の内容を審判長ならびに大会総務で検討します。**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することはできません。

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、リゾリューションにお申し出ください。

11. 施設利用上の注意

- (1) 会場内の動線・使用禁止エリアなどのルールを守ってご利用ください。
- (2) プールサイドならびに更衣室は履物厳禁です。履物は各自で袋などに入れお持ちください。また、プールサイドは濡れると滑りやすくなるため足元には十分ご注意ください。
- (3) プールサイドでの観覧はできません。ウォーミングアップやレース終了後は速やかにプールサイドより退出してください。
- (4) 飲食は、観覧席でお願いします。
- (5) ごみは、各自で屋外正面玄関横のコンテナ内に処分をしてください。
- (6) 会場内での盗難等については一切責任を負えません。
- (7) 下記のことは禁止します。
 - ① 火気の使用
 - ② 喫煙（敷地内禁煙）
 - ③ 会場内外でのテープ類、くぎ、画びょう等の使用
 - ④ アルコール類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・使用

< 入場待機列について >

同一チーム内であっても待機列への途中合流はおやめください。到着後の整列時に不在の方は、必ず列の最後尾に回ってください。

< 観覧席・控え場所の利用について >

- (1) 観覧席は譲り合ってご利用ください。場所取り（イスの確保）は禁止とします。
イスの上に「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、競技役員がお声掛けしますので指示に従ってください。また、チーム旗の掲出はおやめください。
- (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) ~~控え場所の敷物可能エリアは各チームで譲り合ってご利用ください。その際、非常口や動線等の確保にご協力ください。~~では、敷物は使用できません。ストレッチは3階ストレッチスペースをご利用ください。
- (4) 観覧席裏の通路並びにストレッチスペースは控え場所としての使用を禁止します。

< 更衣室の利用について >

- (1) 更衣は必ず更衣室で行い、更衣後は速やかにご退室をお願いします。観覧席やロビーの水着での通行はおやめください。
- (2) 更衣後の荷物は更衣室内に置かず、各自またはチームで管理してください。長時間置かれている荷物は競技役員が撤去します。
- (3) 更衣室のロッカーは貴重品ロッカーとしてチームに1つ（必要に応じて男子ロッカー1つ、女子ロッカー1つ）ロッカーキーをお渡しします。
希望のチームは別紙「貴重品保管用ロッカーのご案内」の案内を確認し、「貴重品ロッカー使用申請書」に必要事項を記入のうえ、代表者が受付へ申請書を提出し鍵を受け取ってください。ただし、鍵1つの保証金として2,000円をお預かりします。2,000円は鍵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）つり銭のないようお願いいたします。（できるだけ千円札2枚をお願いします。）
- (4) サブプールの更衣室も利用可能です。

12. 健康管理

- (1) 大会期間中の健康管理は本人の責任とし、自身の体調には十分留意してください。
水分不足には特に注意し、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。
医務室はプールサイド大会本部横（会場案内図④）です。
- (3) 当日、自身の体調に不安を感じたときには来場をお控えください。到着後に体調に不安を感じることがないように、来場前の判断は慎重にお願いします。
- (4) 別紙「マスターズ水泳キーワード9」「レース前の安全確認」は必ず選手全員が確認ください。
- (5) 大会期間中、大会医務委員により出場停止を勧告された場合は、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に確認してください。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が、競技終了後に残った忘れ物は廃棄処分します。
- (2) お申し込み時に申告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（引率責任者）も自チームの出場選手の緊急連絡先の把握をお願いします。
- (3) 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) 社会情勢ならびに天変地異等の不可抗力により中止となった場合、一切の返金はいりません。
- (5) 個人情報ならびに肖像の取り扱いについて
本大会に当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。なお、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ご注意ください。
また、観覧席での撮影は自由としますが、競技役員より指示を受けた場合や撮影した映像の提出を求められた場合はその指示に従ってください。プールサイドでの撮影は禁止とします。不審な人物を確認した場合は、競技役員へお知らせください。

<お問い合わせ>

一般社団法人三重県水泳連盟 事務局
TEL：0594-24-5222（火～金 10：00～16：00） FAX：0594-84-5224
E-mail：mie-sr@topaz.ocn.ne.jp
公式サイト <https://mie-swim.com/>



