

参加チーム各位

協栄スイミングクラブ深谷

第19回深谷ディスタンスマスターズ水泳大会のご案内

第19回深谷ディスタンスマスターズ水泳大会にお申し込みいただきありがとうございます。つきましては、下記の通り大会を進行いたします。また、今回は事前にお知らせしました通り、競技種目数と競技運営方法が例年と異なります。したがって事前にご確認のうえ、参加者全員にご連絡いただきますように宜しくお願い申し上げます。
(参加 64チーム、参加者 109名)

記

[会場]

協栄スイミングクラブ深谷<25m×7レーン>
埼玉県深谷市上柴町東1-7-4

<<アクセス>>

- * 電車をご利用の方…
JR高崎線、「籠原」駅下車・南口より無料シャトルバスで約15分
タクシー利用で約10分(900円前後かかります)
- * 車をご利用の方…
関越道、「花園」インターチェンジより熊谷方面に向かい約20分
(JR高崎線沿い、高架陸橋横)

[日程]

令和5年10月8日(日)

- *チームリーダー・ミーティングはおこないませんので、ご不明な点がございましたら下記の連絡先にご連絡ください。

*大会スケジュール

開 場	7:30
ウォーミングアップ(全レーン)	7:35 ~ 8:45
競技開始	9:00
※競技開始以降は、休憩①~④をアップ&ダウンとして全レーン開放いたします。	
競技終了(予定)	17:29

*競技会タイムスケジュール

No.1 女子400m個人メドレー(エントリータイム)	競技時間	No.6 男子1500m自由形(エントリータイム)	競技時間
1組 (9:00.00~8:15.00)	9:00	1組 (37:00.00~30:31.00)	12:47
2組 (8:05.00~5:00.00)	9:11	2組 (30:00.00~28:45.00)	13:26
No.2 男子400m個人メドレー(エントリータイム)		3組 (26:00.00~24:30.00)	13:58
1組 (10:30.00~7:46.53)	9:21	4組 (24:30.00~21:17.00)	14:26
2組 (7:45.00~5:00.00)	9:33	休憩③	14:52
No.3 女子400m自由形(エントリータイム)		No.7 女子800m自由形(エントリータイム)	
1組 (9:00.00~4:45.00)	9:43	1組 (20:00.00~17:00.00)	15:22
No.4 男子400m自由形(エントリータイム)		2組 (16:30.00~15:40.00)	15:44
1組 (7:10.00~4:55.00)	9:54	3組 (15:00.00~10:20.00)	16:02
休憩①	10:03	休憩④	16:19
No.5 女子1500m自由形(エントリータイム)		No.8 男子800m自由形(エントリータイム)	
1組 (39:00.00~32:00.00)	10:33	1組 (18:30.00~15:30.00)	16:39
2組 (31:30.00~28:00.00)	11:14	2組 (14:10.00~13:00.00)	16:59
3組 (28:00.00~22:30.00)	11:47	3組 (12:30.00~9:11.83)	17:15
休憩②	12:17	競技終了予定時間	17:29

- * 上記時間はあくまでも予定です。早まったり、遅くなったりする事がありますので競技の進行には、ご注意ください。

大会のお問い合わせ先は、協栄SC深谷 担当町田まで

048 - 551 - 3545

無料シャトルバス運行について

[運行スケジュール]

籠原駅南口発	会場着
7:15	7:30
7:45	8:00
☆8:25	8:40
☆9:05	9:20
☆10:00	10:15
◎10:50	11:05
★11:35	11:50
★12:40	12:55
★13:40	13:55
★14:40	14:55
★15:40	15:55

☆湘南新宿ライン快速・★湘南新宿ライン特別快速の籠原着に合わせてあります。
◎上野東京ライン快速アーバンの籠原駅着に合わせてあります。

会場発	籠原駅南口着
9:40	9:55
10:30	10:45
11:15	11:30
12:15	12:30
13:15	13:30
14:15	14:30
15:15	15:30
16:15	16:30
17:00	17:15
※17:35	17:50
※18:05	18:20

