

大会初心者・なれていない人向け のページ

(大会に慣れてなくて不安だという方
はぜひご一読を！)

東京都高体連水泳専門部

初めて大会で泳ぐ時は誰でもドキドキです。

ここでは、初めての人は何に気をつければよいかを載せ、少しでも大会での失敗をなくするという目的のページです。

もし、周りに初めての人、もしくはまだ競技会に慣れていない人がいたら、このページを共有してあげてください。

制限タイム

大会には制限タイムが設定されています(記録会を除く)。参加人数を調整して大会の時間をコントロールするためです。「制限タイム」は「東京都高体連水泳専門部のホームページ」(以下「HP」)の大会要項、または総会資料に載っています。もし、制限タイム以内のタイムを泳いだことがない、万が一知らない間に、顧問の先生や先輩方にエントリーされたものであれば、今すぐ顧問の先生に辞退を申告してください。エントリー後であれば、残念ながら棄権をしてください。大会の運営に支障をきたします。

そして、いつかは、制限タイムを切り、公式大会のレースに参加することを目標に練習に励んでください。

大会に参加する方は、「学校の代表として参加するのだ」と自覚をもってレースに望んでください。

辰巳までに道のり

東京辰巳国際水泳場は東京の東端にあります。学校の集合時刻に間に合うようによく乗り換え案内のサイトで電車を調べて余裕を持って家をでましょう。

そして、水泳大会の朝は早いです。睡眠不足にならないように前日の夜は早めに寝ましょう。

当日の持ち物

- 選手票 エントリー後、学校に配布されます。顧問の先生から頂いて、必要事項を記入してください。また、略称印（ゴム印）が押印してあることを確認してください。略称印は顧問の先生か水泳部の誰かが持っているはずで
- 健康調査表 「HP」からダウンロード印刷して必要事項を記入してください
- ADホルダー 選手票を首から下げて、常時提示します。はがきサイズです。自分で用意してください。もし、なければ、首から下げる方法を考えてください。最悪選手票の手持ちになりますが、なくしやすく、また、会場で提示していないと役員の方に声をかけられることがあります。
- 水着 FINAマーク付きに限ります。
- キャップ メッシュでもシリコンでもOKです。
- ゴーグル
- タオル、セームタオル
- プールサイド履き
- 靴袋
- 消毒シート
- プールサイドで選手がマスクや着替えを入れるための袋

水着を始め、プールサイドに持っていくものとして、マチュアなので、スィミングスクールやメーカーを宣伝してはいけないというルールがあります。中体連さんとうまくまとめていただいたので次のリンクを確認してください。

[水着や商標規定に関する注意事項](#)

その他

服装 部活のジャージ Tシャツ トレーナーなどチームのルールに則って。

食べ物 お昼をまたぐときの昼食 捕食

飲み物 昼食用 水分補給用

貴重品 必要最低限に。顧問の先生にお預けすることもあるでしょうから、大きな長財布などは先生にご迷惑をおかけします。

勉強道具 自分のレース前のリラックス、集中、レース後の振り返り、友達の応援、友達との会話すべて大切ですが、たまっている勉強もできると良いですね。平日が楽になります。顧問の先生の担当教科があなたの苦手な教科だとラッキーです。スマホのゲームなど無駄に時間を過ごすなどもったいない！！

レース

招集後、役員の方に案内されたら自分レーンに移動しいよいよレースです。

自分のレーンを確認し、折返観察の役員の方に名前と学校をお伝えし、あいさつしたら荷物をボックスに置き、泳ぐ準備をする。マスクもここでははずしてもってきた袋に入れます。

バックプレート（背泳ぎはバックストロークレッズ）の調節をする。前の組の人が使用したままになっています。自分の飛びやすい位置に調節をします。調節する前後には近くにある消毒液で手指消毒をしてください。

審判長のショートホイッスル（4回）でスタート台まで寄ります。

審判長のロングホイッスルでスタート台にあがり、構える準備をします。（背泳ぎはロングホイッスルは2回なり、1回目のロングホイッスルでプールに入り、2回目のロングホイッスルで構えます。この時、黒いレッズに足を掛けますが、足の指はタッチ板に必ず触れるようにしてください。触れていないと折返観察役員方からご指摘があります。準備ができるまで出発合図がなりません。）

