



水泳の日 2016

二次要項



名称	「水泳の日2016」
英文呼称	Swimming Day
スローガン	水泳の日 泳いでつながる 笑顔の輪
日程	2016年8月14日（日） 12:00～17:00
会場	東京辰巳国際水泳場（25m×8レーン×2面）、サブプール、ダイビングプール
主催	公益財団法人日本水泳連盟 一般社団法人日本スイミングクラブ協会 一般社団法人日本マスタース水泳協会 日本障がい者水泳協会
主管	公益財団法人東京都水泳協会
後援（予定）	スポーツ庁 東京都 公益財団法人日本体育協会 公益財団法人日本オリンピック委員会
特別協賛	東京海上日動火災保険株式会社
協賛	株式会社ニチレイ／GMOクリック証券株式会社／株式会社ブルボン 株式会社ナガセ／セイコーホールディングス株式会社／株式会社オーエンス ミズノ株式会社／株式会社デサント／アシックスジャパン株式会社 株式会社ヤクルト本社／株式会社レオパレス21／タキロンマテックス株式会社 サンスター株式会社
内容	参加型イベント
入場料	無料（観戦のみ）
ホームページ	http://swimmingday.com/
参加人数	のべ1,500人
参加料金	個人種目：500円 クリニック：1,000円 リレー種目：2,000円
募集期間	2016年5月23日（月）～6月24日（金）
申込方法	公式HPよりスポーツエントリー ※申込者には、オリンピック応援イベントの招待券を配布

＜お問い合わせ＞
水泳の日 実行委員会事務局
TEL：03-6257-1948
10:00～18:00（平日のみ）



メインプールA面 ※B面はウォームアッププール

12:00～ 東京海上日動プレゼンツ フリーリレー

■2×25mフリーリレー ファミリーの部

家族2名で25mずつ泳ぎ、一番速いチームが勝利。
家族であれば血縁は問わず、何親等でも構いません。
家族みんなで水泳を楽しみましょう！

■4×25mフリーリレー ジュニアオリンピックの部

元日本代表選手に挑戦！日本代表OB・OGチームにチャレンジして、
次回のジュニアオリンピック出場を目指しましょう。

■4×25mフリーリレー 一般の部

強豪チームが多数参加、栄冠をその手に掴め、チーム一丸で頑張りましょう！

13:45～ ニチレイチャレンジ『水泳の日』特別泳力検定

1～5級の泳力検定に挑戦しよう！
ここでしか受検できない水泳の日特別級に挑戦しよう！
今日からあなたもスイマーにオリンピックと完泳しよう！

15:15～ GMOクリック証券プレゼンツ ジャストタイム 50m

50mの目標タイムにチャレンジ！
決められた範囲内のタイム差で競うイベントです。

16:30～ みんなでリレー（8人・200m）

1チーム8名で合計200mを泳ぐリレー。
家族・友人などたくさんの仲間を誘ってチームを作りましょう！



サブプール

- 12:00～ Mermaidレッスン (シンクロ)**
日本代表選手と一緒にシンクロを楽しみましょう！！
シンクロの技に挑戦し、チーム演技の完成を目指します。
講師/花牟礼 雅美、荒井 美帆、安部 篤史、足立 夢実、ナショナルBチーム 他
- 12:15～ TOBIUOクリニック**
オリンピックによるスイムレッスン。
トップスイマーのトレーニングやテクニックを学びましょう！
- 12:15～ 泳力検定クリニック(被災地招待者専用) 初心者向きクリニック**
講師/伊藤 華英
講師/佐藤 久佳
- 13:00～ 背泳ぎ上級編** 講師/森田 智己 **バタフライ上級編** 講師/加藤 ゆか
- 14:00～ スタート上級編** 講師/森田 智己 **ターン上級編** 講師/佐藤 久佳
- 15:00～ 自由形初級編** 講師/内田 翔 **背泳ぎ初級編** 講師/中村 礼子
平泳ぎ初級編 講師/種田 恵 **バタフライ初級編** 講師/柴田 隆一
- 15:45～ 自由形中級編** 講師/築瀬 かおり **背泳ぎ中級編** 講師/関戸 直美
平泳ぎ中級編 講師/渡辺 智恵子 **バタフライ中級編** 講師/原田 裕代
- 16:30～ 自由形上級編** 講師/佐藤 久佳 **背泳ぎ上級編** 講師/中村 礼子
平泳ぎ上級編 講師/種田 恵 **バタフライ上級編** 講師/柴田 隆一
- 13:45～ ブルボンプレゼンツ アクアゲーム (水球)**
アクアゲームで水の中でのボールゲームを楽しんでいただきます。
シュート・パス等を日本代表選手より学びます。
講師/鈴木 雄也、神谷 省吾 (ブルボンウォーターポロクラブ柏崎)



