

ライフセービング 競技規則

短水路プール競技種目

〈2018年版〉

(2018.10.23)



日本ライフセービング協会

本競技規則について

本競技規則は、ILS短水路プール競技規則パイロット版（ILS Competition Rule Book, Short course pool events, 2015-2019 Edition, Pilot version 1.0 Addendum – May, 31, 2017, 未公開）を元に、JLAジュニアユースプール競技会（全日本ジュニアライフセービング・プール競技会／全日本ユースライフセービング・プール競技会）においてこれまで実施してきたレスキューチューブトウの競技規則を追加したものである。

短水路プール競技種目の競技規則について

この短水路プール競技種目の競技規則（以下、「JLA 短水路プール競技規則」と記す）は、日本ライフセービング協会のライフセービング競技規則（以下、「JLA 競技規則」と記す）で規定されたプール競技規則を 25 m の短水路プール向けに変更したものである。競技規則と失格について、この JLA 短水路プール競技規則に記されていないものは、JLA 競技規則に拠るものとする。

短水路プールについて

短水路ライフセービング競技は FINA 施設規格を満たした施設で行われることが推奨される。FINA の施設規則は、競争力のある使用と訓練のための最良の環境を提供することを目的としている（FINA 施設規則 FINA Facilities Rules : FR2 Swimming Pools は www.fina.org を参照のこと）。

注意：スタート台、自動計測装置、飛び込みスタートのための十分な深さやプールの長さなどが FINA 施設規格に適合しない場合、競技の実行委員会は安全性を確保し状況に合わせて競技規則と必要条件を適応させる必要がある。

以下の施設基準は、FINA の施設規則に基づいている。

距離

プールは、スタート端の全自動装置のタッチパネルと折返し端の壁又はタッチパネルの間が 25 m とする。許容誤差は各レーンに於いて +0.03 m, -0.00 m。

スタート台

水面からのスタート台の高さは、0.5 m～0.75 m とする。スタート台は少なくとも 0.5 m×0.5 m で、滑り止め材で覆われていなければならない。スタート台はしっかり固定され、跳躍効果を持たない。

水深

競技特有の規格で規定されている場合を除き、最低 1.0 m の水深が必要である。

飛び込みスタートのためには、スタート端壁から測って 1.0 m から少なくとも 6.0 m の間で、少なくとも 1.35 m の水深でなければならない。

全自動装置とマニュアル計時

全自動装置が推奨されるが必須ではない。JLA 公認大会で全自動装置が利用できない場合、各競技者のタイムは少なくとも 3 人のタイムキーパーによって計時されなければならない。

計時はスタートの合図で開始し、競技者の身体のいずれかの部分が（タイムキーパーにはっきりと見えるように）フィニッシュ壁に触れるとストップする。

タイムキーパー3人のうち2人が同じタイムであれば、そのタイムが公式とみなされる。もし3人のタイムキーパーのタイムが異なる場合、中間のタイムが公式となる。もし1つの時計が計時に失敗した場合、残り2つのタイムの平均を公式タイムとする。

もし手動タイムキーパーのタイムによる順位とフィニッシュジャッジによる順位が一致しない場合、フィニッシュジャッジによる順位が優先される。順位不一致に関係する競技者に与えられるタイムは同一であるべきで、例えば、もし2人の競技者が関係している場合、2人には各々のタイムの和を2で割った同一タイム与えられる。

レスキューチューブトウ Rescue Tube Tow (50 m 短水路)

競技説明－50 m 短水路

競技者は、レスキューチューブを付けて、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし25 m 泳ぎ折返し壁に手でタッチする。折返し壁に手でタッチした後、折返し壁から5 m 以内でレスキューチューブのクリップを正しくオーリングにかけて、フィニッシュ壁までそれを引っ張る。フィニッシュはレスキューチューブを正しく引いている状態で、はっきりと見えるようにフィニッシュ壁にタッチする。