公式サイト

大会期間中のお問い合わせ 080-5795-5156（受付時間：開場時間～閉館時間）

※ 本大会について、三重交通G スポーツの杜 鈴鹿水泳場へお問い合わせを行うことはお控えください。

◆会場へ来られる方は必ず読んで確認してください

一般社団法人三重県水泳連盟 競技委員会

三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場使用の注意事項

開場時の注意

- ・選手および付添者の入退場は、会場2階入口より行います。
- ・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。絶対にやめてください。毛布・シート・荷物等による観覧席の場所取り（イスの確保）も禁止です。
- ・前日から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、2階観覧席裏の階段から1階へ下りてください。プールサイドへは、更衣室より入場できます。
2. プールサイド・更衣室は素足で使用してください。サンダル等の履物は禁止です。競技役員は、プールサイド内での白色の上靴は許可されますが、サンダルは禁止です。
3. 飲食について
 - ・プールサイド・観客席裏の通路での飲食は禁止です。飲食は観覧席もしくは屋外を利用してください。
4. 更衣室ロッカーは使用禁止
 - ・男女更衣室ともロッカー数に限りがある為、更衣室では更衣のみの利用となります。ロッカーは個人使用できません。
 - ・なお、ロッカーは、貴重品保管用として使用します。ご希望のチームは、大会受付にて所定用紙で申請してください。
 - ・ロッカーに荷物の紐が挟まり、荷物が取れなくなる事態が非常に多く発生しています。ロッカーの上・更衣室の床に荷物を置くことはやめてください。荷物が取れなくなっても自己責任とさせていただきます。
5. 会場施設
 - ・観覧席の最前列は転落防止のため立っての応援などを禁止します。必ず着席をしてご使用ください。
 - ・観覧席での更衣なら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。
 - ・けがをする恐れがありますので、観客席並びに観客席裏の通路は必ず履物を履いて通行してください。
 - ・救護室は、大会本部横にあります。
 - ・館内の通路は水にぬれると大変すべりやすくなります。十分注意をして下さい。
6. その他
 - ・観覧席等は、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ください。
 - ・ごみは、各自で屋外正面玄関横のコンテナ内に処分をしてください。
 - ・その他、次のことを**禁止**します。
 - ①火気の使用。
 - ②指定場所以外での喫煙。（館内は禁煙です。）
 - 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会場内の電源コンセントを使用すること。

※ コピーして使用してください(A4サイズ 白統一 裏紙不可)

変更

※ 登録者シールの貼付または手書きが可能です ※

2025年度日本マスタース水泳短水路大会 三重(鈴鹿)会場 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								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	
4月20日(日)				
3			女子	4×25m メドレーリレー
4			男子	4×25m メドレーリレー
13			混合	4×25m メドレーリレー
24			女子	4×25m フリーリレー
25			男子	4×25m フリーリレー
34			混合	4×25m 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

《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		

受付時間	受付者	コンピュータ	記録

2025年度日本マスターズ水泳短水路大会 三重（鈴鹿）会場			
			—
		歳	

本競技会出場にあたり、以下の競技規則の適用免除ならびに許可を申請します。

	両手でスターティンググリップを持っていないといけない	
	両足共、少なくとも一本の指はタッチ板に接していないといけない	
	両腕の動作は、同時に行わなければならない、交互に動かしてはならない	
	両脚の動作は、同時でなければならない、交互に動かしてはならない	
	両足は、推進力を得る際は外側に向かわなければならない	
	折り返し、ゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行われなければならない	
	両腕は水面上を同時に前方へ運び、水中を同時に後方へ運ばなければならない	
	全ての足の上下動作は同時に行わなければならない	
	両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互の動かしてはならない	
	折り返し、ゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手が同時に、かつ離れた状態で行われなければならない	
	それぞれの種目をその泳法規則に従って泳ぎ、かつゴールしなければならない	
	速力・浮力・耐久力を助けるような道具もしくは水着を使用したり、着用してはならない	

	リレー種目で第_____泳者が水中よりスタートする
	招集所・選手席まで介助者の同行もしくは補助具を使用する
	会場へ選手に付き添いを希望する
	テーピングを使用する

申請理由

--

出場種目

		m	組	レーン
		m	組	レーン
		m	組	レーン
		m	組	レーン
		m	組	レーン
		m	組	レーン

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ヶ所のロッカーを貸し出します。必要に応じて男子ロッカー1ヶ所、女子ロッカー1ヶ所を貸し出します。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、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、利用でき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。

- ・ロッカーキーの保証金として2,000円お預かりします。
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利用できます。
- ・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。
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。できるだけ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利用してください。
更衣用ではありません。
- ・ロッカーに荷物の紐が挟まり、荷物が取れなくなる事態が非常に多く発生しています。ロッカーの上・床へ荷物を置くことはやめてください。荷物が取れなくなっても自己責任とさせていただきます。

----- き り と り -----

< 2025年度日本マスターズ水泳短水路大会三重（鈴鹿）会場 >

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	
	4/20(日)
ロッカーNo.	

※太枠内を必ず記入してください。

チーム名			
チームNo.	—	氏名	—
住所			
電話番号	クラブ・自宅・会社		

責任者署名

◆参加者の皆様は必ず確認いただき、「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

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、マスターズ水泳では重大事故が発生しており、選手自身の過信や無理が原因だと思われるケースが多数見受けられます。健康な状態でも、体調は日によって異なりますが、睡眠不足、二日酔い、風邪ひきなどを軽くみてレースに出場すると事故につながる可能性が高くなります。

以下の項目を確認いただき、体調が少しでもおかしいと感じるときは、迷わずに棄権することをお勧めします。

健康で楽しいマスターズ水泳を長く続けるために、泳ぐ前には身体の調子を自分で確かめましょう！

<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あったため、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。意識が朦朧として呼びかけに答えないため、病院へ救急搬送された。高血圧の既往歴があり、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. アルコールは禁物です。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、血液が濃い状態のときは障害や事故が起こりやすくなります。
2. 睡眠不足も体調に大きく影響します。十分な睡眠をとってレースにのぞんでください。
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は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、かなり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。

(次項「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


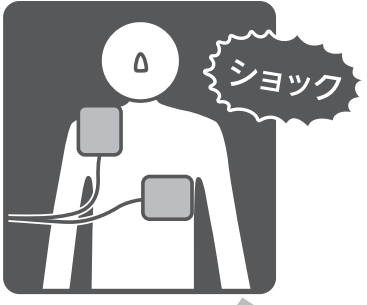
強く 速く 絶え間なく
 約5cm
 1分間に100~120回の
 タイミング

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