ダイビングプール

12:15～

SAMURAIスイミング（日本泳法）

戦国時代から伝わる泳ぎを習いましょう。
目標を見据えて何時間も泳ぐ「平泳ぎ系」
強烈な瞬発力、矢のように進む「横泳ぎ系」
水書、大旗振り、「立ち泳ぎ系」
流派ごとに違う「扇子足」「蛙足」

13:30～

OWSクリニック

オリンピックや日本代表選手より、サバイバルスイムや立ち泳ぎなどの
OWS特有の技術やブイ回り等のレース実践向けのテクニックを学びます。
講師/東翔（OWS世界選手権ナポリ日本代表） 他

14:30～

翼レッスン（飛込）

オリンピックによるレッスン。
棒飛びに挑戦！入水に挑戦！高さに挑戦！
講師/金戸 恵太(ソウル・バルセロナ・アトランタ五輪飛込日本代表、
バルセロナ高飛込み8位)

15:45～

ウォーターセーフティー

水難事故防止を目的に、海や川などで自分の命を守るための泳ぎ方を紹介します。
日本ライフセービング協会から派遣された講師による体験型講義です。
講師/日本ライフセービング協会派遣講師



メインプールイベント

- 13:15～ SEIKOプレゼンツ 東日本応援イベント“わ”の絆**
東北3県の児童をSEIKOが水泳の日に招待。
前日のバスツアー活動内容の模様をVTRで紹介、児童のインタビューを交え、SEIKOのCSR活動の“わ”の絆を紹介します。
- 15:05～ オーエンスプレゼンツ 世界記録に挑戦！**
日本のマスターズは世界トップクラスの実力を誇ります。
マスターズ実力者が世界記録へチャレンジします。

メインプールB面

- 13:00～ ブラインドスイミング体験会 *当日募集**
15:00～ 視覚を閉じた状態で25m完泳にチャレンジしてもらいます。
技術だけでなく、「音」と「声」のコミュニケーションが重要です。
- 14:00～ 水中撮影会**
16:00～ 科学委員会主催による水中動画撮影会。1時間で15人の撮影を行い、映像をDVDにて配布。

ぱちゃぼ広場イベント

ぱちゃぼ環境ミュージアム

スポーツ環境委員会主催による環境に関するスタンプラリー。
コンプリートするとぱちゃぼグッズプレゼント。
スタンプラリーの台紙は場内配布のプログラム内に掲載。
日本水泳連盟の環境への取り組みをパネル形式で展示。

オリンピックトークショー

- 12:15～ ナガセプレゼンツ オリンピックトークショー**
- 14:30～ シンクロトークショー
- 15:30～ オリンピックトークショー



イベントについての特記事項



参加賞

競技イベント・アクアティクス体験全ての参加者に参加賞をお渡しします。
受け取り方法は下記をご参照ください。

競技イベント	チーム毎にお渡ししますので、地下1階参加賞受取場所に代表者がお越し願います。（個人種目参加の方は本人がお受け取り）
アクアティクス体験	クリニック終了後に講師よりお渡しします。

記録証

個人・リレー種目参加者は記録証をお渡しします。地下1階記録証引換所にお越しくください。
※記録証発行は各競技終了後30分後から引換予定となります。

認定証

二チレイ泳力検定の認定書の引き換えは、地下1階記録証引換所にお越しくください。

表彰

個人種目1～8位、リレー種目1～3位の各種目成績上位者に表彰状及び副賞をお渡しします。
地下1階表彰物受取所にお越しくください。表彰の対象は下記となります。

東京海上日動プレゼンツ フリーリレー ファミリーの部	1～3位
東京海上日動プレゼンツ フリーリレー ジュニアオリンピックの部	1～3位
東京海上日動プレゼンツ フリーリレー 一般の部	1～3位
GMOクリック証券プレゼンツ ジャストタイム 50m	1～8位
みんなでリレー（8人・200m）	1～3位
※二チレイチャレンジ泳力検定の表彰はありません	