スタート時、レスキューチューブの本体と紐は、競技者の判断で指定されたレーン内に位置させる。ただし、競技者は、レスキューチューブを付けたスタートが安全にできるようにしなければならない。

競技者は、スタート後および折返し壁から5 m を越えた後、できるだけ速やかにレスキューチューブの紐を十分に伸ばした状態にしなければならない。

競技者は、折返し壁に手でタッチする前にレスキューチューブ本体に触れてはならない。また、競技者はレスキューチューブを付けたままクイックターンをしてはならない。

失格

競技規則の総則（共通・プール競技）の違反に加えて、次のような場合は失格とする。

- a) 種目別の競技規則に違反した場合。
- b) 競技者が折返しの壁をタッチする前にレスキューチューブ本体に触れた場合。
- c) レスキューチューブのオーリングをクリップに正しくつけなかった場合。
- d) レスキューチューブのオーリングをクリップにつける際、競技者の頭頂部が5 m ラインを越えてしまった場合。
- e) レスキューチューブのオーリングとクリップの部分が途中外れた場合は失格とする。
- f) 競技中にレーンロープを握ったり、引っ張った場合。
- g) レスキューチューブを正しく引いていない状態でフィニッシュ壁をタッチした場合。
- h) 競技者がはっきりと見えるようにフィニッシュ壁にタッチしなかった場合。

障害物スイム Obstacle Swim (200 m, 100 m, 50 m, 25 m 短水路)

競技説明－200 m, 100 m, 50 m, 25 m 短水路

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、水に沈められた障害物の下を通過するコースを泳ぎ、プールのフィニッシュ壁にタッチする。

- a) 競技者は飛び込んだ後、障害物よりも前に水面に浮上しなければならない；各障害物を通過した後、そしてターンしてから障害物の下を通過する前も同様。
- b) 競技者は、各障害物の下から浮上するときプールの底を蹴っても押しても良い。「浮上」とは競技者の頭が水面から出ることを意味する。
- c) 障害物へ向かって泳ぐ、又は障害物に衝突することは失格となる行動ではない。

注意：競技者が障害物の下を通過する回数：

200 m － 8 回

100 m － 4 回

50 m － 2 回

25 m － 1 回

器材：

障害物：JLA 競技規則 2018 年版第 7 章「器材の規格」を参照せよ。障害物は、全てのレーンを横断する直線となるように、レーンロープに直角に固定される。障害物は、プールのスタート壁から 12.5 m、すなわちプールの中央に位置している。障害物の寸法は、狭いレーン幅（例えば 180 cm のような狭さ）や深さ（例えば 35 cm のような浅さ）を考慮して調整する必要がある。

マネキンキャリー Manikin Carry (50 m, 25 m 短水路)

競技説明－50 m 短水路

競技者は、音による合図で飛込みスタート又は水中スタートし、自由形で 25 m 泳ぎ、潜って、水中に沈められたマネキンを 5 m のピックアップラインまでの間で水面に引き上げる。競技者はマネキンを引き上げるために潜る前に水面に浮上しなければならない。それから競技者はマネキンを運び、プールのフィニッシュ壁にタッチする。

競技者は、マネキンと一緒に浮上するときプールの底を押しても良い。

競技者はマネキンを引き上げるときプールの折返し壁にタッチする必要は無い。

マネキンは、スタートと反対側の壁のプールの底に背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。プールの設計上、プールの壁が、プールの底と直角ではない場合、マネキンは、壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内の位置に配置する。

競技説明－25 m 短水路

競技者は、音による合図で飛込みスタート又は水中スタートし、自由形で 12.5 m 泳ぎ、潜って、水中に沈められたマネキンを 5 m のピックアップラインまでの間で水面に引き上げる。競技者はマネキンを引き上げるために潜る前に水面に浮上しなければならない。それから競技者はマネキンを運び、プールのフィニッシュ壁にタッチする。

