

マスターズ大会前 健康チェック 大会に参加される皆様へ



マスターズ水泳大会実行委員会

これでアナタも迷わない！ マスターズ水泳大会 1日の過ごし方ガイド
(公認大会の例) IDカードを使用する大会での例となります



このガイドは、公認大会（日本マスターズ水泳協会が公認する競技会）を例に大会の1日の過ごし方をご案内するものです。

大会によって違う点もありますが、初めて大会に参加する方や大会に慣れていない方の参考になることを願っています。

1.前日までの準備

2次要項・IDカードを確認しよう

- ✓ 大会1週間～2週間前までに、大会主催者が『2次要項(当日の案内を記したものの)』を公表します。
- ✓ 2次要項には、選手の皆さんに事前に理解しておいてもらいたいことが書かれています。よく読み、理解して、大会に臨みましょう。
- ✓ IDカードに記載の内容（氏名・種目等）を確認しましょう。

当日までの心構え

- ✓ 週1回以上の定期的な練習を行きましょう。
- ✓ 体調面に留意して、規則正しい生活を心掛けましょう。
- ✓ 大会前日の体調不良、睡眠不足、飲酒は危険です。不慮の事故につながる恐れがありますので注意しましょう。

持ち物

- ✓ 水泳用具
(水着・キャップ・ゴーグル)
- ✓ スポーツウェア
- ✓ 食べ物・飲み物
- ✓ IDカード等、必要な書類
(競技会によって異なります)
- ✓ 余計な貴重品は持ち込まないようにしましょう。
- ✓ マスターズ水泳競技者登録カード・大会IDカード

2.入場 IDカードが必要な場合（各競技会によって異なります）



入場口からIDカードを提示して入場します。

IDカードは大会期間中、あらゆる場面で必要になります。会場に入ったら、首から下げるなど見える位置に携帯しましょう。

IDカードを持っていない応援の方は、入場口で『応援者受付(お名前等の記入)』を行ってから入場します。

注意

※入場時に走ることはやめましょう

思わぬ転倒事故等につながり危険です

※会場内は譲り合って利用しましょう

また、会場図や会場利用の注意事項を2次要項で確認しましょう

※IDカードには大会期間中に必要な情報が記載されています

招集等をスムーズに行うために、表裏両面に記載がある場合は、しっかり見えるようIDケースには、ものを入れないようにしましょう。

※IDカードの提示は競技会によって異なります

3.受付〈大会受付〉チーム責任者・チーム1人で参加の選手

チーム責任者・チーム1人で参加の選手は2次要項での案内に従い、大会受付をしましょう。

入場後の選手個人の受付はありません。

選手個人の受付はレース前の招集(『5.招集』参照)のみとなります。受付には、大会受付とインフォメーションデスクがあり、参加選手にとって主催者の窓口となるところです。

大会期間中に困ったことがあれば、気軽に相談しましょう。



大会受付・・・大会受付については下記などになります。

- ✓ **参加賞・プログラム引き換え**・・・加人数分・予約分と引き換えます。
- ✓ **プログラム販売**・・・当日販売のない競技会や部数が限られている為、売り切れている場合もあるので、事前予約がおすすめです。
- ✓ **貴重品ロッカー借用申請**・・・チームに1つ貸し出します（競技会によって異なります）
- ✓ **撮影許可申請**・・・携帯であっても撮影するときは必要です。（競技会によって異なります。IDカードを代用する場合があります。）

注意

※『貴重品ロッカーのカギはチームに1つ』などのルールを守りましょう

3. 受付〈インフォメーションデスク〉

インフォメーションデスク（リゾリューション）

受付（申告や問い合わせ）については下記などになります。

- ✓ **リレーオーダー変更受付**・・・大会当日に1度だけオーダー変更が認められています。
- ✓ **デッキシーディング申告受付**・・・デッキシーディング種目に出場の場合は、当日事前に出場申告が必要です。
- ✓ **各種競技関係申告受付**・・・世界記録挑戦に挑戦する場合などの各種申告を受け付けています。
- ✓ **違反内容問合せ**・・・違反理由の問合せすることができます。
- ✓ **抗議**・・・チームの責任者が行わなければなりません。競技開始前にかわった事柄についてはそのレースの出発合図の前までに、競技の失格内容や状況等については、そのレース終了後30分以内に抗議書に内容を記載し抗議料を添えてインフォメーション（リゾリューション）に提出します。

