参加チーム各位

２０２６年４月
一般社団法人栃木県水泳連盟

2026 年度日本マスターズ水泳短水路大会　栃木（宇都宮）会場
2026 年 4 月 26 日（日）　日環アリーナ栃木屋内水泳場

拝啓　貴チームにおかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、最後の国体として開催されました「いちご一会とちぎ国体」の競泳・飛込・ＡＳの会場となりました「日環アリーナ栃木屋内水泳場」におきまして、初めてのマスターズ水泳大会の開催をさせていただくこととなり、「2026 年度日本マスターズ水泳短水路大会　栃木（宇都宮）会場」は参加者 752 名となりました。多数のお申し込みありがとうございました。

本競技会では、皆様が安心して泳げる環境を作ることに全力で取り組みますが、参加者の皆様のご協力が不可欠であり、これまで以上にルールの理解とマナーの厳守が求められる競技会となります。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します。

敬具

※　大会当日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

「　日環アリーナ栃木屋内水泳場　」（公認 25m × 10 レーン）
栃木県宇都宮市西川田 4-1-1（栃木県総合運動公園内）

＜アクセス＞

・JR「宇都宮駅」よりタクシーで約 25 分　　・JR「雀宮駅」よりタクシーで約 10 分
・東武宇都宮線「西川田駅」より徒歩約 15 分　・北関東道「宇都宮上三川 IC」より約 15 分

※周辺地図や駐車場案内は Ｐ３～４参照ください。

2. 大会日程／競技予定時間

※　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予定のため、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。

大　会　日　程	2026 年 4 月 26 日(日)
開　　場	8：00
ウォーミングアップ　メインプール アッププール	8：00 ～ 9：20 8：00 ～ 競技終了まで
公式スタート練習（メインプール全レーン）	9：00 ～ 9：20
開会式	9：30