競技者は、マネキンと一緒に浮上するときプールの底を蹴っても押しても良い。

マネキンは、背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。マネキンの胸部中央の横ラインが 12.5 m ラインにくるようにする。

参考：マネキンの扱い方は、「JLA 競技規則」プール競技規則（マネキンの扱い方）に準ずる。

レスキューメドレー Rescue Medley (100 m, 50 m 短水路)

競技説明－100 m, 50 m 短水路

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で75 m又は25 m泳ぎ、折返して潜り、折返し壁から12.5 mの位置に沈められているマネキンまで水中を泳ぐ。

競技者は5 mピックアップラインまでの間にマネキンを浮上させ、マネキンを残りの距離運びフィニッシュ壁にタッチする。

競技者は折返しの間呼吸をして良いが、最後の折返し壁から足が離れた後、マネキンと一緒に浮上するまで、呼吸してはならない。

競技者は、マネキンと一緒に浮上するときプールの底を蹴っても押しても良い。

マネキンは、背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。マネキンの胸部中央の横ラインが12.5 mラインにくるようにする。

参考：マネキンの扱いは、「JLA 競技規則」プール競技規則（マネキンの扱い方）に準ずる。

マネキンキャリー・ウィズフィン Manikin Carry with Fins (100 m, 50 m, 25 m 短水路)

競技説明－100 m, 50 m 短水路

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、フィンをつけた自由形で 75 m 又は 25 m 泳ぎ、そして水中に沈められたマネキンを引き上げ折返し壁から 10 m までの間に浮上させる。競技者はマネキンを運びプールのフィニッシュ壁にタッチする。

競技者はマネキンを引き上げるときプールの折返し壁にタッチする必要は無い。

競技者は、マネキンと一緒に浮上するときプールの底を蹴っても押しても良い。

マネキンは、スタートと反対側の壁のプールの底に背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。プールの設計上、プールの壁が、プールの底と直角ではない場合、マネキンは、壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内の位置に配置する。

参考：マネキンの扱い方は、「JLA 競技規則」プール競技規則（マネキンの扱い方）に準ずる。

競技説明－25 m 短水路

水中スタートで、一方の手でマネキンを水面に保持し、もう一方の手でスタート壁又はスタート台を掴む。音による合図で（スタートし）、競技者はフィンを付けてマネキンを 25 m 運び。プールのフィニッシュ壁にタッチする。

マネキントウ・ウィズフィン Manikin Tow with Fins (100 m, 50 m 短水路)

競技説明－100 m, 50 m 短水路

競技者は、フィンとレスキューチューブを装着して、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で75 m又は25 m泳ぐ。折返し壁にタッチした後、マネキンの頭頂部が5 mピックアップゾーン内で競技者はマネキンの周りに正しくレスキューチューブを固定し、それをフィニッシュまで引っ張る。レスキューチューブの紐は出来るだけ早くマネキンの頭頂部が10 mラインを通過する前に完全に伸びていなければならない。プールのフィニッシュ壁に競技者がタッチしたとき競技は完了する。

競技者は折返しの際、レスキューチューブを装着した状態でクイックターンをしてはならない。

スタート前および競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンをプールサイドから顔を折返しの壁に向け、レーン内で垂直に、そしてマネキンが自然に浮く位置となるようにする。

参考：ハンドラーの動きは「JLA 競技規則」100 m マネキントウ・ウィズフィンに準ずる。

スーパーライフセーバー Super Lifesaver (200 m, 100 m 短水路)

競技説明－200 m 短水路

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で75 m泳ぎ、そして潜って水中に沈められたマネキンを引き上げる。競技者はマネキンの頭頂部が5 mピックアップゾーン内でマネキンを浮上させ、折返し壁までそれを運ぶ。壁にタッチしたあと競技者はマネキンを放す。