記念品

スポンサー冠イベント参加者は、全員に記念品をお渡しします。各種目が終了したら、
ぱちゃぼ広場（2階エントランス）もしくは地下1階記録証引換所までお越しくください。

東京海上日動プレゼンツ フリーリレー	東京海上日動ブース
二チレイチャレンジ 泳力検定会	地下1階記録証引換所
GMOクリック証券プレゼンツ ジャストタイム 50m	GMOクリック証券ブース



ADカードの所持について

会場入場時、招集、賞品受け渡し等で本人確認の為必要になりますので、必ずご持参ください。

ADカードの種類について

競技イベント、アクアティクス体験、付添の3種があります。

- 競技イベントとアクアティクス体験いずれも参加される方は、2種所持いただきます。
- 参加者が小学生の場合、保護者や付添者には付添パスを1枚をお渡しします。
(個人種目 1枚、リレー種目 代表者に1枚)
- アクアティクス体験の参加者には、見学用に付添パスを1枚お渡しします。





イベント参加にあたって

参加資格

- (1) 小学生以上、25m以上泳げる健康で定期的に水泳の練習をしている方。
- (2) 小学生が参加する場合は、必ず保護者同伴とする。
- (3) この大会は参加選手が安全管理、健康管理を本人又は保護者の責任において行い参加することを条件とし、本人又は保護者が承諾した上での申し込みとする。

競技規則

- (1) (公財)日本水泳連盟競泳競技規則に準じた、本大会の特別ルールを適用する。ただし特別ルールを適用した種目の記録の公認は行わない。
- (2) リレー種目は、登録チーム等にこだわらず、仲間同士での出場を認める。
- (3) リレー種目を含め水中からのスタート及び引き継ぎを認める。
- (4) 水着はFINAの規則にある素材・形状であれば承認マークがないものでも着用できる。

種目制限

制限なし（他のイベントと重ならないようにご注意ください）

健康管理

- (1) 出場選手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) 会場における事故等について応急処置は行いますが、それ以上の対応は参加者の責任において実施していただきます。

肖像

イベントの映像は、報道各社により放映される予定です。
新聞各紙、主催団体広報媒体、その他紙面等にて結果を含むイベントの報告及び静止画・動画を掲載させていただきます。
予めご了承ください。

参加者の変更

当日の参加者変更は可能ですが、スタートリスト、競技結果、記録証等の表示には反映されません。

ADカード

本要項に同封

食事・給水

食事や給水は各自でご準備ください。
ただし、プールサイドでの飲食は出来ませんのでご注意ください。

荷物管理

荷物・貴重品の管理は各自で十分注意して行ってください。
更衣室内のロッカーは貴重品ロッカーとして貸し出しになります。更衣後の荷物はロッカー室内には置けませんので、各自で管理をお願いします。
主催者側では紛失等の責任は負いかねますのでご了承ください。

その他

天変地異、天候条件、社会状況によりやむを得ず大会が中止になった場合、エントリー料等の返金はできませんので予めご了承ください。
大会中止の発表等は水泳の日ホームページでご確認ください。



競技関連

- ①短水路（25m）仕様とし、A面で競技を進行します。
- ②メインプールの水深は1.6mです。スタートとターン側に赤台を設置し、かさ上げします。
- ③招集は各種目開始の約20分前となります。招集所はメインプールB面側となります。
リレー種目の場合は全員揃って招集所へ行ってください。全員揃ってないと招集を受けることができません。
- ④当日の参加者変更は可能ですが、スタートリスト、競技結果、記録証等の表示には反映されません。
- ⑤リレーオーダーの登録は行いません。スタートリスト、競技結果等には順不同でエントリーの人数が記載されます（公認種目を除く）。

ウォームアッププール

- ①メインプールのB面をウォームアップエリアとして設定します。
- ②使用時間は11:50～17:00となります。
※11:50まではサブプールでウォームアップをお願いします。
- ③水深は1.4～1.6mとなります。

更衣室

- ①競技イベント、アクアティクス体験いずれの参加者もメインプール更衣室を使用してください。
- ②更衣室では更衣はできますが、ロッカーは貴重品保管用として貸し出しとなりますので更衣後の荷物は一切置いておくことができません。各自で管理をお願いします。
- ③貴重品保管用のロッカーとして、参加者にロッカーの鍵を貸し出します。
ご希望の方は、別紙貴重品保管用ロッカー使用申請書を当日受付にご提出してください。

