

水泳競技実施要領（身体・知的）

1. 競技規則

令和7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ときは、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の競技者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、飛び込みの際などに、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、車いす使用者及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) 申請が必要となる競技者と障害区分

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

② 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 種目の指示
 - ・障害区分26及び同等の障害が重複する者（泳ぐ種目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及び禁止事項を確認の上、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「介助許可証（ビブス）交付申請書」を提出し、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、競技エリア及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。
 - ※（1）ウ②で、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、競技エリア及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）。

6. 誘導

- (1) 競技場内での誘導は、競技役員及び誘導係員等が行う。なお、許可を受けた介助者のある場合は、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、自動審判計時装置及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。

1 1. 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。
※令和4年度から障害区分によるスタートの制限はなくなりました。
2. 背泳ぎ以外の水中スタートは、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を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ず、その場合はフォルススタートとなる。
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、出発合図員は背泳ぎでは、スタート側の延長線上、また、飛び込みスタートでは全競技者から見える位置で、言葉とジェスチャーを併用して合図する。手話通訳者は一切合図はしない。

一般的なスタート

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（スタート台上またはスタート台横）につく。
- ② 出発合図員の号令（イングリッシュコール：テイク・ユア・マークス）によって競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。

イ 背泳ぎのスタート

- ① 背泳ぎのスタートは水中から行う。
- ② 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。

- ③ 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。
- ④ 出発合図員の号令(テイク・ユア・マークス)で、スタートの姿勢をとり静止する。
- ⑤ 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バー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(テイク・ユア・マークス)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 の競技者およ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く合図(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。
- (3) 浮具使用の浮具とは、浮力を補助するためのスイミングヘルパーやアームヘルパーなどをいう。
- (4) 競技者は、スタートしたレーンと同じレーンを維持し、ゴールしなければならない。ただし、独泳であったり、全く他の競技者の妨害にならない場合には、ターンの時など一時的なものに限って救済することがある。
- (5) 自由形種目に限り、プールの底に立つことは失格とならないが、歩くことは許されない。競技中にレーンロープを引っ張ってはならない。
- (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。

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。

フリーリレー・メドレーリレー

4 × 50 m フリーリレー及び 4 × 50 m メドレーリレーに出場するリレーメンバーは、男女混合となるように編成されていなければならない。

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) 折り返しおよびゴールタッチでは、泳者の体の一部が壁に触れなければならない。
- (3) スタートおよび折り返しの後、体が完全な水没してもよい距離 15m を除き、競技中は泳者の体の一部が水面上に出ているなければならない。壁から 15m 地点までに頭は水面上に出ているなければならない。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ブロックを持っていないなければならない。バックストロークレッズを使用する場合は、つま先はタッチ板に接していないなければならない。
- (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。（折り返しの間およびスタート後、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。）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

- (1) スタート及び折り返し後の一かき目は完全に脚のところまで持つていくことができる。スタート及び折り返し後、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライキックが 1 回許される。
- (2) スタート及び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。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、同時にかつ左右対称に行わなければならない。
- (3) 泳ぎの各サイクルの間に頭が水面上にでなければならない。
- (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。

※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。

バタフライ

- (1) スタート及び折り返し後、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) すべ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、身体的理由からの世界水泳連盟の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。

(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)