競技者はマネキンを引き上げるときプールの折返し壁にタッチする必要は無い。

次に競技者は水中でフィンとレスキューチューブを装着し自由形で75 m泳ぐ。壁にタッチした後マネキンの頭頂部が5 mピックアップゾーン内で競技者はマネキンの周りに正しくレスキューチューブを固定し、それをフィニッシュまで引っ張る。レスキューチューブの紐はマネキンの頭頂部が10 mラインを通過する前に出来るだけ早く完全に伸びていなければならない。

競技者は折返しの際、レスキューチューブを装着した状態でクイックターンをしてはならない。

プールのフィニッシュ壁に競技者がタッチしたとき競技は完了する。

キャリア用マネキンは、スタートと反対側の壁のプールの底に背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。プールの設計上、プールの壁が、プールの底と直角ではない場合、マネキンは、壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から30 cm以内の位置に配置する。

トウ用マネキンは、スタート前および競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンをプールサイドから顔を折返しの壁に向け、レーン内で垂直に、そしてマネキンが自然に浮く位置となるようにする。

競技説明－100 m 短水路

競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、自由形で25 m泳ぎ、そして潜って水中に沈められたマネキンを引き上げる。競技者はマネキンの頭頂部が5 mピックアップゾーン内でマネキンを浮上させ、折返し壁までそれを運ぶ。壁にタッチしたあと競技者はマネキンを放す。

競技者はマネキンを引き上げるときプールの折返し壁にタッチする必要は無い。

次に競技者は水中でフィンとレスキューチューブを装着し自由形で25 m泳ぐ。壁にタッチした後マネキンの頭頂部が5 mピックアップゾーン内で競技者はマネキンの周りに正しくレスキューチューブを固定し、それをフィニッシュまで引っ張る。レスキューチューブの紐は出来るだけ早くマネキンの頭頂部が10 mラインを通過する前に完全に伸びていなければならない。

競技者は折返しの際、レスキューチューブを装着した状態でクイックターンをしてはならない。

プールのフィニッシュ壁に競技者がタッチしたとき競技は完了する。

キャリア用マネキンは、スタートと反対側の壁のプールの底に背を下にして横たえ、フィニッシュの方向に頭を向けておく。プールの設計上、プールの壁が、プールの底と直角ではない場合、マネキンは、壁にできるだけ近く、水面で測定した距離が壁から 30 cm 以内の位置に配置する。

トウ用マネキンは、スタート前および競技中、マネキン・ハンドラーはマネキンをプールサイドから顔を折返しの壁に向け、レーン内で垂直に、そしてマネキンが自然に浮く位置となるようにする。

マネキンリレー Manikin Relay (4 x 25 m, 12.5 m 短水路)