出発合図後、水中に飛び込めば緊張はなくなります。いま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。



ゴールタッチ タッチ板は接触センサーではなく、押し込まないとスイッチがはいません。ソフトタッチにならないように、ゴールタッチまで全力で泳ぎましょう。



「オーバーザトップ」「自レーン退水」(追加要項で確認)の場合、背泳ぎとリレー以外の種目は次の組の選手がスタートするまで水中で待機します。壁を掴んで息を整えましょう。次の組の選手がスタートしたら、速やかに自レーンからプールサイドに上がりましょう。



辰巳のは水面から高いです。全力で泳いで疲労しきった体でプールサイドにあがるのは大変です。プールサイドに肩幅広めに両手をついて、一度水中にもぐってから、上体を押し上げましょう。あとは、落ち着いて片足をプールサイドに乗っけてください。



プールサイドに上がった後、役員の方にあいさつをして、応援してくれた友達に手を振り感謝の気持ちを表したら、忘れ物のないよう自分の荷物をとります。確認した動線にそって移動してください。ワーキングダウンも大切です。

失格について

いくら速く泳いでも違反をとられると失格となります。記録が認められません。

特に初心者の方が失格となることが多いケースを挙げます。

スタート違反

審判長のロングホイッスルが鳴った後、スタート台に乗ります。構えたら、出発の合図になるまで静止しなくてはなりません。スタート台を蹴り出すはもちろんですが、ふらっと前に体重移動があっても違反を取られてしまいます。公式スタート練習ではスタート台の高さやウイングに慣れるだけでなく、静止もできるように練習しましょう。

ゴーグルなおし

スタート後、ゴーグルがはずれたのを手で位置を戻したりすると平泳ぎ、バタフライの種目では泳法違反で失格になることが多いです。ゴーグルがはずれたり、裏返ったり、元の位置にもどったのはいいが水がパンパンにはいっていたりしても、パニックにならず我慢して泳ぎ切りましょう。ゴーグルがはずれないようにするには、はずれにくい飛び込みを練習します。ゴーグルのバンドの長さを調整をしたり、形が自分に合ったものを使用することも大切です。

平泳ぎで失格となりやすい違反

【水中二かき】スタート後、折り返し後は水中でひとかきひとけりだけ許されています。水面に上がるまでに二回かききってしまうと違反を取られます。辰巳の飛び込み台は高いので、スタート後、思ったよりも水

中深くに潜ってしまい、水中二かきの違反とられてしまうことが多くなっています。公式スタート練習で練習しておきましょう。

【片手タッチ】折返しとゴールタッチは両手の同時タッチでなければなりません。片手のみのタッチだと違反を取られます。普段の練習から両手タッチを癖つけておきましょう。

背泳ぎで失格となりやすい違反

【うつ伏せ】「ゴールはまだかな」と確認するために泳いでいる途中でうつ伏せになると泳法違反で失格となります。

【折り返し時の違反】ターンに入る時にうつ伏せになることは違反ではありませんが、うつ伏せになってから腕を二回かくと折返し違反で失格となります。

バタフライで失格となりやすい違反

【泳法違反】両腕を水中をもどしてしまうと泳法違反で失格となります。疲れて腕が上がらないときがありますが、泳法審判の役員の方も「がんばれー」という気持ちで暖かく見守っています。水面の上ならばセーフなので、ゴールタッチまであきらめずにがんばって泳ぎましょう。

【片手タッチ】平泳ぎの章を参照してください。

詳細や正しい文言は競泳競技規則で確認しておきましょう。一度は目を通しておくべきでしょう。

- 第5条 自由形
- 第6条 背泳ぎ
- 第7条 平泳ぎ
- 第8条 バタフライ
- 第9条 メドレー競技
- 第10条 競技

[01_%E7%AB%B6%E6%B3%B3%E7%AB%B6%E6%8A%80%E8%A6%8F%E5%89%87.pdf](#)

また、これまた中体連さんが「競泳競技規則をワイズ形式で動画でまとめて、わかりやすくなっておりますので、ぜひご覧になってください。

『正しい競泳ルールを知ろう！』

<https://youtu.be/m9BPu5-V7BM>

作成：東京都中体連水泳部

監修：（公財）東京都水泳協会競技委員長 佐藤和人様

以上を踏まえて、レースにでることを誇りに思い、思いっきり泳いでください。また、次への練習のはげみになり、楽しい部活動につながることを期待します。