

## 水泳競技 実施要項

- 日 時      2026年9月20日(日) 11:45～17:30 (競技開始12:30)
- 場 所      SUBARU 総合スポーツセンタープール
- 主 催      三鷹市・三鷹市教育委員会・三鷹市スポーツ協会・(公財)三鷹市スポーツと文化財団
- 主 管      三鷹市水泳連盟
- 参加資格   中学生以上の市内在住、在勤、在校生
- 出場制限   1人2種目以内、ただしリレーは除く
- 参加費      無料
- 競技種目   各男女別(同一種目に複数の年齢区分から出場することは出来ない。リレーも同じ。)

競技区分	自由形			平泳ぎ			背泳ぎ			バタフライ			個メ	メドレー リレー		リレー		
	25 m	50 m	100 m	25 m	50 m	100 m	25 m	50 m	100 m	25 m	50 m	100 m	100 m	200 m	100 m	200 m	100 m	
中学生の部		○	○		○	○		○	○		○	○	○	○			○	
一般の部		○	○		○	○		○	○		○	○	○	○			○	
35才以上	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○			○	
45才以上	○	○		○	○		○	○		○	○		○					
55才以上	○	○		○	○		○	○		○	○		○					
65才以上	○	○		○	○		○	○		○	○		○					
75才以上	○	○		○	○		○	○		○	○		○					
200才以上	1 200mリレー出場者は 100mリレーにエントリー出来ません。 2 200mメドレーリレー出場者は 100mメドレーリレーにエントリー出来ません。 3 200才以上～280才以上の競技区分は、4人の合計年齢です。 4 年齢区分は大会当日の満年齢によるものとする。													○		○		
240才以上														○		○		
280才以上														○		○		

予 定 時 間 入 場 11:45

ウォーミングアップ 11:55~12:20 ※競技中も健康増進プールは使用可能です。

競 技 開 始 12:30

競 技 順 序 女 子 ~ 男 子 の 順 に お こ な う

- |   |  |
|---|--|
| 1 100mメドレーリレー(合計 280, 240, 200 才以上)               | 9 100m 背泳ぎ(一般, 中学)                         |
| 2 200mメドレーリレー(35 才以上, 一般, 中学)                     | 10 100m 自由形(一般, 中学)                        |
| 3 100m 個人メドレー<br>(75, 65, 55, 45, 35 才以上, 一般, 中学) | 11 100m 平泳ぎ(一般, 中学)                        |
| 4 25m 背泳ぎ(75, 65, 55, 45, 35 才以上)                 | 12 100m バタフライ(一般, 中学)                      |
| 5 25m 自由形( " " " " " )                            | 13 50m 背泳ぎ(75, 65, 55, 45, 35 才以上, 一般, 中学) |
| 6 25m 平泳ぎ( " " " " " )                            | 14 50m 自由形( " " " " " " " " )              |
| 7 25m バタフライ( " " " " " )                          | 15 50m 平泳ぎ( " " " " " " " " )              |
| 8 100mリレー(合計 280, 240, 200 才以上)                   | 16 50m バタフライ( " " " " " " " " )            |
|   | 17 200mリレー(35 才以上, 一般, 中学)                 |

大会規定 競技は全てタイム決勝とする。(予選は行いません)

表 彰 1) 1位~3位迄は賞状を(中学生には金、銀、銅メダルも)授与する。

2) メダル及び賞状は、当日授与する。

3) 優秀選手賞を、優れた大会新記録を樹立した者のうち、会長及び副会長が特に認めた者に授与する。同一区分で連続しては授与しない。

競技規則 (公財)日本水泳連盟競技規則に準じる他、本大会申し合わせ事項により行う。

結果発表 大会結果(氏名・記録等)は、当日会場で発表するほか、後日、三鷹市水泳連盟のホームページ(<https://suiren.mitaka.tokyo.jp/>)に掲示する。

## 《必ずお読みください》

- 選手控え場所は、施設1階の軽体操室となります。
- 招集へは必ず水着に着替えてくること。招集後に着替えることはできません。

尚、招集を受けないと失格となりますので気をつけてください。

- プール以外の施設内では必ずTシャツ・短パンなどを着用し、水着だけで施設内を歩かないこと。
- 棄権者がある場合は必ず責任者が棄権届を招集係に提出すること。
- 競技中の事故については、応急処置を主催者が行うが以後の責任は負いかねるので、各選手は事故を起こさぬよう十分注意して競技に参加すること。
- 水着について
  - (1) 男子はへそを超えず、膝までとする。
  - (2) 女子は肩から膝までとする。但し、首・肩を覆うことはできない。
  - (3) 水着の素材は繊維のみとする。(ラバー、パネルを貼ったものは不可)
  - (4) 上記(1)~(3)の条件に該当する水着の場合は WA/FINA マークなしでも良い。
- レース後は健康増進コース側へ移動しての退水とする。(横退水)
- 本大会で取得する個人情報、大会の実施に必要な範囲でのみ利用します。
- 運営関係者以外の競技に関する撮影は全て禁止します。

競技会当日において撮影した写真は、当連盟の広報活動以外には使用いたしません。

- 選手控室となっている軽体操室での飲食は禁止です。ただし、控室内での水分補給として、水・お茶は許可します。
  - 二次要項を 8月中旬に三鷹市水泳連盟のホームページに掲載する場合があります。随時ホームページの確認をお願いします。