注意

※ 『リレーオーダー変更』や『デッキシーディング申告』には締切時間が決められています。2次要項で確認し、締切時間を守りましょう
1分でも遅れると受け付けられません

4.テクニカルミーティング（チームリーダーミーティング）

チームの責任者または代理の方、チームで1名の参加であれば選手個人が出席しなければなりません。
競技についての詳細と変更事項の連絡があります。

5.ウォーミングアップ



更衣室で水着に着替えたなら、ウォーミングアップを必ず行いましょう。また、プールに入る前の準備運動も忘れずに！

ウォーミングアップをしないと、事故の危険性も一気に高まります。

朝のウォーミングアップ時間に間に合わなくても、競技中はアップ用プールでウォーミングアップができます。

水深を確認しましょう。特に飛び込む前は！

注意

※着替えは更衣室で行いますが、着替えたあとの荷物は更衣室には置けません。

荷物は自己管理となります

※他の選手の荷物と取り違えるトラブルが毎大会発生します。荷物を持ち運ぶ際は、自分の荷物であることを必ず確認しましょう。また、似たような荷物が多いので、自分の荷物に名前を書くなど目印を付けるなどの工夫をしましょう

※アップ用プールには『ダッシュ(スタート専用)レーン』『女性専用レーン』

『ゆっくり泳ぐ方専用レーン』などが設置されていることがあります。ルールを守って泳ぎましょう

5.ウォーミングアップ〈公式スタート練習〉

公式スタート練習



朝のウォーミングアップ時間では、公式スタート練習が実施されます。公式スタート練習とは、実際のピストルの音に合わせてスタート練習が行える時間です。出発合図員の指示に従って行いましょう。事前に練習しておくこと、本番で落ち着いてスタートが出来ます。時間や指定指定のレーン等については2次要項で確認しましょう。当日変更がある場合は通告やテクニカルミーティングで案内しましょう。

注意

※公式スタート練習は、スタートのタイミング等の確認であり、普段から飛び込みに慣れていない選手が飛び込みの練習をする時間ではありません。

スタート台上からの飛び込みに不安のある選手は恥ずかしがらずに台下または水中からスタートしましょう

※『take your marks』の合図でしっかりと静止し、ピストルの合図で出発します。ピストルの合図の前に動いたり、スタートしてしまうと失格になります。

6.招集（招集受付）

〈招集受付〉

レース前の出場自己申告です。レースの進行状況を確認し、出場する種目の招集に遅れないようにしましょう。

招集では、招集員へ『組・レーン・名前』を自己申告し『IDカード』を提示します。招集員によるIDカードでの本人確認と水着の確認を受け、招集エリアへ進みます。

注意

- ※競技の進行状況は、通告や電光表示板で確認できます
- ※招集所へ行くタイミングは、自分の出場する『6組前』や『10組前』などと2次要項で案内されています
- ※自分の出場する種目の『組・レーン』はしっかり覚えましょう
- ※リレー種目は、メンバー4名揃って招集所で申告します
- ※スクリーンを使用している大会では現在招集を行っている種目や組が表示されています。確認の上、招集受付を行いましょう。

6.招集（招集エリア）

〈招集エリア〉

招集受付を終えると、招集エリア内の自分の泳ぐ『組・レーンの席(招集席)』へ進みます。前の組のレースが終わるごとに『招集席』は前に進みます。組・レーンを間違わないように進みましょう。

注意

- ※組・レーンを間違わないように、招集エリアに進んだら隣の選手の顔などを確認しましょう
- ※組・レーンを間違えて泳ぐと失格になります

7.レース〈招集エリア～スタート〉

いよいよレースです!練習の成果を発揮しましょう。

〈招集エリア～スタート席〉

招集員の指示でスタート席に移動します。自分の組・レーンを間違えないように、スタート台の番号表示でしっかり確認しましょう。スタート席に入ったらジャージを脱いだり、スタートの準備をしましょう。

※バックプレートを使用する場合はスタート席に入ったら、速やかに調整しましょう。

※バックストロークレッジを使用しない場合は自分のレーンの役員に伝えましょう。 使用する場合はスタート前にバックストロークレッジが入っているか確認しましょう。



〈スタート〉

審判長の『ピッ、ピッ、ピッ、ピッ』という短い4回の笛の合図で席から立ち、スタート台の前まで移動します。

審判長の『ピーーーーーッ』という長い笛の合図でスタート台に上がり構えます。

出発合図員の『take your marks』の合図で静止し、ピストルの合図でスタートします。ピストルの合図より前に動いたり、スタートすると失格です。

7.レース（レース）



無理をせず、自分のペースを守って泳ぎましょう。
競技規則に違反すると失格となります。
ゴールは、タッチ板の枠の内側をしっかりとタッチします。
しっかりとタッチしないとタイムが止まらず、『記録なし』
になる場合があります。

