

水泳競技実施要領（身体・知的）

1. 競技規則

令和８年度に適用の全国障害者スポーツ大会競技規則（公益財団法人日本パラスポーツ協会制定）によるもののほか、この要領に定めるところによる。

2. 招集

- （１）招集は、競技開始予定時刻の３０分前から行い、競技開始予定時刻の１５分前までに完了する。
- （２）招集完了時刻に遅れた選手は、棄権とみなす。
- （３）選手は、招集時にゼッケンカードを必ず携帯すること。
- （４）障害区分２３の選手が装着する光を通さないゴーグルは、招集所において競技役員が光の漏れがないかを確認する。確認後、そのゴーグルを「選手紹介」までに装着し、競技終了まで外してはならない。ただし、飛込みの際などに、故意によらずゴーグルが外れた場合は、その限りではない。
- （５）招集場所は、選手ラウンジに設ける。

3. リレーオーダー用紙の提出

リレーオーダー用紙は、その種目がおこなわれる６０分前までにリゾリレーションデスクに提出すること。

4. 選手紹介

競技前の選手紹介の際は、椅子から立って紹介を受ける。ただし、車いす使用者および立つことが困難な選手は、座ったまま片方の手を挙げる等により紹介を受ける。

5. 介助者等

障害によりやむを得ず、介助者による補助や指示が必要な選手については、参加申込時に理由をそえた申請（申込書の特記事項に理由を記入）が必要であり、許可された介助者または同伴者は、競技役員の指示により「ビブス」をつけて入場することができる。また、プールサイドにおけるコーチングは禁止する。

（１）申請対象となる障害区分

ア 競技規則上可能な介助

① スタート介助（入退水介助含む）

- ・水中スタートの際、身体的理由により壁をつかむことができず、かつ、身体の一部を壁につけることができない競技者
- ・安全にスタート台上等に立つまたは座ること、およびそれまでの移動が困難な競技者
- ・視覚と聴覚の障害が重複しており、出発合図員の合図が見えず、聞こえない競技者

② 移動介助

- ・安全に招集所から自レーンにまで移動することが困難な競技者

③ タッピング

- ・ 障害区分 23 必ず介助が必要（50m種目ではスタート・ターンサイド各1名、計2名が必要）
- ・ 障害区分 24

イ 競技規則以外で可能な介助

① 入退水介助

- ・ 安全に入退水することが困難な競技者

ウ 競技規則以外で可能な同伴

① 情緒不安定

- ・ 障害区分26および同等の障害が重複する競技者（他選手に迷惑をかける場合に限る）

② 種目・距離の指示

- ・ 障害区分26および同等の障害が重複する競技者（泳ぐ種目・距離を理解できない場合に限る）

（2）申請

ア 申請対象となる障害区分および禁止事項を確認の上、申込時に申請すること

イ 申し込み以降、介助者を要する事情が発生した場合、公式練習終了までに「特記事項変更申請書」を受付に提出し審判長の許可を得ること。ただし初参加のため「不安がっている」「緊張している」等、障害の種類や程度によらない理由での申請は認められない。