競技説明-4 x 25 m 短水路

4人の競技者が交代でマネキンをそれぞれ約25m運ぶ。

- a) **第1競技者**は、一方の手でマネキンを水面に保持し、もう一方の手でスタート壁又はスタート台を掴んで水中スタートする。音による合図で競技者はマネキンを25m運び折返し壁にタッチし、少なくとも片方の手で折返し壁又はスタート台に触れている第2競技者にマネキンを渡す。第1競技者が折返し壁にタッチした後に限り第2競技者はマネキンに触れてよい。
- b) **第2競技者**はマネキンを25m運び折返し壁にタッチし、少なくとも片方の手で折返し壁又はスタート台に触れている第3競技者にマネキンを渡す。第2競技者が折返し壁にタッチした後に限り第3競技者はマネキンに触れてよい。
- c) **第3競技者**はマネキンを25m運び折返し壁にタッチし、少なくとも片方の手で折返し壁又はスタート台に触れている第4競技者にマネキンを渡す。第3競技者が折返し壁にタッチした後に限り第4競技者はマネキンに触れてよい。
- d) **第4競技者**はマネキンを25m運び競技者の体のいずれかの部分でフィニッシュ壁にタッチすることで競技を完了する。
- e) 競技終了の合図があるまで競技者らは自分のレーン内の指定されたチェンジオーバーゾーン内の水面に留まっていなければならない。
- f) マネキンを運んできた競技者とマネキンを受け取る競技者のみマネキンの手渡しに参加できる。マネキンを運んできた競技者は受け取る競技者を助けても良いが、それはマネキンの頭頂部がスタート/フィニッシュ及びチェンジオーバーゾーン内にある場合に限る。
- g) 競技者は次の競技者がマネキンを掴むまでマネキンを放してはいけない(即ち、各競技者の一方の手がマネキンに触れていなければならない)。
- h) スタートゾーンとリレーのチェンジオーバーゾーンは旗で示される：
 - ・スタート側 - プールの壁から5m
 - ・折返し壁側 - プールの壁から5m
- i) 競技者はチェンジオーバーゾーン内においてプールの底を蹴っても押しても良い。
- j) スタート直後のスタートゾーン内では競技者は「マネキンを運ぶ」規準(「JLA 競技規則」参照)で判定されない。「マネキンを運ぶ」規準はリレーの最後のフィニッシュゾーン内で適用される。
- k) スタート/フィニッシュではないリレー途中のスタートゾーン、フィニッシュゾーン及びチェンジオーバーゾーン内では競技者は「マネキンを運ぶ」規準で判定されない。

競技説明－4 x 12.5 m 短水路

4人の競技者が交代でマネキンをそれぞれ約12.5 m運ぶ。

- a) **第1競技者**は、一方の手でマネキンを水面に保持し、もう一方の手でスタート壁又はスタート台を掴んで水中スタートする。音による合図で競技者はマネキンを運び、10.5 m と 14.5 m マークの間のチェンジオーバーゾーン内で第2競技者にマネキンを渡す。
- b) **第2競技者**はマネキンを運び折返し壁にタッチし、少なくとも片方の手で折返し壁又はスタート台に触れていなければならない第3競技者にマネキンを渡す。第2競技者が折返し壁にタッチした後に限り第3競技者はマネキンに触れてよい。
- c) **第3競技者**はマネキンを運び、35.5 m と 39.5 m の間のチェンジオーバーゾーンで第4競技者にマネキンを渡す。
- d) **第4競技者**はマネキンを運び競技者の体のいずれかの部分でフィニッシュ壁にタッチすることで競技を完了する。
- e) 競技終了の合図があるまで競技者らは自分のレーン内の指定されたチェンジオーバーゾーン内の水面に留まっていなければならない。
- f) マネキンを運んできた競技者とマネキンを受け取る競技者のみマネキンの手渡しに参加できる。マネキンを運んできた競技者は受け取る競技者を助けても良いが、それはマネキンの頭頂部がスタート／フィニッシュ及びチェンジオーバーゾーン内にある場合に限る。
- g) 競技者は次の競技者がマネキンを掴むまでマネキンを放してはいけない（即ち、各競技者の一方の手がマネキンに触れていなければならない）。
- h) スタートゾーンとリレーのチェンジオーバーゾーンは旗で示される：
 - ・スタート側 - プールの壁から 5 m
 - ・プール中央 - スタートから 10.5 m 及び 14.5 m, 水面から 1.5 m から 2 m の高さの 2 本の連旗。
 - ・折返し壁側 - プールの壁から 5 m
- i) 競技者はチェンジオーバーゾーン内においてプールの底を押しても良い。
- j) スタート直後のスタートゾーン内では競技者は「マネキンを運ぶ」規準（「JLA 競技規則」参照）で判定されない。「マネキンを運ぶ」規準はリレーの最後のフィニッシュゾーン内で適用される。
- k) プール中央と折返し壁側のチェンジオーバーゾーン内では競技者は「マネキンを運ぶ」規準で判定されない。

障害物リレー Obstacle Relay (4 x 50 m, 4 x 25 m 短水路)