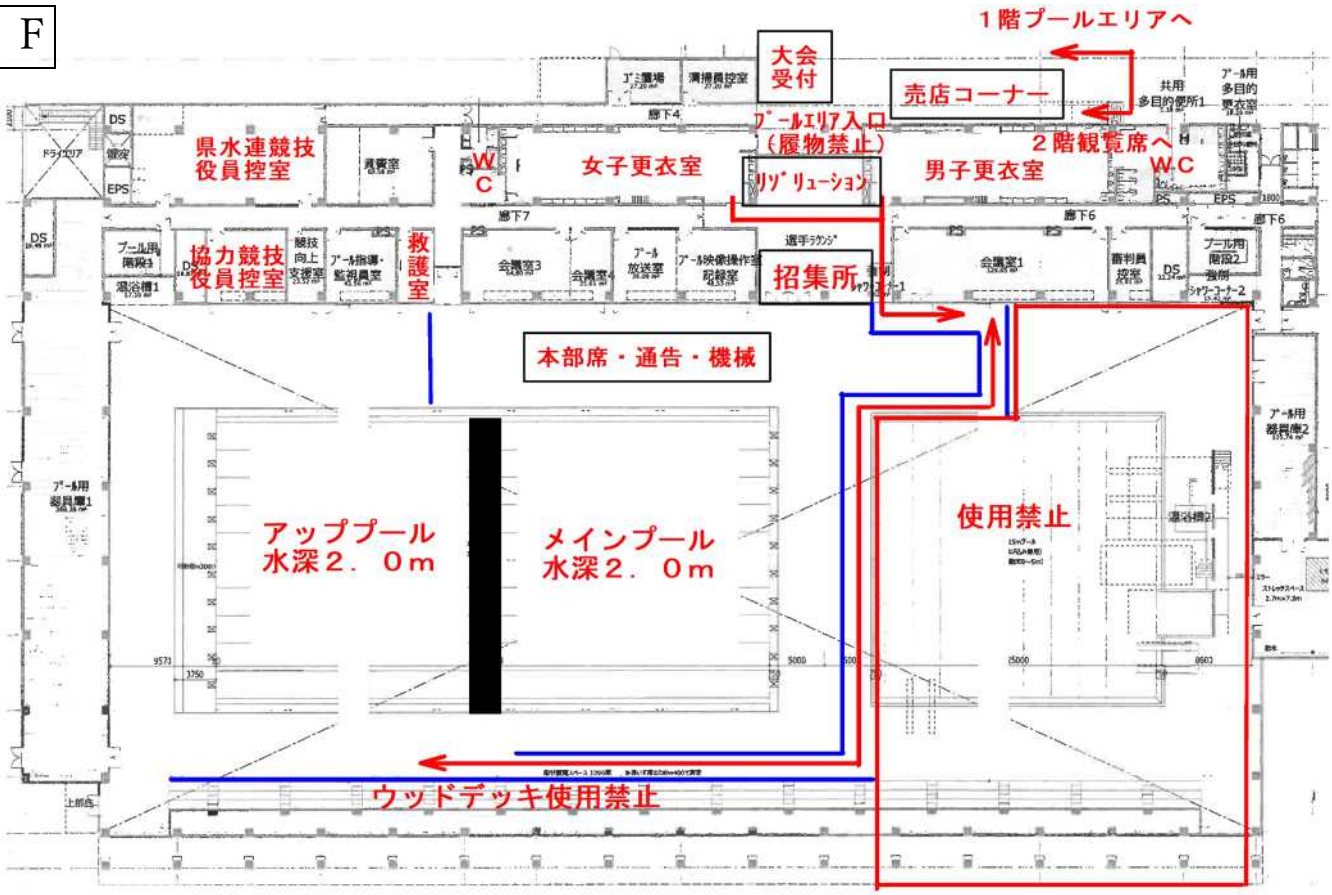
No	種　　目	組数	時間	No	種　　目	組数	時間
1	女子 4×50m メドレーリレー	1 組	9：45	23	女子　25m 自由形	9 組	13：47
2	男子 4×50m メドレーリレー	2 組	9：49	24	男子　25m 自由形	7 組	13：55
3	混合 4×25m メドレーリレー	3 組	9：56		休　憩（5 分間）		
	休　憩（5 分間）			25	女子 4×25m メドレーリレー	2 組	14：06
4	女子　100m 個人メドレー	7 組	10：09	26	男子 4×25m メドレーリレー	2 組	14：11
5	男子　100m 個人メドレー	7 組	10：25	27	混合 4×50m メドレーリレー	2 組	14：16
6	女子　100m 背泳ぎ	3 組	10：40		休　憩（5 分間）		
7	男子　100m 背泳ぎ	5 組	10：51	28	女子　50m 背泳ぎ	3 組	14：29
8	女子　100m バタフライ	2 組	11：04	29	男子　50m 背泳ぎ	5 組	14：34
9	男子　100m バタフライ	5 組	11：10	30	女子　50m バタフライ	3 組	14：41
10	女子　100m 平泳ぎ	5 組	11：20	31	男子　50m バタフライ	7 組	14：45
11	男子　100m 平泳ぎ	6 組	11：33	32	女子　50m 平泳ぎ	7 組	14：53
12	女子　100m 自由形	7 組	11：46	33	男子　50m 平泳ぎ	9 組	15：04
13	男子　100m 自由形	12 組	12：03	34	女子　50m 自由形	8 組	15：16
	休　憩（5 分間）			35	男子　50m 自由形	12 組	15：27
14	女子 4×25m フリーリレー	2 組	12：32	36	女子　200m 個人メドレー	3 組	15：40
15	男子 4×25m フリーリレー	2 組	12：36	37	男子　200m 個人メドレー	7 組	15：55
16	混合 4×50m フリーリレー	2 組	12：40		休　憩（5 分間）		
	休　憩（32 分間）			38	女子 4×50m フリーリレー	1 組	16：26
17	女子　25m 背泳ぎ	4 組	13：20	39	男子 4×50m フリーリレー	2 組	16：30
18	男子　25m 背泳ぎ	4 組	13：24	40	混合 4×25m フリーリレー	3 組	16：36
19	女子　25m バタフライ	6 組	13：29		競技終了		16：42
20	男子　25m バタフライ	5 組	13：34		アッププール終了		16：50
21	女子　25m 平泳ぎ	5 組	13：38		表彰引換終了		17：00
22	男子　25m 平泳ぎ	4 組	13：44		最終退館		17：10

