

## 水泳競技

スペシャルオリンピックス(SO)の水泳競技公式スポーツルールは、全てのスペシャルオリンピックス水泳競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、スペシャルオリンピックスは国際水泳連盟(FINA)のルール(参照:<http://www.fina.org/rules/index.php>)を基に、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールを定めた。スペシャルオリンピックスの水泳競技公式スポーツルールおよびスポーツルール第 章 総則と矛盾する場合以外は FINA あるいは国内水泳連盟(NGB)のルールが採用される。矛盾する場合は、スペシャルオリンピックスの水泳競技公式スポーツルールが適用される。

また、環軸椎不安定性との診断を受けたダウン症のアスリートは、バタフライ、個人メドレーへの参加、スタート時の飛び込みが制限される。

参考:スペシャルオリンピックス スポーツルール第 章 総則

[http://www.son.or.jp/pdf/athlete/program/rule/general\\_rules.pdf](http://www.son.or.jp/pdf/athlete/program/rule/general_rules.pdf)

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

### セクション A - 公式種目

以下はスペシャルオリンピックスにおける公式種目の一覧である。

これらの種目は、あらゆる能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。

#### 個人種目

1. 15m 水中歩行
2. 15m 浮き具使用レース
3. 25m 浮き具使用レース
4. 10m 自由形(アシスタント付き)
5. 15m 自由形(アシスタントなし)
6. 25m 自由形
7. 50m 自由形
8. 100m 自由形
9. 200m 自由形
10. 400m 自由形
11. 800m 自由形
12. 1500m 自由形

13. 25m 背泳ぎ
14. 50m 背泳ぎ
15. 100m 背泳ぎ
16. 200m 背泳ぎ
17. 25m 平泳ぎ
18. 50m 平泳ぎ
19. 100m 平泳ぎ
20. 200m 平泳ぎ
21. 25m バタフライ
22. 50m バタフライ
23. 100m バタフライ
24. 200m バタフライ
25. 100m 個人メドレー
26. 200m 個人メドレー
27. 400m 個人メドレー

#### リレー種目

28. 4×25m 自由形リレー
29. 4×50m 自由形リレー
30. 4×100m 自由形リレー
31. 4×200m 自由形リレー
32. 4×25m メドレーリレー
33. 4×50m メドレーリレー
34. 4×100m メドレーリレー
35. 4×25m ユニファイドスポーツ®自由形リレー
36. 4×50m ユニファイドスポーツ®自由形リレー
37. 4×100m ユニファイドスポーツ®自由形リレー
38. 4×200m ユニファイドスポーツ®自由形リレー
39. 4×25m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー
40. 4×50m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー
41. 4×100m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー

#### セクション B - 一般ルール

競技会における技術的なルールについては、国際水泳連盟 (FINA) のルールに記載されている <http://www.fina.org/>. スペシャルオリンピックスのプログラムはそれぞれの国内の水泳競技連盟のルールに代替してもよい。FINA のルールは、全ての複数のプログラムの競

技会で適用される。これらルールに関する例外は、以下に記載されている。

## 1. 全ての種目

- a. 審判長は競技会責任者と協力し、アスリートの健康と安全のために状況に応じて上記の規則を変更する権限を持つ。審判長は、規則が遵守されるよう、いずれの段階においても競技に介入する権限を持ち、また、競技中に起こった事柄に関するすべての抗議について裁定を下す。
- b. 審判長は現行の技術面の規則に関して修正、解釈を与える自由裁量を持つ。
- c. 泳法に関して解釈がなされるのは、手足の動きについてである。泳法審判員は、腕や脚がどのような動きをしているかを観察する。
- d. 審判長は、ミートディレクターに対し完全なる統括権と権限を持ち、その職務を承認し、SO 競技会に関する事柄や規則などの全てに指示を与える。審判長は、SO 公式ルールブックと FINA 規則を完全に施行し、競技中に実際に出てくる質問を裁定し、規則に定めがない場合には最終決定を下す。
- e. 自由形種目やメドレー種目の自由形の部分で、プールの底に立っても泳者は失格とはならないが、歩いてはならない。
- f. コース内でプールの底に立つことは、浮き具使用レースやアシスタント付きレースおよび 15m 自由形(アシスタントなし)の際、休息を目的とした場合に限り許される。プールの底に立った状態から、歩いたりジャンプしたりすると失格となる。このセクションは、15メートル水中歩行には適用されない。
- g. 泳者に聴覚障害や視覚障害がある場合、アシスタント出発合図員をおいてもよい。
- h. 競技者は、速力・浮力または持久力を助力するような器具(たとえば、アクアグロブ、パドル、フィンなど)を使用、着用してはならない(ただし、浮き具使用レースを除く)。ゴーグルは着用してもよい。
- i. 要請に応じて、泳者が水から上がる手助けをしてもよい。