（3）禁止事項

ア 介助者、同伴者は、競技エリアおよび招集所においてコーチング（声かけを含む）をしてはならない。

※他の選手へ迷惑となる行為は招集所の外で対応すること。

※「種目・距離の指示」の場合は、同伴者による距離および種目の確認のための声かけは認める。

イ 介助者、同伴者は、競技エリアおよび招集所において介助者、同伴者として許可されたこと以外をしてはならない（カメラ、ストップウォッチ、携帯電話等の使用）。

ウ 視覚と聴覚の障害が重複している競技者が出場する場合は、スタート合図を競技者に伝えるため、介助者が競技者の身体に触れることは認められる。

6. 誘導

（1）競技場内での誘導は、競技役員および誘導係員等が行う。なお、許可を受けた介助者がいる場合は、競技役員の指示に従うこと。

（2）競技終了後、誘導係員が解散所へ、また入賞者については、表彰後解散所へ誘導する。

7. 開始式・表彰式

（1）開始式は、競技開始前にプールサイドで行う。

（2）表彰は、2レースごとに行う。ただし、最初の種目は、4レース後に行う。入賞者（1～3位）は、競技役員の指示に従い、表彰待機所に移動し待機する。

8. 出発合図

- (1) 出発合図は、閃光・電子音装置を使用する。
- (2) スタートは1回制とし、フォルススタートは失格とする。

9. 計時

計時は、自動審判計時装置および半自動審判計時装置を使用する。

10. ウォーミングアップ

ウォーミングアップは、開始式前とする。詳細については別途定める。

11. その他

- (1) プールの水深は、140cmとし、水温は30～32℃とする。
- (2) 会場内の秩序については、競技役員の指示に従うこと。
なお、競技場内での誘導は、競技役員、競技補助員、ボランティアが行い、許可を受けた同伴の介助者においても競技役員の指示に従い、競技者に対しての助言等を行ってはならない。競技者に対して助言等を行った場合、失格となる。
- (3) 貴重品については、各自責任を持って管理すること。
- (4) 競技場への飲食物の持込を禁止する（更衣室での水分補給は認める）。
- (5) 水着・水泳帽・ゴーグル・浮具（浮具使用選手）は出場選手が準備すること。
なお、水泳帽を着用しなければ出場できない。
- (6) 水着は、原則として世界水泳連盟の公認した水着を着用すること。ただし、身体的理由により世界水泳連盟公認した水着の着用が不可能の場合は、審判長の許可を得ること。
- (7) 障害区分23は光を通さないゴーグルを装着すること。（各自で用意すること）

【参考】

○出 発

1. 自由形、平泳ぎ、バタフライのスタートは、台の上、台の横から立位又は座位による飛び込みまたは水中スタートを選択できる。
2. 自由形、平泳ぎ、バタフライの水中スタートは、少なくとも片手でスターティンググリップを含むプールの壁をつかんだ状態からスタートしなければならない。身体的理由により、壁をつかめない場合は、水面上の身体の一部がプールの壁についていればよい。また、審判長の判断により安全な用具の使用も認められる。
3. 背泳ぎ、メドレーリレーのスタートは、身体的理由により両方の手でスターティンググリップをつかめない競技者は、少なくとも片手でスターティンググリップを含むプールの壁をつかみ壁側に向いた状態からスタートしなければならない。壁をつかめない場合は、水面上の身体の一部がプールの壁についていればよい。また、審判長の判断により、口にくわえるロープなど安全な用具の使用も認められる。
4. 身体的理由により壁をつかむことができず、かつ、身体の一部を壁につけることができない場合には、スタートの合図がなされるまで足をプールの壁につけて保持してもらってもよい。ただし、スタートの際に競技者を支えている者は競技者に勢いを与えてはならない。与えたとみなされた場合は失格となる。
5. 台上または台の横からのスタートの際、必要であれば競技役員または許可された者が、身体を支えるだけのために補助をしてもよい。この場合、競技者を支えている者はスタートの勢いを与えてはならない。
6. 聴覚障害者のスタートでは、聴覚障害者への信号装置がない場合などは、出発合図員は全競技者から見やすい位置で、言葉とジェスチャーを併用して合図する。手話通訳者は一切出発の合図をしない。
7. 視覚と聴覚の障害が重複している競技者が出場する場合は、審判長の長いホイッスル、出発合図員の号令、スタートの合図を競技者に伝えるため、介助者が競技者の身体に触れることが認められる。ただし、スタートの合図を競技者に伝える際に、介助者は競技者に勢いを与えてはならない。与えたとみなされた場合は失格となる。

スタート

ア 飛び込みによるスタート

- ① 審判長の長いホイッスルでスタート位置（スタート台の上またはスタート台の横）につく。
- ② 出発合図員の号令によって競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。

イ 背泳ぎ・メドレーリレーのスタート

- ① 審判長の1回目の長いホイッスルによって競技者は速やかにプールに入る。
- ② 2回目の長いホイッスルによって故意に遅らせることなくスタートの位置につく。
- ③ 出発合図員の号令で、スタートの姿勢をとり静止する。
- ④ スタート時、バックストロークレッジの使用ができる（50mのみ）。事前（申込

時)に申込むこと。

ウ 背泳ぎ以外の水中スタート

- ① すべての競技者が水中スタートを選択することができる。
- ② 審判長の短く断続的なホイッスルで競技者は速やかにプールに入る。
- ③ 審判長の長いホイッスルで故意に遅らせることなくスターティンググリップをつかむなどスタートの位置につく。
- ④ 出発合図員の号令で、スタートの姿勢をとり静止する。

