

## 《 注意事項 》

熟読をして大会に出場しましょう。一人ひとりの心掛けがスムーズな大会運営に繋がります。よろしくお願いいたします。

大会で泳ぐ時は誰でもドキドキです。一読していただき少しでも大会での失敗をなくしましょう。

一般利用の方もいますので迷惑にならないようスポーツマンシップに則り、下記事項をよくお読みのうえ、ご参加ください。なお、開会式、閉会式及び表彰式は行いません。

### < 流れ >

- 入口は学校用出入口（施設南側）からお入りください。
- 入館後、目の前に靴箱があります。外靴はこちらにお入れください。（盗難等心配の方は、汚さないように袋に入れ更衣室ロッカーを利用ください）
- 受付は更衣室手前にあります。プログラムの受取等をお願いします。
- 更衣室内ロッカーはコイン式です。100円玉を用意ください。更衣室は特別に借りていますので、忘れ物やゴミを落とさないように綺麗に利用ください。
- シャワーはプールサイド南側の壁面に連なったシャワーがあります
- プールサイドの赤台については、自由席とします。
- プールサイドでの水分補給は、密閉できるキャップ式の水筒、ペットボトル等に限り可能です。食事は館外にてお願いします。
- 招集は競技開始のおよそ10分前に行います。
- 競技時間については予定ですので状況によって前後します。
- 結果速報は取りまとめでき次第、受付付近に掲示します。
- 競技後は速やかにクールダウンを行い、着替えをして受付で記録の確認などをして、忘れ物の無いように退館をお願いします。ただし、パソコンやプリンターの不調が起きた場合は後日対応させていただく場合があります。ご了承ください。

## < 競技 >

- 招集時間に遅れないように招集場所に集合してください。
- 招集後、役員の案内で自分のレーンに移動します。付近の役員にあいさつし、泳ぐ準備をします。
- 飛び込みは一切できないため、水中からのスタートです。
- 背泳ぎ以外は、長いホイッスルが鳴ってから静かにプールに入ります。前向き状態で足を壁に付けて、片手でプールの壁を持ち、スタートの姿勢をとります。take your marks の合図で構え、ピストルの合図で顔を水中に入れて両足で壁を蹴ってスタートです。
- 背泳ぎは長いホイッスルが2回なります。1回目の長いホイッスルでプールに入り、2回目の長いホイッスルで両手で壁を持ち、両足は壁にかけます。take your marks の合図で構え、ピストルの合図でスタートです。
- 出発合図後、水中に飛び込めば緊張はなくなります。今までの練習で培ってきた自分の力を信じ、思いっきり泳ぎましょう。失格はとられないように注意してください。
- 競技中は日本水泳連盟競技規則及びマスターズルールに準じて競技してください。速く泳いでも審判から違反をとられると失格となり、記録が認められません。
- ゴール後、速やかに自分のレーンからプールサイドに上がりましょう。全力で泳いで疲れた体でプールサイドにあがるのは大変です。焦らずにゆっくりとプールサイドにあがります。役員の方にあいさつをして、移動してください。クーリングダウンも大切です。

## < 注意事項 >

- 忘れ物をした場合は、用具の貸出しは一切ありません。
- 観覧者は一般用入口から入館し、2階の観覧スペースをご利用ください。今年度はプールサイドでの応援も可とします。ただし選手ファーストをお願いいたします。選手の控え席などでの利用にはお譲りください。
- 撮影については一切禁止します。（主管者にて報告用の写真を撮影します）
- 大会審判役員は全てボランティアです。至らぬ点多々あると思いますがご了承ください。
- 審判役員の注意や指示等に応じていただけない場合は、退場していただく場合もあります。
- 天災や緊急事態の際にはスタッフや施設職員の指示に従ってください。
- ご不明な点はスタッフまでお問合せください。（その場ですぐにご回答をできない場合もあります）

## < 当日の持ち物 >

- 水着
- キャップ（メッシュでもシリコンでも OK）
- ゴーグル
- タオル、セームタオル
- プールサイドで荷物を入れるための袋
- 服装     ジャージ Tシャツ トレーナー
- 飲み物   水分補給用
- ロッカー用の 100 円
- 貴重品（必要最低限）