リレーオーダー変更届　提出締切時間

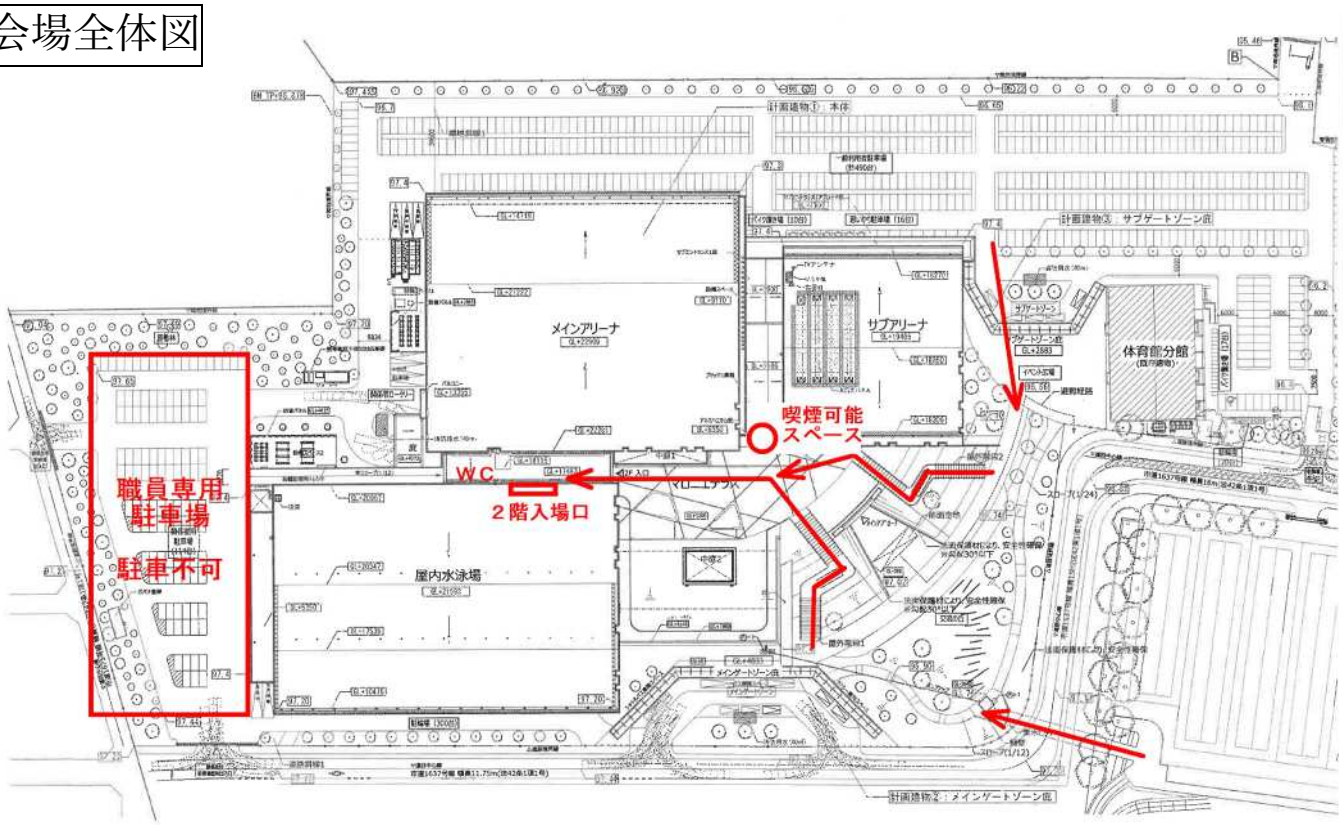
1	女子 4×50m メドレーリレー		25	女子 4×25m メドレーリレー	
2	男子 4×50m メドレーリレー	8：30	26	男子 4×25m メドレーリレー	12：30
3	混合 4×25m メドレーリレー		27	混合 4×50m メドレーリレー	
14	女子 4×25m フリーリレー		38	女子 4×50m フリーリレー	
15	男子 4×25m フリーリレー	11：00	39	男子 4×50m フリーリレー	15：00
16	混合 4×50m フリーリレー		40	混合 4×25m フリーリレー	