## 2. 用具

- a. スタート用具としては以下のものが含まれる:ホイッスル、トーン、警笛、電子ブザーそしてピストル。聴覚障害のあるアスリートは、出発合図員や定められた役員による手の合図でスタートしてもよい。FINA の規則に基づいたストロボ光の使用が奨励される。
- b. コースラインは FINA の規則に従って、プールの底に記すことが奨励される。
- c. 計測システム:ストップウォッチ、電子計測器、タッチパッドなど1コースにつき少なくとも1個は必要である。
- d. フィニッシュまでの距離を示すために、特に背泳ぎにおいて、プールの各端から 5m の位置にフラッグを設置すること。フラッグは競技会とトレーニングセッションの間中、設置されていること。

- e. 浮き具使用レースに使用する用具は、アスリート各自が用意する。浮き具に捕まることができないアスリートが顔を水から出せるように、用具は体に巻きつけるタイプでなければならない。(ビート板、浮き輪や腕につける浮き具は、どのような場合も使用してはならない。)
- f. 400m以上の種目では、ラップカードを使用すること。

### 3. リレー種目

- a. リレー種目のチームは、4人の泳者で構成する。
- b. 各泳者は、全距離の4分の1を泳ぐ。1回のリレーで1人の泳者が2人以上泳いではならない。
- c. 男女混合のリレーチームは、男子リレーでレースする。
- d. リレーの泳者は、自分の担当距離を泳ぎ終わったら、速やかにプールから出なければならない。すぐにプールから出ることができない場合、他の泳者もしくは計測設備の邪魔にならないのであれば、全てのリレーが終了するまでレーンに留まることができる。他のレーンの泳者を妨害しないようにロープへ近づき、プールの端から少し離れた場所へ移動すること。他のレーンの泳者への妨害があった場合、チームは失格となる。

### 4. 水中歩行および浮き具使用レース

#### a. 準備

- 1) レース中、オブザーバーが泳者2人につき、少なくとも1人いなければならない。
- 2) フィニッシュ地点から必要な距離にスタートラインの印をつける。
- 3) 水中歩行種目では、プールの深さは1m(3.5ft)以下でなければならない。
- 4) 全ての種目を認定されたミートディレクター(審判長、計時員、審判員)が担当するのが望ましい。

#### b. 規則

- 1) 水中歩行種目では、アスリートの足の少なくとも片方が常にプールの底についていなければならない。
- 2) 浮き具使用レース以外は、レース中に浮力のある用具を使ってはならない。

### 5. 補助具なし水泳

- a. アスリートは身体的補助具なしで定められた距離を泳がなければならない。
- b. 競技会責任者はコーチがこれらの競技において口頭での激励もしくはプールサイドから指示することを許可してもよい。

### 6. アシスタント付き水泳

- a. アスリートは、各自水中でアシストしてもらおうコーチやアシスタントを手配する。アシスタントは、アスリートを触ったり、案内したり、誘導したりしてもよいが、アスリートを前進させる手助けをしてはならない。アスリートは浮き具を用いることができる（セクション B,2 用具を参照）。アシスタントはプールの中、またはプールサイドにいてよい。

