



# 競泳

## 競技公式ルール

スペシャルオリンピックス





## 目次

1.	適用するルール	3
2.	公式種目	3
2.1	基本種目	3
2.2	個人種目	3
2.3	リレー種目	4
3.	競技ルール	4
3.1	全ての種目	4
3.2	用具	5
3.3	リレー種目	5
3.4	水中歩行および浮き具使用レース	5
3.5	補助なし水泳	6
3.6	補助付き水泳	6
3.7	ユニファイドスポーツ®リレー種目	6
3.8	マキシマムエフォートー記録の相違	6
3.9	マーキング	7
4.	人員	7
4.1	競技会責任者	7
4.2	技術代表 (TD)	7
4.3	審判長	8
4.4	審判員 (泳法、折返審判員)	8
4.5	記録主任	8
4.6	計時員 (3.2 用具 2-c 計測システム参照)	8
4.7	出発合図員	8
4.8	通告員	8
4.9	リザルト管理担当員	8
4.10	着順審判員 (各コース 3 名の計時員および全自動計時装置を使用できない場合)	8
4.11	ライフガード	8
4.12	ヘッドコーチ	8
5.	安全対策	8
5.1	基本規則	8
5.2	緊急時マニュアル	9
5.3	監督者の必要条件	9



## 1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス(SO)の競泳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競泳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/>)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競泳公式スポーツルールおよびスポーツルール第I章 総則と矛盾する場合以外はFINAあるいは(公財)日本水泳連盟(JSF)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競泳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I章 総則

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。

## 2. 公式種目

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。

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。

### 2.1 基本種目

- 15m 水中歩行
- 15m 浮き具使用レース
- 15m ビート板使用レース
- 25m 浮き具使用レース
- 15m 自由形(補助付き)
- 15m 自由形(補助なし)
- 25m 自由形(補助付き)

### 2.2 個人種目

- 25m 自由形
- 50m 自由形
- 100m 自由形
- 200m 自由形
- 400m 自由形
- 800m 自由形
- 1500m 自由形
- 25m 背泳ぎ
- 50m 背泳ぎ
- 100m 背泳ぎ
- 200m 背泳ぎ
- 25m 平泳ぎ
- 50m 平泳ぎ
- 100m 平泳ぎ



200m 平泳ぎ  
25m バタフライ  
50m バタフライ  
100m バタフライ  
200m バタフライ  
100m 個人メドレー  
200m 個人メドレー  
400m 個人メドレー

### 2.3 リレー種目

4×25m 自由形リレー  
4×50m 自由形リレー  
4×100m 自由形リレー  
4×200m 自由形リレー  
4×25m メドレーリレー  
4×50m メドレーリレー  
4×100m メドレーリレー  
4×25m ユニファイドスポーツ®自由形リレー  
4×50m ユニファイドスポーツ®自由形リレー  
4×100m ユニファイドスポーツ®自由形リレー  
4×200m ユニファイドスポーツ®自由形リレー  
4×25m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー  
4×50m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー  
4×100m ユニファイドスポーツ®メドレーリレー

## 3. 競技ルール

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各国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、全ての国際的な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。

### 3.1 全ての種目

- 3.1.1 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。
- 3.1.2 審判長は、全ての審判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。
- 3.1.3 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。
- 3.1.4 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（補助なし）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。このルールは、15メートル水中歩行には適用され



- ない。
- 3.1.5 聴覚障害や視覚障害のある泳者は、登録時に泳法例外コード「A」（または登録時に別途申請する）を申請することで、スタート時にプールサイドにアシスタントをおくことが許可される。また視覚障害のある泳者は、タッパーの使用も許可される。
  - 3.1.6 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、アクアグローブ、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。
  - 3.1.7 要請に応じて、泳者が水から上がる手助けをしてもよい。スタートはスタート台、スタート台横、あるいは水中から行う。水中から行う場合のスタートは、アスリートは片方の手をプールのヘリに置くか、片方の手でスタート台をつかまなくてはならない。背泳ぎの場合には両方の手で行う。
- 3.2 用具
- 3.2.1 泳者はFINAの規則を遵守しなければならない。テクニカルデリゲート/審判長/競技会責任者により医学的、文化的、宗教的、内省的理由から例外が認められることもある。男女とも、泳者は織物材料で製作された体の大部分を覆う水着の着用を許可するものとする。
  - 3.2.2 競技において、水着に関するFINA規則に対し例外を適応する場合は、エントリーの際、その旨提出しなければならない。レーンラインはFINAの規則に従って、プールの底に記すことが奨励される。
  - 3.2.3 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。電子計測器が使用できない場合、1コースにつき3名の計時員を配置すれば着順審判員を配置する必要はない。この場合、泳者の正式タイムおよび着順は計測された時間とする。FINA承認電子計測器が使用できない場合には、競技会運営および計時に関するFINAルールに従うことが奨励される。
  - 3.2.4 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。
  - 3.2.5 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。（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。）
  - 3.2.6 400m以上の種目では、ラップカードを使用すること。
- 3.3 リレー種目
- 3.3.1 リレー種目のチームは、4人の泳者で構成する。
  - 3.3.2 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。
  - 3.3.3 男女混合のリレーチームは、男子リレーでレースする。
  - 3.3.4 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。
  - 3.3.5 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。
- 3.4 水中歩行および浮き具使用レース
- 3.4.1 準備
    - 3.4.1.1 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。
    - 3.4.1.2 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。
    - 3.4.1.3 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。
    - 3.4.1.4 てんかんの泳者が念のため発作に備えてライフガードに警戒を知らせる道具を着用す