※競技進行状況によっては、運行時間を変更する場合があります。

*シャトルバスの発着場所

籠原駅南口(改札を出て右側連絡通路を渡ります。)の駅前ロータリーより発着いたします。
会場内では、玄関前より発着いたします。

*シャトルバスの種類

協栄スイミングクラブ深谷のスクールバスです。
28人定員のマイクロバスです。”協栄スイミングクラブ深谷”と書いてあります。
※定員の場合、次の時間のシャトルバスに、ご乗車いただくこととなります。
※今回は18人定員となります。

*備考

8:00以降の籠原駅南口発車時刻については、湘南新宿ラインの快速または特別快速の到着時刻に合わせてありますので、是非ご利用ください。(10:50発は快速アーバンに合わせてあります)
交通事情によって、時刻表の時間が多少前後する場合があります。ご了承ください。

[シャトルバス利用方法]

無料シャトルバスは、選手・引率・付添い者に限ります。

※籠原駅から徒歩で来場する場合は、南口より線路沿いに高崎方面へ向かってください。
但し、40分前後かかりますので、シャトルバスのご利用をお勧めします。

競技参加について

[受付]

玄関より入場してください。

手指の消毒、検温及びマスクの着用につきましては、各人のご判断でお願いします。

チームリーダーは、受付にて、参加賞及びプログラムをお受け取りください。

プログラムの名前、種目等を必ずご確認ください。印刷ミスの場合は、各チームリーダーの方が、競技開始1時間前までに、大会本部に申告してください。

※ 領収証が必要なチームは、事前にご連絡ください。

TEL:048-551-3545 担当 町田

[ウォーミングアップ]

ウォーミングアップは、開場から 8:45 までとなっております。全レーン使用できます。

但し、7レーンをスタート練習レーンとします。(公式スタート練習は8:30~8:40で行い

ます)尚、プールの水深は、両端が0.9m、中央部が1.1mとなっております。

浅いですので、飛び込みをされる場合は十分に気をつけてお願いします。

競技開始以降は、途中の休憩①~④の4回、アップ&ダウンとして、全レーンを開放します。どうぞご利用ください。同様に、7レーンをスタート練習レーンとします。

(公式スタート練習は、休憩時間終了15分前から10分間行います。)

[競技方法]

(1) 競技は(一社)日本マスターズ水泳協会競技規則により実施します。

(2) 男女別に、エントリータイムの遅い組より速い組への順に進めます。

(3) 競技の進行が早くなったり、遅くなったりする場合があります。

競技進行状況を必ずご確認のうえ、招集遅れのないようご注意ください。

(4) レースは、1レーン1名で行います。

コールは、1500m自由形では500mと1000mに、800m自由形は400mにいたします。

振鈴は、ラスト50mにおこないます。

競技はあくまでも自分の責任において距離の把握をして泳ぎましょう。

(隣のレーンのコール・振鈴を聞き間違えて泳がないようにしましょう。)

(5) デッキシーディングは行ないません。

(6) 参加標準記録を超過したタイムで泳いだ場合、記録の公認を行なわない場合があります。

エントリータイムと当日のレースタイムが大幅に(5分以上)差がある場合は、競技運営に大変支障をきたすこととなるので、遅い場合、速い場合に関係なく、記録の公認を行なわない場合があります。尚、エントリータイムの変更が必要な場合10/1(土)までに、協栄スイミングクラブ深谷へ変更の連絡をしてください。

TEL:048-551-3545 担当 町田

(7) 1500m自由形における800mの途中時間は公認記録となりません。

(8) 選手の入替えにつきましては、前の組が全員退場された後、次の組が各レーンへ移動します。

競技参加について

[招 集]

- (1) 招集所は、プールサイドの1レーン横です。
- (2) 招集員に、自分の出場する組の1組前までに、レーンの確認とチェックを必ず受けてください。
- (3) 次に、招集員の指示に従い並んでください。自分の出場する組、レーンは、しっかりと覚えておいてください。
- (4) 招集に遅れると、いかなる理由であれ、棄権となり出場できません。
- (5) 棄権者が多い場合は、他の組と合同で競技を実施する事があります。
- (6) 招集員の指示に従い、各レーンへ移動します。
- (7) 荷物につきましては1つにまとめて管理してください。