水泳の日全体スケジュール



時間	メインプール		サブプール		ダイビングプール	はちやほ広場
	A面(競技イベントプール)	B面(W-upプール)	1〜4コース(体験クリニックプールA)	5〜7コース(体験クリニックプールB)	(体験クリニックプール)	PRブース
11:30						
12:00						[11:40〜17:30頃] PRブース出展
30	[12:00〜13:15] 東京海上日動プレゼンツ 2×25mフリーリレー／ファミリーの部 4×25mフリーリレー／JOの部 4×25mフリーリレー／一般の部		[12:00〜13:30] Mermaidレッスン [シンクロ体験教室]	[12:15〜12:45] TOBIUOクリニック 【スイムクリニック】 (泳力検定・初心者)	[12:15〜13:15] SAMURAIスイミング 【日本泳法クリニック】	[12:15〜12:45] ナガセプレゼンツ オリンピックトークショー
13:00		[13:00〜14:00] ブラインド スイミング 体験会①		[13:00〜13:30] TOBIUOクリニック 【スイムクリニック】 (背泳ぎ・バタフライ)		
30	[13:15〜13:45] SEIKOプレゼンツ 東日本応援イベント"わ"の絆					
14:00	[13:45〜15:00] ニチレイチャレンジ 水泳の日特別泳力検定会 水泳の日特別級/1級〜5級/完泳級	[14:00〜15:00] 水中 撮影会①	[13:45〜14:45] ブルボンプレゼンツ アクアゲーム(水球)	[14:00〜14:30] TOBIUOクリニック 【スイムクリニック】 (スタート・ターン)	[13:30〜14:15] OWSクリニック	[14:30〜15:00] シンクロトークショー
30						
15:00	[15:05〜15:15] オーエンスプレゼンツ 世界記録に挑戦!	[15:00〜16:00] ブラインド スイミング 体験会②	[15:00〜15:30] TOBIUOクリニック【スイムクリニック】<初級編> (自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)		[14:30〜15:30] 翼レッスン 【飛込レッスン】	[15:30〜16:00] オリンピックトークショー
30	[15:15〜16:15] GMOクリック証券プレゼンツ ジャストタイム(50m)					
16:00		[16:00〜17:00] 水中 撮影会②	[15:45〜16:15] TOBIUOクリニック【スイムクリニック】<中級編> (自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)		[15:45〜16:45] ウォーターセーフティ	
30	[16:30〜17:00] みんなでリレー(8人・200m)		[16:30〜17:00] TOBIUOクリニック【スイムクリニック】<上級編> (自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)			
17:00						