ることを許可するものとする。

- 3.4.2 規則
  - 3.4.2.1 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。
  - 3.4.2.2 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。
- 3.5 補助なし水泳
  - 3.5.1 アスリートは身体的補助なしで定められた距離を泳がなければならない。
  - 3.5.2 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。
  - 3.5.3 15m ビート板使用レース
    - 3.5.3.1 競技ルール
      - 3.5.3.1.1 スタート - 泳者はプールの水に入り、片方の手をプールサイドの端に置いた状態、もしくは両手でビート板をつかみプールの端に背中を付けた状態であること。
      - 3.5.3.1.2 競技中 - 両手は必ずいつもビート板に置いたままの状態であること。泳者は伏臥位または仰臥位であり、腕で水をかくことは認められない。プールの底に立つことは休息を目的とした場合に限り許されるが、歩くおよびジャンプは認められない。
      - 3.5.3.1.3 フィニッシュ - ビート板もしくは泳者の体の一部がフィニッシュラインのプールの端に触れた時にゴールとみなす。このフィニッシュの際必ず一方の手はビート板に置いておかななければならない。
      - 3.5.3.1.4 許可されるビート板の種類
        - 長さ - 最大長さ 470 mm まで
        - 幅 - 最大幅 330 mm まで
        - 厚さ - 最大 45 mm まで
        - 材質 - 適切な浮揚性を持ち合わせた材質
- 3.6 補助付き水泳
  - 3.6.1 アスリートは、各自水中で補助してもらい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。
  - 3.6.2 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。
  - 3.6.3 アスリートは浮き具を用いることができる（セクション 3.2.5 を参照）。
- 3.7 ユニファイドスポーツ®リレー種目
  - 3.7.1 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。
  - 3.7.2 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。
- 3.8 マキシマムエフォート記録の相違
  - 3.8.1 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失格となる。ただしこれは 25 m以上の種目を対象とし、25m自由形と 25m浮き具使用レースは例外とする。
  - 3.8.2 予選記録や提出記録より 25%以上良い記録を出したアスリートは失格となる。本項は 25m 自由形、25m 浮き具使用レース、4×25m 自由形リレー、さらに 25m未満の種目に適用される。
    - \* 上記の失格ガイドラインの数値%はディビジョン内の上下のタイム差により変動します。  
(スポーツルール総則 11. マキシマムエフォート 3.2.3 を参照)
  - 3.8.3 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。



- 3.8.4 マキシマムエフォート違反により失格したアスリートに対しても、参加リボンを授与する。
- 3.8.5 予選競技会が行われない競技会の場合、コーチが競技までに泳者の申告タイムを最新のものに更新する機会が設定されなければならない。コーチは記録の提出時に必ず泳者の最速の記録を提示する役割の責任を負うものとする。大会責任者は最新のタイム記録を提出する制限時間を設定する責任を負う。
- 3.9 マーキング（OWSに適用）
  - 3.9.1 競技中、すべての泳者は個人ビブナンバーを使用することによって確認される。このナンバーはいつでも識別可能な両腕の上部に垂直に記される。すべてのビブナンバーは40 mm以内、かつ、油性マーカーペンで書かれなくてはならない。
  - 3.9.2 競技中、泳法例外コードは泳者の腕で確認される。このコードはいつでも識別可能な、両腕の上部のビブナンバーより下に垂直に記される。泳法例外コードは40 mm以内、かつ、油性マーカーペンで書かれなくてはならない。泳法例外コードは、泳者がスタートや文化上、健康上あるいは安全上の理由で正しい競泳ルールに従うことができない場合に使用される。

#### 4. 人員

可能な場合、競技役員（審判長、計時員、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競技役員は適切なトレーニングを受けていなければならない。