## 7. ユニファイドスポーツ®リレー種目

- a. ユニファイドスポーツ®のリレーチームは、アスリート2名とパートナー2名で構成する。
- b. ユニファイドスポーツ®のリレー種目では、泳者はどのような順番で泳いでも良い。

## 8. 記録の相違：オネストエフォート

- a. 50m 以上の種目  
：予選記録や提出記録より 15% 以上良い記録を出したアスリートは資格を剥奪される。
- b. 25m 以下の種目  
：予選記録や提出記録より 20% 以上良い記録を出したアスリートは資格を剥奪される。  
本項は 4×25m リレーにも適用される。
- c. 予選競技会で記録されたタイムがアスリートの真の競技能力を反映していない場合、  
コーチは修正タイムを提出する責任がある。競技会責任者はコーチに対し、定められた時間枠内で情報を修正する機会を与えなければならない。
- d. 失格したアスリートに対しても、参加リボンを授与する。

## セクション C- 人員

### 1. 役員

- a. ミートディレクター
- b. 審判長
- c. 審判員
- d. 記録主任
- e. 記録員
- f. 出発合図員
- g. ライフガード

注) 競技委員長や他役員が大きな大会では登用される。

### 2. ライフガードの条件

- a. 有効なライフガードの資格
- b. 有効な CPR (心肺蘇生法) 資格

- c. 有効な標準救急法資格（あるいはそれに準ずる資格）

ライフガードの資格は地域もしくは国内プログラムの基準を満たしていなければならない。ライフガードは、監視中に他の職務を並行して行ってはならない。コーチが訓練されたライフガードである場合も、コーチの役割とライフガードの職務を並行して行ってはならず、必ずどちらか一方だけを行う。

### 3. ヘッドコーチの条件

- a. ヘッドコーチは、SO から公認されていることが望ましい。
- b. ヘッドコーチは、有効な CPR（心肺蘇生法）と標準救急法（あるいはそれに準ずるもの）の資格を持っていること。
- c. ヘッドコーチは、基礎レベルの救命資格を持っていることが望ましい。
- d. ヘッドコーチあるいは他のコーチがライフガードの役目につくならば、上記の資格を持っていないなければならない。

### 4. ヘッドコーチ、または競技会責任者の責任

SO 水泳競技のトレーニングや競技会では、ヘッドコーチ、または競技会責任者が一般的な責任を持つ。

- a. SO のトレーニングや競技会に先立ち、全ての水泳競技要員を対象とした研修を実施する。
- b. 到着前に、設備管理者と設備の調整を行う。
- c. 必要とされる監督者を必ず確保する。
- d. 後述の「セクション D:安全対策」に記載されている緊急時マニュアルの準備、または確認しておく。
- e. 水泳競技のトレーニングや競技会において毎回設備を点検し、以下の項目で最低基準が満たされていることを確認する。各トレーニングおよび競技会に向け、下記の項目について最低品質基準が保障されているか設備を検査する。

- 1) 安全設備
- 2) 人の流れ（泳ぐ方向の確認）
- 3) 水質の衛生状態管理
- 4) 安全な環境要素
- 5) 海岸や湖を使用して SO の水泳競技の活動や競技会を行う場合は、水泳競技委員長が細心の注意を払い、水泳競技を行うにあたっての安全に関する事柄が守られていることを確認する。

注：プールや湖、海であってもボートを使った練習を行う場合は、アスリート、コーチ、ボランティアなど全員が常に認定済みの救命胴衣を身につ

けていなければならない。

- f. 発作歴のある SO アスリートが誰であるか、ライフガードが必ず把握するようにすること。
  - g. アスリートによっては医学的理由で参加が制限される場合がある。(例えば、環軸椎不安定性との診断を受けたダウン症のアスリートの場合、バタフライ、個人メドレーへの参加、スタート時の飛び込みが制限される。これらの種目への参加の許可を出す前に、競技会実行委員長はゼネラルルール(総則)の参加資格の規定に再度目を通すこと。
5. 可能な場合、競技会役員(審判長、記録員、審判員)は、各運営団体によって認定を受けた者で構成すべきである。不可能な場合全てのミートディレクターは適切なトレーニングを受けなければならない。