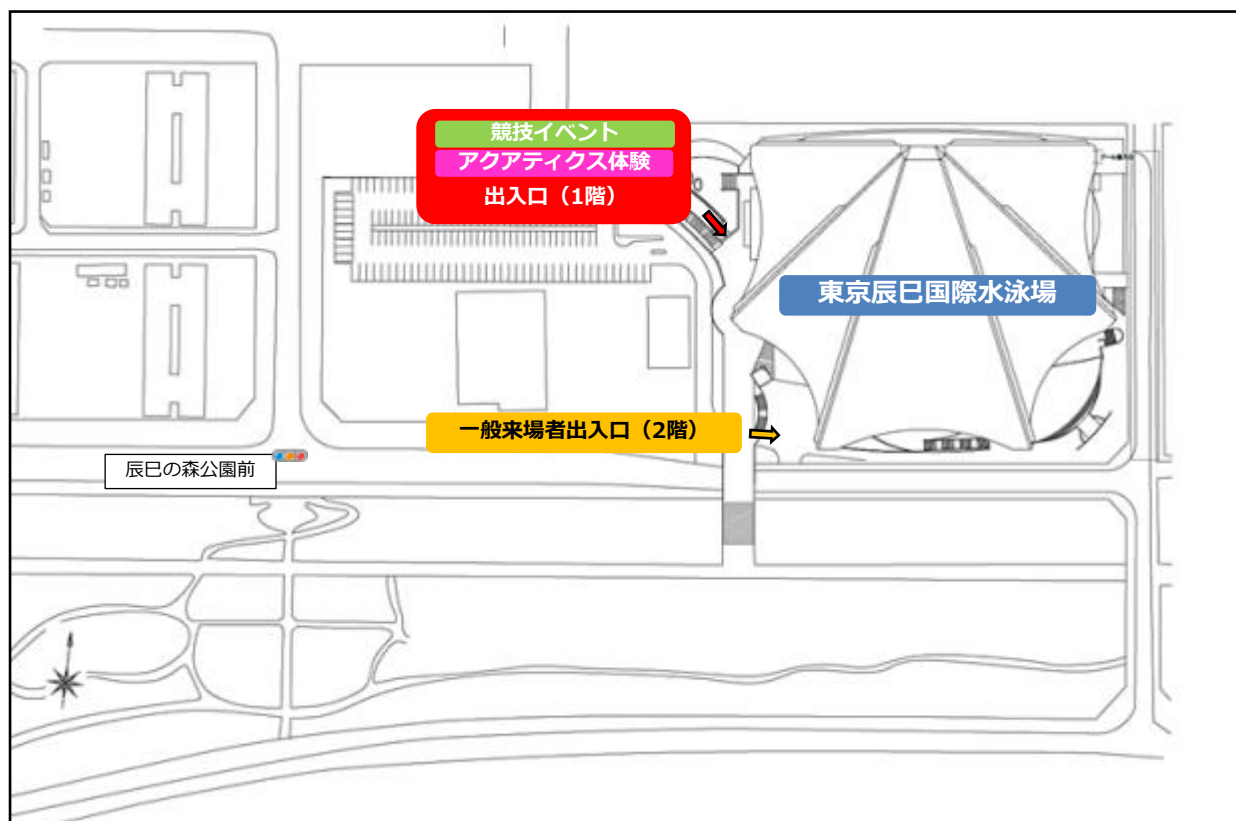
※参加者の受付は11:45からとなります。
※着替え等準備の都合で、

- ・東京海上日動プレゼンツ フリーリレー
- ・Mermaidレッスン(シンクロ)
- ・SAMURAIスイミング(日本泳法)
- ・TOBIUOクリニック初心者向けクリニック