○ 競 技

- (1) 義肢、装具、足ひれや手につけるパドルなどの使用は認めない。
- (2) 障害区分 23 の競技者は、競技中に光を通さないゴーグルを装着し、競技終了まで外してはならない。
- (3) 障害区分 23 の競技者及び 24 でタッピングを必要とする競技者は、スタートやターン後に、使用されていないレーンで水面に出た場合、そのレーンでゴールすることが認められる。使用されているレーンで水面に出た場合は、本来のレーンに戻ることが望ましい。
- (4) 障害区分 23 の競技者及び同等の障害が重複する競技者のゴールとターンでは、競技役員または許可された者が安全な棒などを使って身体をたたいて合図(タッピング)しなければならない。障害区分 24 の競技者には行うことができる。
- (5) 浮具使用の浮具とは、浮力を補助するための道具で、スイミングヘルパーやアームヘルパーなどをいう。
- (6) 救護を要する競技者について、とくに申し出があり審判長が認めた場合のみ、競技役員(補助員)は競技者に有利となる動作をしない限り、同じレーンに入水してもよい。
- (7) 各競技の終了後、競技者は、審判長の 2 回の短いホイッスルの後にプールから退水する。

自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ

身体障害によりやむを得ないと認められた場合には、各泳法の規則を緩和することができる。しかし、競技者は、この規則を十分理解し、規則にそう努力が必要である。

自由形

- (1) どのような泳ぎ方で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーにおける自由形はバタフライ、平泳ぎ、背泳ぎ以外の泳法でなければならない。
- (2) 競技中は泳者の体の一部が水面上に出ていなければならない。折り返しの間、スタート後・折り返し後の壁から 15m の距離では体が完全に水没してもよいが、壁から 15m 地点までには頭は水面上に出ていなければならない。ただし、重度身体障害者の場合、1 ストロークサイクルに 1 回、泳者の

体の一部が水面上にでること。

背泳ぎ

- (1) 出発合図がなされる前、競技者はスタート台に向き、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。排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指をかけたりしてはならない。両足共少なくとも一本の指はタッチ板に接してなければならない。ただし、身体的理由により両手でスターティンググリップを持つことができない場合および両足を接することができない場合はこの限りではない。
- (2) 折り返し動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。
- (3) 競技中は、泳者の体の一部が常に水面上にでなければならない。ゴール直前、頭の一部が 5m のマークを過ぎれば、ゴールタッチ時に体が完全に水没してもよい。折り返しの間、スタート後、折り返し後の壁から 15m 以内の距離では体が完全に水没していてもよいが、壁から 15m の地点までに、頭は水面上に出ていなければならない。ただし、重度身体障害者の場合、1 ストロークサイクルに 1 回、泳者の体の一部が水面上にでること。

平泳ぎ

スタート後と折り返しの後の最初の一かきの始まりから、体はうつぶせでなければならない。折り返し動作中は、壁に手がついた後、うつぶせ状態でなくてもよいが、足が壁から離れたときには、うつぶせ状態でなければならない。

競技開始から、競技を通して泳ぎのサイクルは、1 回の腕のかきと 1 回の足の蹴りをこの順序で行う組み合わせで、両腕の動作は、同時に、左右対称に行わなければならない、交互に動かしてはならない。

ただし、下肢障害で一けりの動作ができないものは一かきが、上肢障害で一かきの動作ができないものは一けりが、一連の動作とみなされる。

バタフライ

- (1) スタートおよび折り返し後、最初の腕のかき始めから体はうつぶせでなければならない。
- (2) 競技中、両腕は水面の上を同時に前方に運び、水中を同時に後方へ運ばなければならない。
- (3) 全ての足の上下動作は同時に行わなければならない。平泳ぎの足の蹴りは許されない。
- (4) 折り返しおよびゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態で行わなければならない。
- (5) 泳者はスタートおよび折り返し後は、水面に浮きあがるため、水中での数回のキックと一かきが許される。スタートおよび折り返し後、体は完全に水没していてもよいが、壁からの 15m 地点までに、頭は水面上に出

ていなければならない。

※身体的理由により不可能な動作についてはこの限りではない。

フリーリレー・メドレーリレー

- (1) フリーリレー、メドレーリレーは、男女混合で編成する。（男女が各2名でなくてもよい）
- (2) メドレーリレーでは、次の順序で泳がなければならない。
①背泳ぎ ②平泳ぎ ③バタフライ ④自由形
それぞれの種目は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。

○ その他

1. 水着は、原則、世界水泳連盟の公認した水着を着用すること。ただし、身体的理由から世界水泳連盟の公認した水着の着用が不可能な場合は、審判長の許可を得ること。
 - (1) 水着の重ね着は禁止。着用できる水着は1枚。
ただし、インナー用ショーツ（サポーター）、女性用インナーパッドは認める。
 - (2) 水着、身体へのテーピングは基本的には禁止とする。ただし、身体へのテーピングについては、医学的な理由によっては認める場合があるため、事前に審判長の許可を得ること。
2. 競技者は、水着、スイミングキャップ、ゴーグル、鼻せん以外の速力、浮力または耐久力を助けるものを身につけてはならない。（肢体4障害区分22を除く）