

☆6月の練習会



1、日 時:6月18日(土曜日) 11:00~12:45

※場 所:板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集 合:地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。

※ご自身で健康管理をお願いします。(マスク着用)

※板橋区HPを参照。今後の感染拡大状況を踏まえ、変更となる場合があります。

☆都民生涯水泳大会 9月4日(日)です



(公財)板橋区体育協会より都民生涯水泳大会の連絡がありました。

日時 令和4年9月4日(日)

会場 東京辰巳国際水泳場 メインプール 25m×8レーン

※ 今回は25m競技があります。

※ 参加料 1人1,000円

※ 大会要項等は(公財)東京都体育協会HPからダウンロードできます。

※ 参加希望者は6月18日(土)17時までに寺島宛メールでお願いいたします。

添付書類の参加申込書でお願いいたします。

6月18日(土)は練習会日ですが、申し込みはメールでお願いいたします。

令和4年9月4日(日)は板橋区区民水泳大会もあります。

支部水泳部は都民生涯水泳大会に出場します。



☆転倒するリスクが減る

水泳をしていると、なんと何かにつまずいて転倒するリスクが3割も減るそうです。

これは、オーストラリアの研究によるものなのですが、70歳以上の約1700人の男性を対象に各運動についてどのような効力があつたのかを検討したところ、水泳をしている人が転倒するリスクが一番少なく、その他の運動をしている人に比べて3割ほど低くなっているという結果が出ました。

これは水中という不安定な場所で平衡感覚が養われたものであるとされ、これによって歩くときもバランスがよくなって転びにくいのではないかとわれています。

☆ 5月の練習会報告 5月21日(土)赤塚プールの練習会は女性0名、男性7名、合計7名でした。(小学生1名含む)

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL:03-5943-5811 Fax 03-5943-5812 E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp

4. 競 技 別 実 施 要 項

令和4年度 都民生涯スポーツ大会実施要項

(1)「水 泳」

1. 主 催 公益財団法人東京都体育協会・東京都
2. 主 管 公益財団法人東京都水泳協会
3. 期 日 令和4年9月4日(日) 8時30分(10時00分競技開始)
4. 会 場 東京辰巳国際水泳場(メインプール25m×8レーン)

5. 参加人員と構成

(1) 参加人員

各区市町村は、監督1名、男子30名、女子30名 合計61名以内で編成する。
(監督は選手を兼ねることができる。)

(2) 競技の年齢区分

男女とも共通で、年齢区分は令和4年4月1日現在における満年齢による。

年齢区分	A	B	C	D	E	F	G	H
年 齢	35	40	45	50	55	60	65	70
	～	～	～	～	～	～	～	以
	39	44	49	54	59	64	69	上

(3) 競技種目(男女各年齢区分とも共通。ただしリレーについては、男子の場合年齢合計が220歳以上、女子・混合メドレーリレーの場合年齢合計が170歳以上とする。)

自由形	25m・50m・100m	個人メドレー	200m
背泳ぎ	25m・50m・100m	フリーリレー	4×50m
平泳ぎ	25m・50m・100m	メドレーリレー	4×50m
バタフライ	25m・50m・100m	混合メドレーリレー	4×25m

6. 競技順序

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. 女子 200m 個人メドレー | 17. 男子 100m 平 泳 ぎ |
| 2. 男子 200m 個人メドレー | 18. 女子 100m バタフライ |
| 3. 女子 25m 背 泳 ぎ | 19. 男子 100m バタフライ |
| 4. 男子 25m 背 泳 ぎ | 20. 女子 4×50m フリーリレー |
| 5. 女子 25m 自由形 | 21. 男子 4×50m フリーリレー |
| 6. 男子 25m 自由形 | 22. 女子 50m 背 泳 ぎ |
| 7. 女子 25m 平 泳 ぎ | 23. 男子 50m 背 泳 ぎ |
| 8. 男子 25m 平 泳 ぎ | 24. 女子 50m 自由形 |
| 9. 女子 25m バタフライ | 25. 男子 50m 自由形 |
| 10. 男子 25m バタフライ | 26. 女子 50m 平 泳 ぎ |
| 11. 混合 4×25m 混合メドレーリレー | 27. 男子 50m 平 泳 ぎ |
| 12. 女子 100m 背 泳 ぎ | 28. 女子 50m バタフライ |
| 13. 男子 100m 背 泳 ぎ | 29. 男子 50m バタフライ |
| 14. 女子 100m 自由形 | 30. 女子 4×50m メドレーリレー |
| 15. 男子 100m 自由形 | 31. 男子 4×50m メドレーリレー |
| 16. 女子 100m 平 泳 ぎ | |

7. 競技種目実施上の規則及び競技方法

- (1) 競技規定
（一社）日本マスターズ水泳協会競技規則による。
- (2) 競技方法
各種目ともタイムレース決勝とする。

8. 参加制限

1名2種目以内とする。ただし、リレーは除く。
(フリーリレー、メドレーリレー、混合メドレーリレーは各区市町村1チームずつとする)

9. 参加者の資格

大会参加選手・監督は次にかかげる資格を有するものとする。

- (1) 選手・監督は、東京都民(東京都内に住民票を有する者)で、その年の4月1日以前から、参加競技終了まで在住が見込まれる者で、次の①～③のいずれかに該当し、当該区市町村体育・スポーツ協会等が推薦した者。
 - ① 当該区市町村内に在住する者(住民票を有する者)
 - ② 当該区市町村内に在勤する者
 - ③ 当該区市町村内に所在するスポーツ団体等に所属する者
- (2) 原則として、競技種目団体等の登録の有無を条件としない。
- (3) 健康管理は事前に健康診断を受ける等、参加者の責任とする。

10. 参加料

参加料は、選手・監督・コーチ・マネージャー・補欠一人に対し、1,000円(傷害保険料を含む)とする。

※エントリー受付後のキャンセルは認めない。各区市町村は、全競技の参加費確定の連絡を受けた後、一括して大会本部へ納金(銀行振込)する。

また、入金後の返金は原則として対応できませんので予めご了承ください。

11. 表彰

1位から3位までの優秀なチームまたは個人に賞状を授与する。

12. 参加申込方法

- (1)参加申込は、所定の用紙により2部作成(1部は原本をコピー)し、地区体育・スポーツ協会等がまとめて、6月13日(月)～7月1日(金)の間に以下へ送付する。<必着>
送付先 〒160-0013 新宿区霞ヶ丘町4-2 Japan Sport Olympic Square 10階
(公財)東京都体育協会〔都民生涯スポーツ大会〕本部

- (2)参加申込後の選手変更は、一切認めない。

(3)ご提供いただきます住所・氏名等の個人情報、本件の目的以外には一切使用致しません。

13. 参加上の注意

大会の趣旨・目的を十分理解し、自己の体力に適した参加をすること。緊急の場合は、応急措置のみを行うが、その他は所属団体で責任を持って対応すること。

14. その他

- (1)59歳以上の選手(昭和39年4月1日以前に生まれた人)を対象として、種目別成績上位者の中から次年度の全国健康福祉祭東京都代表者を選考する。
- (2)健康管理表等の提出に関する情報は追加要項を参照すること。