**三鷹市水泳連盟ホームページ** <https://suiaren.mitaka.tokyo.jp/>

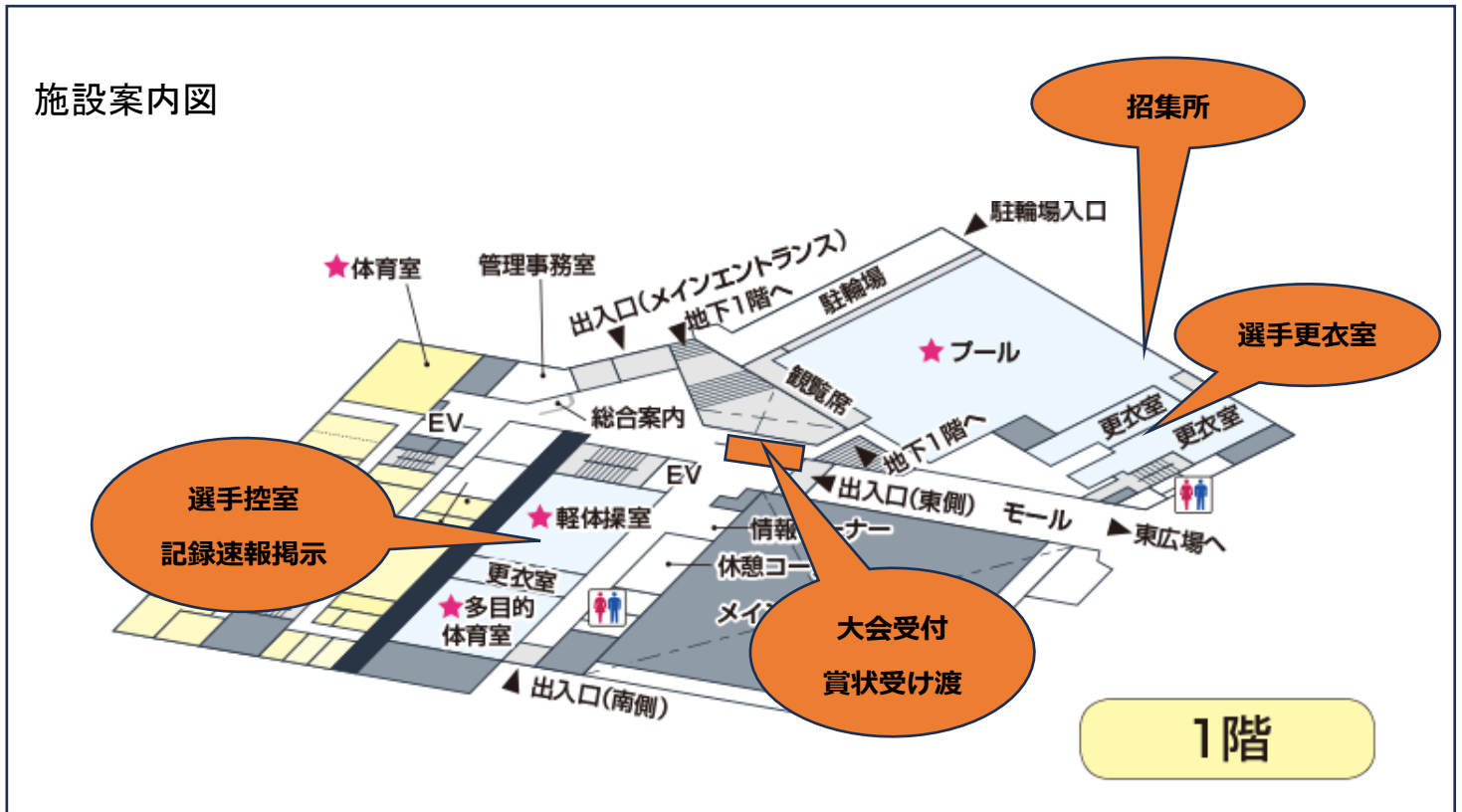
## 《大会当日は、次に掲げる項目を遵守してください》

- プール施設内には出場前選手、競技役員以外の立ち入りを禁止します。
- 選手控室へは出場者以外の入室を禁止します。なお学校から参加のチームの引率者については最少人数にしてください。
- ゴミや飲み残したドリンク等はお持ち帰りください。
- 主催者や主管団体が決めた措置を遵守すると共にその指示に従ってください。
- 今大会は選手控室を確保しています。入場受付後は速やかに控室へ移動してください。尚、更衣は必ずプール更衣室でおこなうこと。
- 控室内での持ち物および貴重品は各自の責任で管理してください。

状況によりやむを得ず大会の中止または競技方法等に変更が生じる場合があります。

尚、中止・変更等のお知らせは決定次第、三鷹市水泳連盟のホームページに掲載しますのでご確認ください。

※ホームページの掲載については、予めのご連絡はいたしません。随時ホームページの確認をお願いします。



《申込方法》 団体は(1)の方法で、個人は(1)または(2)の方法で申し込んで下さい。

(1)ホームページによる申し込み (三鷹市水泳連盟ホームページ URL: <https://suiaren.mitaka.tokyo.jp/>)

- ①個人/団体(3名以下): 三鷹市水泳連盟のホームページから申込みのフォーム(Google フォーム)に必要事項を入力して下さい。
- ②団体(4名以上): 三鷹市水泳連盟のホームページから申込みのファイル(Excel ファイル)をダウンロードし、必要事項を入力、Excel ファイルを申込みのフォーム(Google フォーム)に添付して送付して下さい。

(2)用紙による申し込み

三鷹市スポーツ協会事務局(SUBARU 総合スポーツセンター地下1階)にて、所定の申込用紙に記入し申し込んで下さい。(10時~17時、日曜日・月曜日・祝日は休み)

受付期間 7月18日(土)正午~7月25日(土)正午まで

問い合わせ 水泳連盟 担当宛メール: [mitaka.suiaren03@gmail.com](mailto:mitaka.suiaren03@gmail.com)

以上