##### 4.1 競技会責任者

###### 4.1.1 競技会責任者の役割

- 4.1.1.1 S0 競泳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全般的な責任を持つ。
- 4.1.1.2 S0 のトレーニングや競技会に先立ち、全ての競泳要員を対象とした研修を実施する。
- 4.1.1.3 到着前に、設備管理者と設備の調整を行う。
- 4.1.1.4 必要とされる監督者を必ず確保する。
- 4.1.1.5 「セクション5：安全対策」に記載されている緊急時マニュアルの準備、または確認をしておく。
- 4.1.1.6 競泳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。
  - 4.1.1.6.1 安全設備
  - 4.1.1.6.2 人の流れ（泳ぐ方向の確認）
  - 4.1.1.6.3 水質の衛生状態管理
  - 4.1.1.6.4 安全な環境要素
  - 4.1.1.6.5 海岸や湖を使用して S0 の競泳の活動や競技会を行う場合は、競泳競技委員長が細心の注意を払い、競泳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。
  - 4.1.1.6.6 発作歴のある S0 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。
  - 4.1.1.6.7 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、競技会責任者はゼネラルルールの参加資格の規定に再度目を通すこと。



- 4.2 テクニカルデリゲート
  - 4.2.1 テクニカルデリゲートは、該当競技における主要な競技アドバイザーとして SOI を代表し、GOC（大会実行委員会）が確実に SO 公式スポーツルールとその変更点、国際水泳連盟のルールと最新の変更点を正しく解釈、施行および実行することについての責任を持つ。
  - 4.2.2 安全かつ良質で、威厳のある競技環境を提供するため、該当競技に関する技術的に必要な事項について、テクニカルデリゲートは、GOC に助言することができる。
  - 4.2.3 テクニカルデリゲートは、これらの問題の各々の最終的な権威者である。
- 4.3 審判長
- 4.4 審判員（泳法、折返審判員）
- 4.5 記録主任
- 4.6 計時員（3.2 用具 2-c 計測システム参照）
- 4.7 出発合図員
- 4.8 通告員
- 4.9 リザルト管理担当員
- 4.10 着順審判員（各コース 3 名の計時員および全自動計時装置を使用できない場合）
- 4.11 ライフガード
  - 4.11.1 ライフガードの条件
    - 4.11.1.1 有効なライフガードの資格
    - 4.11.1.2 有効な CPR（心肺蘇生法）資格
    - 4.11.1.3 有効な標準救急法資格（あるいはそれに準ずる資格）
- 4.12 ヘッドコーチ
  - 4.12.1 ヘッドコーチの条件
    - 4.12.1.1 ヘッドコーチは、SO から公認されていることが望ましい。
    - 4.12.1.2 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。
    - 4.12.1.3 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。
    - 4.12.1.4 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。

## 5. 安全対策

SO 競泳のトレーニング、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。

- 5.1 基本規則
  - 5.1.1 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。
  - 5.1.2 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。
  - 5.1.3 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）、または日本水泳連盟（JSF）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。
  - 5.1.4 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。





- 5.1.5 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。
  - 5.1.6 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 JSF の規定に沿うものとする。
  - 5.1.7 全てのスタート台は FINA や JSF の定める仕様であることが望ましい。
  - 5.1.8 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。
  - 5.1.9 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。
  - 5.1.10 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 第 I 章—総則、補足 E を参照のこと。
  - 5.1.11 アスリートがレース距離を完泳できず、生命の危険にまで至る可能性がある場合、アスリートの泳力判断を、審判あるいは競技会責任者は、競技委員長の承認のもとアスリートに対し、あらゆる競泳および決勝戦の前に、泳力能力テスト実施を求めることができる。
- 5.2 緊急時マニュアル
- 5.2.1 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、S0 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。
  - 5.2.2 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
  - 5.2.3 ライフガードの配置と職務範囲
  - 5.2.4 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
  - 5.2.5 事故報告の手順
  - 5.2.6 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）
  - 5.2.7 屋外の水泳（オープンウォータースイミング）の場合、気象情報の入手手順
  - 5.2.8 地域で定められているその他の要件
- 5.3 監督者の必要条件
- 5.3.1 全ての競泳の活動や競技会、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。
    - 5.3.1.1 レクリエーションプログラム
      - 5.3.1.1.1 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。
    - 5.3.1.2 トレーニングプログラム
      - 5.3.1.2.1 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。
      - 5.3.1.2.2 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（S0 認定の者が望ましい）をつける。
    - 5.3.1.3 競技会
      - 5.3.1.3.1 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。
      - 5.3.1.3.2 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。