注意

※レース中でも身体に異変を感じたら途中棄権しましょう
無理は禁物です
救護室・医務室を利用しましょう

7.レース（退水～クーリングダウン）

〈退水～クーリングダウン〉

ゴール後は、全選手が泳ぎ終わってから横のレーンに移動しプールサイドへ上がります。また、オーバーザトップ方式(※)の場合は、レース後に自分のレーンのレーンロープにつかまり、次のレースがスタートしてから退水します。競技役員から指示があった場合は、その指示に従いましょう。

レース後は必ずクーリングダウンをしましょう。疲れているからとクーリングダウンをしないでいると、余計に疲れが抜けにくくなってしまいます。

注意

※オーバーザトップ方式

ゴール後、すぐにプールから上がるのではなく、自分のレーンのレーンロープにつかまって、次の組がスタートしてからプールから上がります。（詳細は、2次要項で記載されています。確認しましょう。）

※レース後は、IDカードや荷物の取り違いに注意しましょう。取り忘れてしまった場合は、忘れ物として大会受付で保管されています。

※バックストロークレッジを使用している大会でオーバーザトップ方式の場合は、ゴール後速やかにレーンロープによって待機しましょう。（次の組のバックストロークレッジの入水と選手が入水する為）

8.応援



自分のレースだけでなく、仲間の応援も忘れずに。他の選手の泳ぎを見ることも勉強になります。

高齢の選手のゆったりとした泳ぎや、若い選手のパワフルな泳ぎを見て、自分の泳ぎの参考にしましょう。

注意

※観覧席にずっといると、思いのほか汗をかきます

脱水症状を起こさないように水分補給も忘れずに

※声を出して応援するのはもちろんOKですが、審判長の笛の合図が鳴ったら静かにするのがマナーです

9.記録の確認・表彰



出場した種目が終了すると、30分～1時間後を目安にしてランキングが発表されます。ランキングは公式掲示板に掲示されるので自分で確認しましょう。

もし違反をしてしまった場合は、ランキングに違反コードが掲載されているので確認しましょう。違反コードの詳細も公式掲示板に貼り出されています。

違反内容がわからない場合は、インフォメーションデスクで問い合わせ用紙に記載し、提出すれば確認することができます。

入賞していた場合は、表彰を受けられます。
表彰コーナーでIDカードを提示し、賞状やメダルを受け取りましょう。

10.退館

**1日お疲れ様でした。気を付けて帰りましょう。
退館時間を守り、スムーズな退館にご協力ください。**

- ✓ごみは各自またはチームで持ち帰りましょう。
- ✓待ち合わせは会場の外で行いましょう。
- ✓忘れ物のないよう周囲を確認しましょう。
- ✓賞典や受付での取り忘れがないか確認しましょう。

注意

※忘れ物がなくしっかり身の周りを確認してから帰りましょう
忘れ物をしてしまった場合は、主催者までお問い合わせください。
1週間程度で処分してしまうことが多いのでお早めに

マスターズ水泳とは...楽しく続けるために

マスターズ水泳は、自分自身のため、チームや仲間のため、大会に参加した選手・競技役員
の友情のためのものであり、国を代表するものではありません。

何事にも本人の意思のもと責任をもって行うことを基本としています。

大会運営も選手自らが行うことが望ましいとされ、競技役員は、選手またはボランティア
役員で構成されています。

競技会でも『招集での自己申告』『賞状やメダルの受け取り』など、自分のことは自分で
行うことが原則です。

普段の練習でも、自分のペースを守り自分の意志で楽しく練習することがモットーです。
自分自身で目標を立て、その目標に、向かってチャレンジする精神をもち続けることが望
まれます(チャレンジマイセルフの精神)。

マスターズ水泳 キーワード9

マスターズ水泳では、なにより安全に気を付けることが大切です。
事故防止標語『マスターズ キーワード9』を実践し、健康で楽しいマスターズ水泳生活を送りましょう！

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

丨

(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 あってこそ 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 輝く高年