[プールからの上がり方]

- (1) ゴールしましたら、競技役員の指示に従い、プールサイド及び自分のレーンより上がってください。
- (2) 自分の荷物をお持ちになり、7レーン側よりプールサイド・ギャラリー前を通過、窓側プールサイドへ移動してください。

[クーリングダウンについて]

今年度は、全レーン使用の競技会となりますので、レース後水中でのクーリングダウンが直ちにできない場合がございます。プールサイド内でゆっくりストレッチ等を行っていただきまして、更衣室へお戻りください。また、競技中に4回の休憩を設けてあります。そこでは全レーンを開放しますので、クーリングダウンにご利用ください。選手の皆様にはご不便をおかけしますが、あらかじめご了承ください。

[異議申し立て]

競技開始前に判明した異議は、そのレースの出発の前までに、審判長に文章にして提出してください。競技の失格内容や状況等に異議がある時は、そのランキング発表後30分以内に抗議書に内容を記載し、抗議料10,000円を添えて受付に提出してください。尚、抗議の申請は、チームの責任者に限られます。(一般の選手からの抗議の申請はできません。) 抗議内容が承認された場合は抗議料を返金しますが、却下された場合は返金しません。違反内容の問い合わせについては、規定用紙に記入の上、受付にお申し出ください。

マスターズ水泳キーワード

マ	マイペース	ゆっくり大きな	ストローク
ス	進んで受けよう	メディカルチェック	
タ	タイムより	楽しい水泳	健康づくり
ー	(ア) 頭を使って	泳ぎの工夫	
ズ	ずっと前の	若さと力	あてにせず
す	睡眠 食欲	体調チェック	
い	いつも練習	あってこそ	楽しいレース
え	エイここで	退く勇気が	大人の選手
い	いい笑顔	気力も充実	輝く高年

日本水泳連盟・科学委員会
日本水泳ドクター会議
日本マスターズ水泳協会

[記 録]

- (1) 速報を館内ギャラリーの壁に掲示いたします。
- (2) 記録証・スプリットタイムを掲載した記録表をお渡します。
お帰りの際、受付にお立ち寄りください。
- (3) 大会はエントリータイムにて組み分けを行なっているため、男女別・年齢別のランキングは、全ての競技終了後の発表となります。

[世界記録の申請]

世界記録の申請につきまして、当クラブのプールは公認プールではないため、世界記録の公認はできません。 予めご了承ください。

[忘れ物について]

大会期間中の忘れ物、落し物につきましては、受付にお問い合わせください。
尚、大会終了時までにお引取りいただけない物につきましては、主催者側にて処分いたしますので、ご注意ください。大会終了後の一時保管はいたしません。

[写真・ビデオ・カメラ付き携帯電話等の撮影について]

各チーム及び個人の会場内での撮影をご希望の方は、許可いたします。但し、プールサイド内は、禁止区域としますので、ビデオ・カメラ・カメラ付き携帯電話等の持ち込みも禁止といたします。

[前日の練習について]

10月7日（土）は、協栄スイミングクラブ深谷として通常のスクール営業を行なっております。前日の練習を行うことはできません。

[健康管理]

- (1) 参加者の健康管理は本人の責任とし、各自で十分留意してください。
- (2) 各チームは所属する参加者に①～⑤について必ず確認をとってください。
 - ①医師の健康診断また本人の自己申告に基づいて健康に異常がないこと。
 - ②競技会当日より前1ヶ月間、週1回以上の水泳練習を行っていること。
特に、この大会は長距離種目であり、参加者の練習不足、未経験などの場合、思わぬ事故を招く場合があります。チームで十分な練習を行うようお願いいたします。
 - ③会場における事故等については、すべて参加者側において処置すること。
 - ④大会中の健康管理・安全についても各チームで管理すること。
健康チェック、体調維持、転倒事故防止、所持品の管理など、参加者へ呼びかけてください。
 - ⑤事故予防標語『マスターズ水泳キーワード9』の実践を各自行うこと。
当日体調が悪い方は勇気をもって棄権しましょう。
- (3) 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の予防につきましては、あくまでも個人の判断でご対応いただきますようお願いいたします。