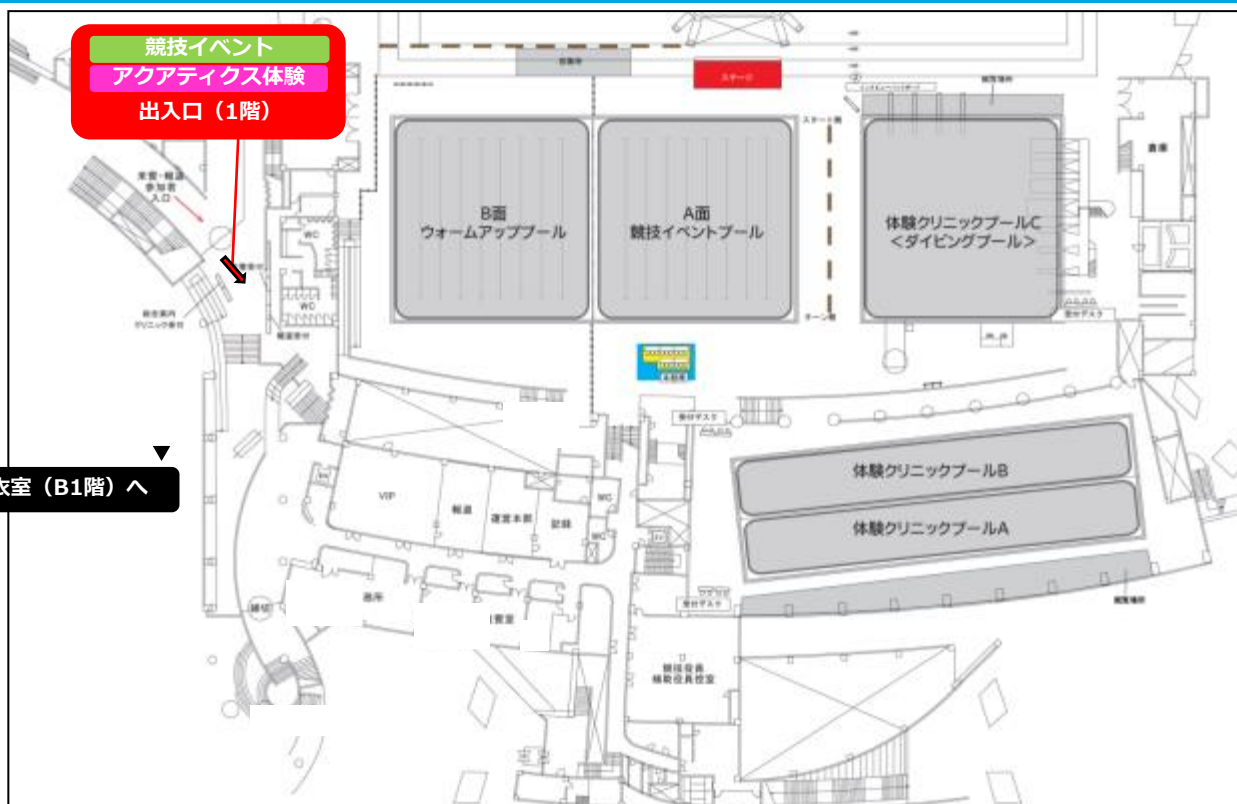
上記の参加者は11:00から受付を行います。



東京辰巳国際水泳場-周辺図

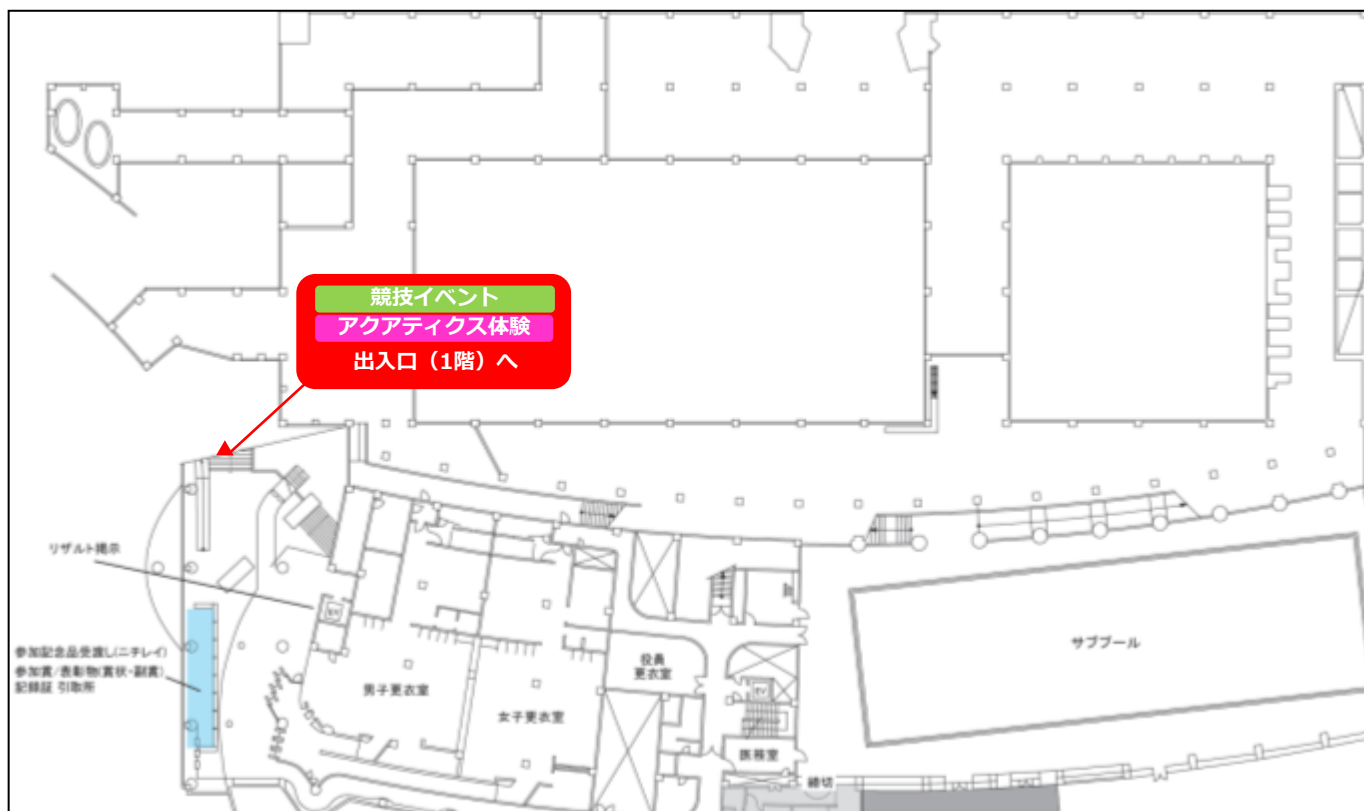