## セクション D - 安全対策

SO 水泳競技のトレーニング、レクリエーション活動や競技会は、アスリート、コーチ、ボランティアすべての健康と安全が守られるよう、以下の方法、規則、手順に従って行わなければならない。

### 1. 基本規則

- a. 水中に入っている泳者 25 人につき、少なくとも 1 人の割合で資格を持ったライフガードがいなければならない。
- b. ライフガードは監視だけを職務とする。ライフガードがプールサイドを離れなければならないとき、交代のライフガードがいなければ、たとえそれが短時間であっても泳者全員をプールから上げなければならない。
- c. ヘッドコーチまたは競技会実行委員長は、各活動や競技会を行う前に、緊急時マニュアルに目を通す。国際水泳連盟(FINA) または国内水泳連盟(NGB)のガイドラインに見合う人数のコーチがいなければならない。
- d. アスリートの医療情報資料は、活動や競技会を行う場所に用意する。また、関連情報を事前に当日担当のライフガードまたは医療関係者と話し合っておくこと。
- e. プールの深さは、はっきりと見えるように書かれていなければならない。
- f. 競技のスタートを行うプールの最低限の深さは、FINA もしくは NGB の規定に沿うものとする。
- g. 全てのスタート台は FINA や NGB の定める仕様であることが望ましい。
- h. レクリエーション活動では、安全ロープを使って水の深さが浅い場所と深い場所の境界を示さなければならない。

- i. 設備点検で満足できる結果が出るまでは、設備を使用してはならず、いかなるアスリートも水に入ってはならない。
- j. 環軸椎不安定性との診断を受けたダウン症のアスリートは、バタフライ、個人メドレー、飛び込みスタートや飛び込み競技への参加が制限される。補足情報、およびこの制限を免除するための手続きについては、スペシャルオリンピックススポーツルール 2009 第 I 章 総則、セクション F を参照のこと。

## 2. 緊急時マニュアル

トレーニング、競技会、レクリエーションなどのいかなる活動であっても、SO 参加者が水に入る前までに必ず緊急時マニュアルを準備する。このマニュアルの原案は、現場スタッフが検討し作成する。このマニュアルには、以下の項目を盛り込むこと。

- a. 医師・救急専門家・医療アシスタント員が現場にいない場合に救急治療を受けるための手順
- b. ライフガードの配置と職務範囲
- c. 気象に関する情報の入手手順、特に活動が屋外で行われる場合
- d. 事故報告の手順
- e. 大きな事故が起きた場合の指揮系統（誰がマスコミに対応するかなど）
- f. 屋外の開放水域での水泳の場合、気象情報の入手手順
- g. 地域管轄区域で定められているその他の要件

## 3. 監督者の必要条件

全ての水泳競技の活動や競技会、レクリエーション活動では、常に十分な数の監視者がいなければならない。監視を行う人の要件は以下のように異なる。

- a. レクリエーションプログラム
  - 1) 泳者と監視員の比率が 25 対 1 となるように、資格を持ったライフガードをつける。
- b. トレーニングプログラム
  - 1) 泳者と監視員の比率が 25 対 1 となるように、資格を持ったライフガードをつける。
  - 2) 各アスリートへの指示とトレーニングが適切になされるよう、十分な人数のコーチ（SO 公認の者が望ましい）をつける。
- c. 競技会
  - 1) 泳者と監視員の比率が 25 対 1 となるように、資格を持ったライフガードをつける。
  - 2) 発作を起こしやすい泳者に対しては、泳者 2 人につき 1 人の割合で監視するオブザーバーをつける。
  - 3) 飛び込みでは、十分に監視できるよう、飛び込みを行う者 10 人につき 1 人の

割合で監視するオブザーバーをつける。

<スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点>

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、事前に最寄りの地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本事務局にご連絡ください。