[障がい等による申告を必要とする方へ]

マスターズ水泳は、健常者の競技規則の為、障がいにより泳法違反になる可能性がある場合、大会受付で事前申請をしてください。また、選手に介助が必要な場合は、チームから1名介助者を付けてください。介助者は、招集席からスタート席まで着くことができますが、スタートの助けはできません。(水中と一緒にいる事は不可) ゴール後は、役員の指示を優先し介助してください。特に規定の申請用紙はありませんが、チーム名・名前・年齢・出場種目・組・レーン・障がいの状況についてチーム責任者が記載し、提出してください。また、テーピングを必要とする場合も申請してください。競技規則上、テープ等は認められていない為、実際に泳ぐ際のテーピングを施した状態で確認を受けてください。指や関節を固定するテーピング、筋肉を補強するキネシオテープ等は基本的に許可できません。

施設使用上の注意

[開場時の注意]

- ☆ 開場時間は7時30分です。玄関よりご入場ください。
- ☆ 皆様のスペースは充分にございますので、場所取りのため場内を走ることがないようにお願いします。
- ☆ 館内は全て土足禁止となっております。ギャラリーでの敷物や毛布等はOKです。
(但しあまり大きなものはご遠慮ください。皆様で譲りあってご使用ください。)

[ロッカーの利用について]

- ☆ 更衣室にあります鍵付ロッカーの利用を希望される方へ、ロッカーキーを貸し出しいたします。ご希望の方は、受付に申し出てください。その際「利用受付表」に必要事項を記入していただき、お渡しいたします。尚、数に限りがありますので、1チーム1つの利用にご協力ください。
- ☆ 盗難防止のため、必ず施錠してください。
- ☆ 貴重品は各自にて保管をお願いします。盗難等がありましても一切責任は負いかねます。

[館内の利用について]

- ☆ 控え場所は、プールサイド及びギャラリーになります。(場所の指定はありません。)
- ☆ 館内は、土足禁止となっております。上履き等をご持参ください。
- ☆ プールサイドは、裸足でお願いいたします。
- ☆ プールサイド内での飲食は禁止といたします。
- ☆ 火気の使用及び指定場所以外での喫煙は、禁止といたします。
- ☆ 着替えは、更衣室をご利用ください。

[駐車場の利用について]

- ☆ 台数に限りがあります。(約60台) できるだけ乗り合いでお願いします。
近隣は、すべて駐車禁止区域となっております。路上駐車は、絶対にしないようお願いします。尚、満車の場合は、近くに有料駐車場がありませんので、籠原駅周辺の有料駐車場をご利用の上、シャトルバスをご利用ください。
- ☆ 1台でも多くの車が止められますよう、白線内に駐車してください。
- ☆ 大型バス・マイクロバスでのお越しは、ご遠慮ください。(止めるスペースがありません。)
- ☆ 玄関前の黄線区域は駐車禁止です。

[その他]

- ☆ 大会当日、天変地異、天候条件、行政機関からの自粛要請によりやむを得ず大会が中止になった場合は、『参加賞』『記録証』『チーム分のプログラム』はチームへお渡ししますが、エントリー料の返金はできませんのでご了承ください。
- ☆ 近くにコンビニ・スーパー等がございません。予めご承知ください。
(館内に、飲み物の自販機は設置してあります。)

当日は、地元婦人会の方々により、新鮮野菜たっぷりの名物鍋を、10時頃より出店いたします。競技終了後に、あるいは前には是非お立ち寄りください。

尚、ご好評いただいております「深谷ねぎ」の販売ですが、今夏も天候不順(記録的猛暑)の影響により、残念ではございますが、中止とさせていただきます。

また、水泳用品販売『ニューレヴェル』は出店予定です。