

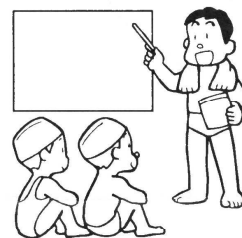
# 競技会のルールを学ぼう!

競技会ルールを学んで、各泳法やタイム向上につなげましょう。

## 競技会ルール

### ● 招集所(しょうしゅうじょ)

招集所は、選手がレースに出場する為に集まる場所の事を言います。



レース開始20分前には、必ず集合しましょう。

\* 名前を呼ばれた時に、選手が居ないとレースに出場できませんよ。

選手の皆さん、招集所ではしっかり自分のペースをつくりましょう。さあ出番!!

レーンに入場したら、係の競技役員の方へ大きな声で挨拶しましょう!

そして、チーム名と自分の名前を伝えましょう。

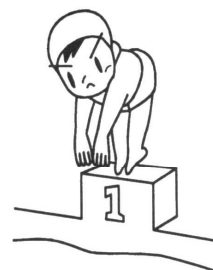
### ● スタート時の準備①(自由形・平泳ぎ・バタフライ)

スタートは、審判長の笛の合図で行います。

初めに「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」と短く笛を吹きます。この合図は「選手の皆さん、準備してくださいよ、椅子から立ってください」の合図です。スタート台の前で待ちます。

次に「ピーーッ」と長い笛を吹きます。この合図は「選手の皆さん、スタート台に上がり、しっかりスタートできるようにしてください」(かまえ)の合図です。おぼえてくださいね。

スタートの号令=「ヨーイ」からピストルの音までは、動いてはいけません!



### ● スタート時の準備②(背泳ぎ)

スタートは、審判長の笛の合図で行います。

初めに、「ピッ・ピッ・ピッ・ピッ」と短く笛を吹きます。この合図は「選手の皆さん、準備してくださいよ、椅子から立ってください」の合図です。

スタート台の前で待ちます。

次に、「ピーッ」と少し長い笛を吹きます。この合図は「プールの中に入りなさい」の合図です。最後にもう1回長い笛を吹きます。この合図は「しっかりかまえなさい」の合図です。おぼえてくださいね。



スタートの号令=ヨーイからピストルの音までは、動いてはいけませんよ!

選手の皆さん!しっかり競技会ルールを覚えて、競技力向上に役立てましょう!