3. 会場案内図・周辺地図・駐車場案内図

1 F



会場全体図



周辺地図

駐車場案内

時　間　区　分	駐　車　料　金	
	普　通　車	中型・大型車
２時間まで	無　料	無　料
２時間～６時間	２００円	１，０００円
６時間以上	３００円	
夜間料金（翌朝出庫）21:30~6:00	１，０００円を加算	

※21:30～6:00 は駐車場が閉鎖になり出庫不可となります。
それまでの駐車料金に１，０００円が加算されます。

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、本大会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、大会当日必要ですので、**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。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「チーム責任者票」を 1 枚送付します。抗議の提出は責任者票をお持ちの方に限ります。なお、「チーム責任者票」の再発行は行えませんので紛失等にはご注意ください。
※ チーム責任者は、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れる方としてください。
(4) 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 8：00 以降随時可能です。
（2 階観覧席と 1 階プールエリアの入口前まで入場可能です。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。
(3) 競技は、すべてメインプール（ダイビングプール側）の 1～8 レーンで行います。
(4) すべての競技のスタートは、ダイビングプール側となります。
(5) 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。
(6) メインプールの水深は 2.0ｍ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（フィ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 0 レーン側、5～8 レーンの泳者は 9 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 カードの取り間違いが多く発生します。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

	ウォーミングアップ	公式スタート練習
メインプール	**8：00 ～9：20** ダッシュ専用：8・9 レーン	**9：00 ～ 9：20** 全レーン
アッププール	**8：00 ～ 競技終了** 開会式の間はご遠慮願います。	9 レーンのみスタート練習可能 （電光掲示板側からの一方通行）
ダイビングプール	使用不可	使用不可

※ 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。

※ ダッシュレーン（飛び込みレーン）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、自身の出場する種目・組の 5 組前まで（25m種目は 8 組前まで）を目安にお越しください。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。
各日の最初の種目の招集は 9：30 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 「種目名・組・選手名」がスクリーンに表示されます。
② 自身の組が表示されたら直ちに招集員に AD カードを提示し、QR コードをかざして出場チェックを受けてください。
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となりますので、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。

(4) 25m種目出場者が招集に持ち込めるのはADカードのみです。衣類は必ず脱いでからお越しください。

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代表者が、締切時間（P２参照）までにリゾリューションデスクへ「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 回のみ受け付けます。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スタートするチームは、P7「10. 申告」に従い、リゾリューションデスクへご申告ください。

9. 表彰／記録

(1) 出場選手全員に参加賞を授与します。2 次要項・AD カードの郵送時に同封しておりますので、チーム責任者よりお受取りください。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。

＊　プログラムとランキングの当日販売もございます。
　　プログラム 1 部 1,000 円　ランキング 1 部 2,000 円
＊　予約プログラムの引き換えは大会当日のみとし、後日送付は行いません。

(2) 公認された記録は、(一社) 日本マスターズ水泳協会の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 位に賞状、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 (一社) 日本マスターズ水泳協会のホームページにて発表します。
URL 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/SCM2026.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、(一社) 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デスクへ申告ください。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デスクへお越しください。

(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デスクへお越しください (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すが、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
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デスクにご提出ください。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を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、リゾリューションデスクにお申し出ください。