競技説明－4 x 50 m, 4 x 25 m 短水路

第1競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、障害物の下を通過しながら50 m又は25 mを自由形で泳ぐ。第1競技者が折返し壁にタッチした後、第2、第3、第4競技者らは順に同じ動作を繰り返す。

- a) 競技者はスタートで飛び込んだ後、又は水中スタートの後から障害物(を通過する)までの間、及び各障害物を通過した後、水面に浮上しなければならない。「浮上」とは競技者の頭が水面から出ることを意味する。
- b) 競技者は、各障害物の下から浮上するときプールの底を蹴っても押しても良い。
- c) 障害物へ向かって泳ぐ、又は障害物に衝突することは失格となる行動ではない。
- d) 第1、第2、第3競技者は、リレーの担当区間が終了したら、他の競技者を妨害せずに水から上がらなければならない。第1、第2、第3競技者は再び水に入ってはいけない。

器材：

障害物：JLA 競技規則 2018 年版第7章「器材の規格」を参照せよ。障害物は、全てのレーンを横断する直線となるように、レーンロープに直角に固定される。第1障害物は、プールのスタート壁から12.5 m、すなわちプールの中央に位置している。障害物の寸法は、狭いレーン幅(例えば180 cmのような狭さ)や深さ(例えば35 cmのような浅さ)を考慮して調整する必要がある。

メドレーリレー Medley Relay (4 x 25 m 短水路)

競技説明－4 x 25 m 短水路

第1競技者は、音による合図で飛び込みスタート又は水中スタートし、フィンをつけずに自由形で25 m泳ぐ。

第2競技者は、第1競技者が折返し壁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、フィンをつけて自由形で25 m泳ぐ。

第3競技者は、第2競技者がスタート／フィニッシュ壁にタッチした後、飛び込みスタート又は水中スタートし、レスキューチューブを引っ張りながら自由形で25 m泳ぎ、折返し壁にタッチする。

第4競技者は、フィンを装着し少なくとも一方の手で折返し壁に触れて水中で待機し、第3競技者が折返し壁にタッチした後、レスキューチューブの肩掛けの部分装着する。第3競技者は「溺者」の役を演じ、第4競技者に25 m引っ張られフィニッシュまで、両手でレスキューチューブを掴んでいる。

- a) 第4と第3競技者（溺者役）は折返し壁からフィニッシュに向かわなければならない。溺者役は5 m ラインを過ぎる前にレスキューチューブに触れなければならない。レスキューチューブの紐は10 m ラインから第4競技者がフィニッシュ壁にタッチするまで完全に伸びていなければならない。5mライン又は10mラインを越えたかどうかは第3競技者の頭頂部で判断する。
- b) 溺者役がチューブに触れている状態で第4競技者がフィニッシュ壁にタッチしたとき競技は完了する。
- c) 溺者役は引っ張られている間キックしてよいが、その他の補助は許されない。
- d) 溺者役はレスキューチューブの本体を掴まなければならない。紐やクリップではいけない。
- e) 溺差役は引っ張られている間両手でレスキューチューブを掴まなければならないが、引っ張られている間手の位置を変えても良く、それは失格にならない。
- f) 第3競技者が壁にタッチするとき第4競技者の少なくとも一方の手は折返し壁又はスタート台にななければならないが、第4競技者は手、腕、又は足で壁を押しても良い。第4競技者は、第3競技者が折返し壁にタッチするまで、レスキューチューブのいずれの部分、ハーネス又は紐に触れてはいけない。
- g) 第1、第2競技者は、リレーの担当区間が終了したら、他の競技者を妨害せずに水から上がらなければならない。第1、第2競技者は再び水に入ってはいけない。

日本ライフセービング協会競技規則
短水路プール競技種目

2018年10月23日 2018年版発行

編集：日本ライフセービング協会 競技運営・審判委員会

発行：日本ライフセービング協会

〒105-0013 東京都港区浜松町 2-1-18 トップスビル

Tel: (03) 3459 1445 / Fax: (03) 3459 1446