

# はじめて県大会に出場する選手の皆さんへ

競技会の流れを知ることによって気持ちを落ち着け力を発揮できるように、以下のことに注意してください。

【当日朝】着替えの密を避けるためアップ用水着を着てきてください。  
有熱・体調不良の場合には参加しないでください。

【水着】県中体連大会は、公認大会です。FINAマークのついた水着を着用してください。  
スイミングの水着、キャップなどは、大会参加の所属が違っているので使用できません。  
両脇にメーカーのロゴが入ったダブルマークのキャップは使用できません。  
その他、着用するものが、規定に反しないようにしてください。

【会場】観覧席は地区ごとに割り振られています。場所を確認してください。  
更衣室は着替えだけで、荷物は置けません。荷物は応援席か指定の荷物置き場に置いてください。  
公共の施設の使い方をよく考えましょう。マナーを守って過ごしてください。

【プログラムの確認】会場に入ったらプログラムを確認し、自分の組、レーンを確認します。  
間違いがあったら、顧問の先生を通して大会本部に相談してください。

## 【アップ・ダウン】

- (1) 朝のアップの時間には、しっかりアップします。レーンの使い方を守ってください。
- (2) 朝のアップ中、泳ぐコースとスタート練習のコース（ダッシュコース）は分かれていますので、それを守ってアップします。放送の指示を聞きましょう。実際のレースの時に出発合図員（スターター）がピストルを打ってくれる公式スタート練習でスタート練習をしておきます。
- (3) 競技中は、レース前後に必要なアップダウンを指示されたところで行います。

## 【招集】

- (1) リレー参加チームは、「リレーオーダー用紙」を指定された時刻までに招集に提出してください。
- (2) 招集を行っている競技をプールサイドのホワイトボードに掲示します。  
掲示されたらレースに必要なものを持って招集所に行きましょう。  
招集に間に合わないと棄権となることもあります。  
名前を呼ばれたら、しっかり返事しましょう。指示にしたがって並んでください。
- (3) 名前を呼ばれた後はそこからはなれず、レースに臨みます。  
荷物入れのカゴがあります。荷物は持参の袋にまとめてからカゴに入れてください。
- (4) レースを棄権する場合には、顧問の先生に相談して棄権届を招集所に提出します。  
※リレーオーダーも棄権届も顧問の先生にサインをもらってください。

## 【スタートの手順】

- 【審判長の短い笛】4回鳴る。スタート台の前へ立つ。※この時にゴーグルはしておく。
- 【審判長の長い笛】スタート台に上がり、スタート台の端に、足の指をかける。  
すぐに構えられる状態をつくる。※構えてしまってもよい。  
(背泳ぎのスタートのみ、2回鳴ります。  
1回目でプールに足から入る。2回目で構える。)
- 【「Take your marks」】すばやく構え、静止する。※ゴーグルや顔に触らない。体を動かさない。  
初心者は止まっているつもりでも、止まれていることがあります。
- 【 出 発 合 図 】スタートの合図で飛び込む。

## 【ゴール後】

- (1) 全員がゴールする前に、他のレーンに入ってははいけません。
- (2) ゴール後、すぐにプールから上がる場合と、次のレースがスタートしてから上がる「オーバーザトップ」の場合があります。退水方法は、自レーンか横退水かを確認してください。
- (3) 「オーバーザトップ」の場合は、プールの中で、スタートの邪魔にならないように待機して下さい。  
スタート台の向かって右側「SEIKO」の文字の前で、プールの方を向いて待ってください。  
次のレースがスタートしたら、すぐに退水します。
- (4) プールから上がった後、荷物の袋を持ってダウンに向かいます。
- (5) 記録は速報掲示板に発表されます。

## 【応援について】

- (1) 審判長の長い笛が鳴ったら、選手が集中できるように、また、スタート音がしっかり聞こえるように応援者は静粛にしなければなりません。
- (2) スタンドで応援する際は、通行や他の方の観戦の妨げになるため、通路ではしないでください。  
また、フェンス転落の危険がありますので、フェンスには寄りかからないでください。

## 【その他】

帰宅する選手は、迎えの方と待ちあわせの時間と場所を確認しておいてください。  
困ったことがあった時は、顧問の先生に相談してください。先生の役職を確認しておきましょう。  
体調不良やけがのときは、大会運営室の救護係の方に相談してください。  
緊急の場合には、近くの大人の方に相談しましょう。