11. 施設使用上の注意

(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・ロビーでお願いします。
(5) ごみは各自でお持ち帰りください。
(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) 大会当日、ダイビングプールでは飛込の競技会が行われており、立入禁止エリアもございます。会場内の案内をご確認いただき、立入禁止エリアへの入場はご遠慮ください。
(8) 下記のことは禁止します。
    ① 火気の使用
    ② 喫煙可能スペース以外での喫煙
    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・使用
    ⑥ 簡易ベッド等の会場内への持ち込み

＜ **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。
各競技会で途中合流による選手間トラブルが発生しています。マナーを守っての整列にご協力をお願いします。

＜ **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。
(2) 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。敷物可能エリアは２階ホワイエと観覧席最上段の養生テープの範囲内となります。

＜ **更衣室の利用について** ＞

(1) 更衣は必ず更衣室で行ってください。更衣室以外の場所での更衣はご遠慮ください。
(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) 更衣室内のロッカーを先着順、有料（500 円／1 回）で貸し出します。希望者は別紙「有料ロッカー申込書」を確認・記入のうえ、大会受付にてお手続きください。ロッカーの数には男女各 200 と限りがあるため使用できない場合があることをご了承ください。
(4) 更衣室内に備え付けのドライヤーはございません。ドライヤーを利用希望の方はご自身で持参いただき、更衣室内のコンセントにてご利用ください。更衣室以外の場所のコンセントはご利用いただけません。

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。
(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、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のないように毎日確認してください。**大会終了時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、一切の返金は行いません。
(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主催団体・主管団体に帰属します。
(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。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＞

一般社団法人栃木県水泳連盟　E-mail：tochigi.masters@gmail.com

大会当日のお問い合わせ　090-1420-6033（受付時間：当日の開場時間～閉館時間）
※　本大会について、日環アリーナ栃木屋内水泳場へお問い合わせを行うことはお控えください。
※　当日の棄権連絡をお電話いただく必要はありません。

◆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、体調は日によって違いますが、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臨んでください。
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ると、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

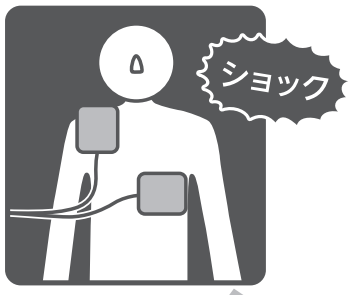
呼吸がなければ胸骨圧迫続けて

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



日本マスターズ水泳協会　安全委員会

【参加者の皆様へ】
オーバー ザ トップ スタート
(Over The Top Start)

オーバーザトップスタートとは。。。。
国際競技会でも実施されている競技方法です。
競技の進行等で審判長または審判長から指示を受けた折返監察員から退水の指示があった場合を除き、競技を終えた泳者はレーンロープの壁から少し離れた所で待機、次の組の競技がスタートした後に退水します。
競技が終わった泳者がひと休みしてから横退水できるため、マスターズ水泳の競技会には適しています。

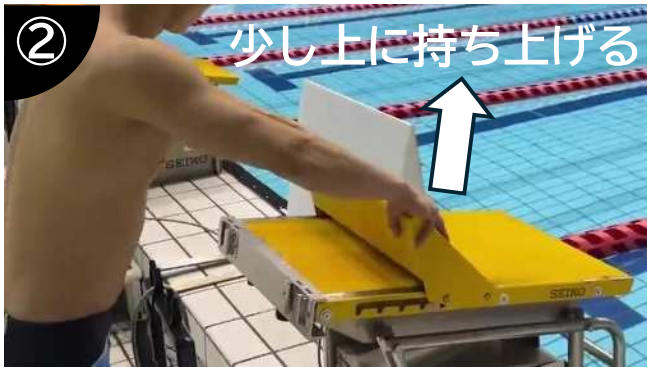
①ゴールした選手はプールから上がらず、
次の組のスタートまで水中で待ちます。
②特に背泳ぎの場合次の組の選手に影響が出ないように
レーンロープにつかまり待機してください。
タッチ板に触れないよう注意してください。

③次組のスタート後速やかにプールから上がります。
プールから上がる際もタッチ板に触れないよう
注意してください。

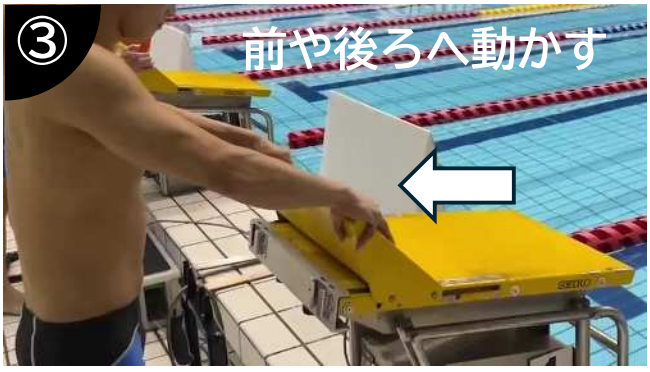
【参加者の皆様へ】
バックプレート付きスタート台
使用方法について

本大会はバックプレート付きの
スタート台を使用します。
下記説明を読み、速やかに調整を
行ってください。

①レーンに入ったらすぐにバックプレートの位置を
　調整して準備してください。
②プレートを少し上に持ち上げ、前や後ろへ動かし
　自分の飛び込みやすい位置に合わせます。



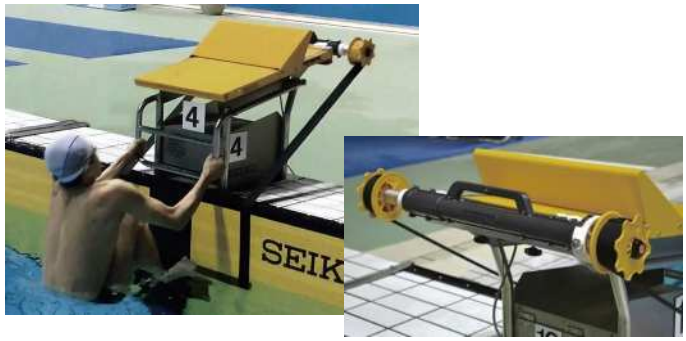
③後ろへ動かし好みの位置で持ち上げたプレートを
　下に戻します。
④プレートが溝に入り、動かないか確認します。



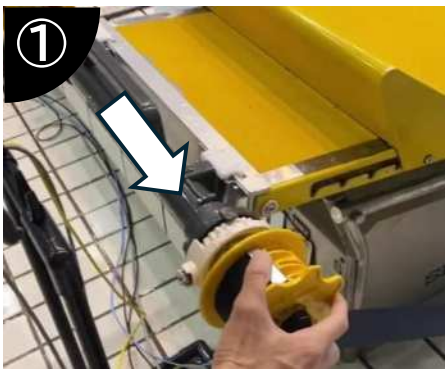
※競技役員が位置調整は行いません。必ず選手ご自身で行ってください。

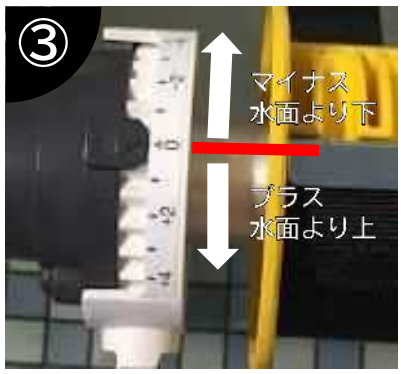
【参加者の皆様へ】
バックストロークレッジ
使用方法について

本大会はバックストロークレッジを使用します。
下記説明を読み速やかに調整を行ってください。
競技役員がゼロに戻しています。



①レーンに入ったらすぐに右側のメモリの付いたグリップを引き回し調整します。
②回して高さを調整します。
③１メモリ１㎝、水面より上げるは＋、下げるはーです。





④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「使いません」と伝えてください。
⑤競技役員がプレートを上げます。

※競技役員が位置調整は行いません。必ず選手ご自身で行ってください。

有料ロッカー使用申込書　宇都宮

主催者記入欄	
ロッカーNo. （主催者記入欄）	4月26日（日） 男子　・　女子

使用料	500円／1回	・500円玉1枚で用意してください。 ・申し込み時に両替はできません。

下記の＜確認事項＞を了承のうえ申し込みます。　※必ず記入のこと。

チームID		チーム名	
使用者名			
電話番号	携帯・自宅・クラブ		

＜確認事項＞
○ ロッカーキーと同じ番号の更衣室内ロッカーを使用してください。ロッカー番号は指定できません。
○ 返却の際はロッカーを必ず施錠し、使用者本人が返却してください。
○ 紛失・破損の場合は、修理費として別途5,000円を請求します。
○ 数に限りがあるため使用できない場合があります。

- キ リ ト リ -

有料ロッカー使用申込書　宇都宮

主催者記入欄	
ロッカーNo. （主催者記入欄）	4月26日（日） 男子　・　女子

使用料	500円／1回	・500円玉1枚で用意してください。 ・申し込み時に両替はできません。

下記の＜確認事項＞を了承のうえ申し込みます。　※必ず記入のこと。

チームID		チーム名	
使用者名			
電話番号	携帯・自宅・クラブ		

＜確認事項＞
○ ロッカーキーと同じ番号の更衣室内ロッカーを使用してください。ロッカー番号は指定できません。
○ 返却の際はロッカーを必ず施錠し、使用者本人が返却してください。
○ 紛失・破損の場合は、修理費として別途5,000円を請求します。
○ 数に限りがあるため使用できない場合があります。

出 場 申 告 用 紙

※ 審判長の許可が必要です。申請しても承認されない場合があります ※

大会名	2026年度日本マスターズ水泳短水路大会　栃木（宇都宮）会場			
チーム名			チームID	ー
フリガナ		性別	年齢	個人ID
氏名		男 ・ 女	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。

種目	ﾁｪｯｸ	競技規則	
背泳ぎ		両手でスターティンググリップを持っていなければならない	6.1
		両足共、少なくとも一本の指はタッチ板に接していなければならない	
平泳ぎ		両腕の動作は、同時に行わなければならず、交互に動かしてはならない	7.2
		両脚の動作は、同時でなければならず、交互に動かしてはならない	7.4
		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	7.5
		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	7.6
バタフライ		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	8.2
		全ての足の上下動作は同時に行わなければならない	8.3
		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	8.4
個人メドレー		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	9.4
水着等		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	15.4

その他		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

	プロNo.	種　目	組・レーン
1		m	組　レーン
2		m	組　レーン
3		m	組　レーン
4		m	組　レーン
5		m	組　レーン
6		m	組　レーン

確認事項

1. この申請内容は、本競技会の上記出場種目に限ります。
2. 内容・状況の確認により、棄却になる場合もあります。
3. 組・レーンを確認のうえ、記入して提出してください（エントリー時に申告する場合は空欄）。
4. 競技結果は、記録の公認、順位表彰の対象にはなりますが、日本記録・世界記録の対象にはなりません。

提出日	年　月　日
提出者	

※ 主催者記入欄

受付時間	受付者	審判長
:		承認 ・ 棄却　署名

※ 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 ※

2026年度日本マスターズ水泳短水路大会（ 宇都宮 ）会場
リレーオーダー変更届

（この会場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のプログラムNo・組・レーンを記入し、性別・距離・種目に〇印を付けてください。

◎ 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。

プログラムNo.	組	レーン	競技種目			
			女子	4×25m	4×100m	フリーリレー
			男子 混合	4×50m	4×200m	メドレーリレー

≪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