東京辰巳国際水泳場-1階





東京辰巳国際水泳場-B1階



東京辰巳国際水泳場-2階

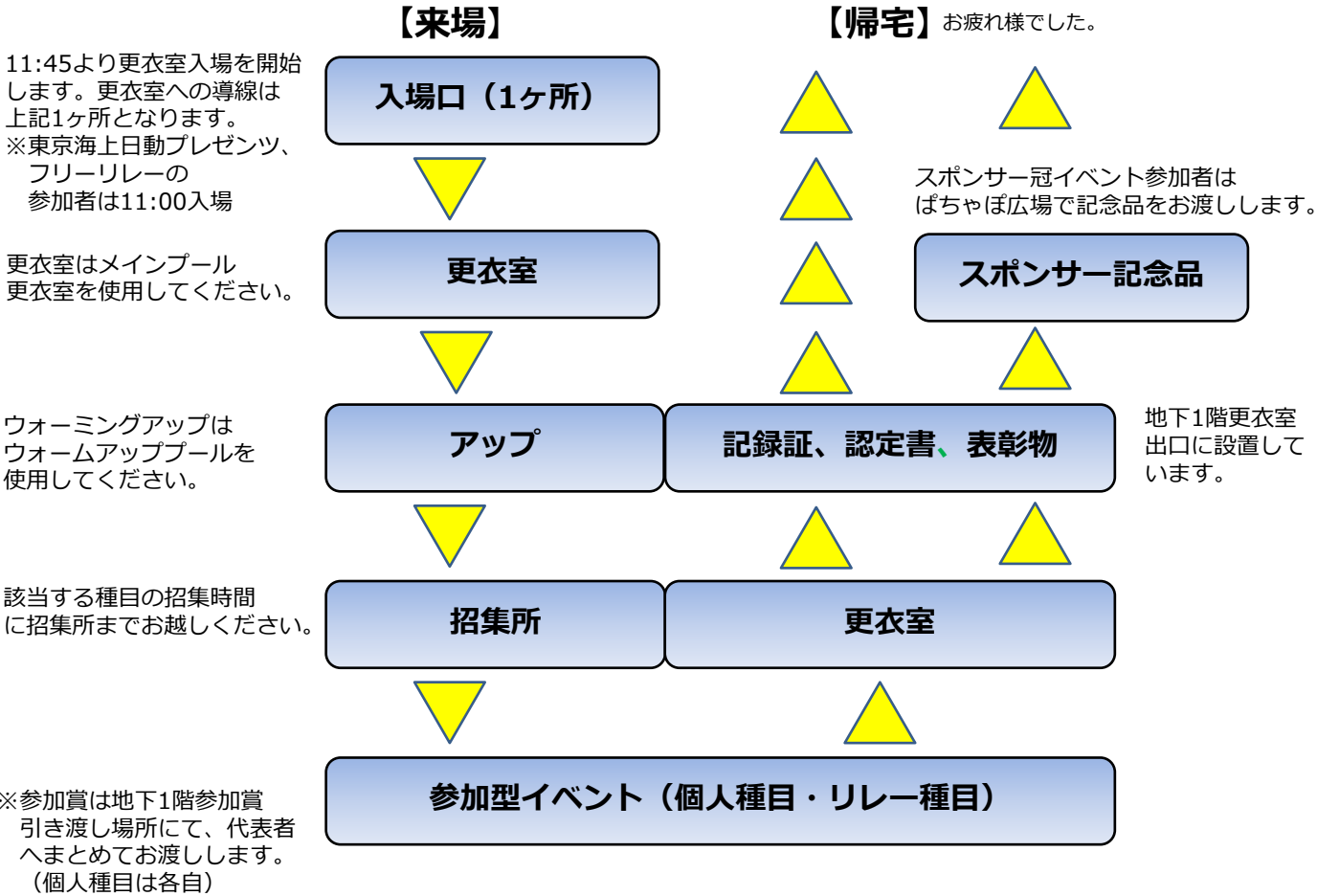
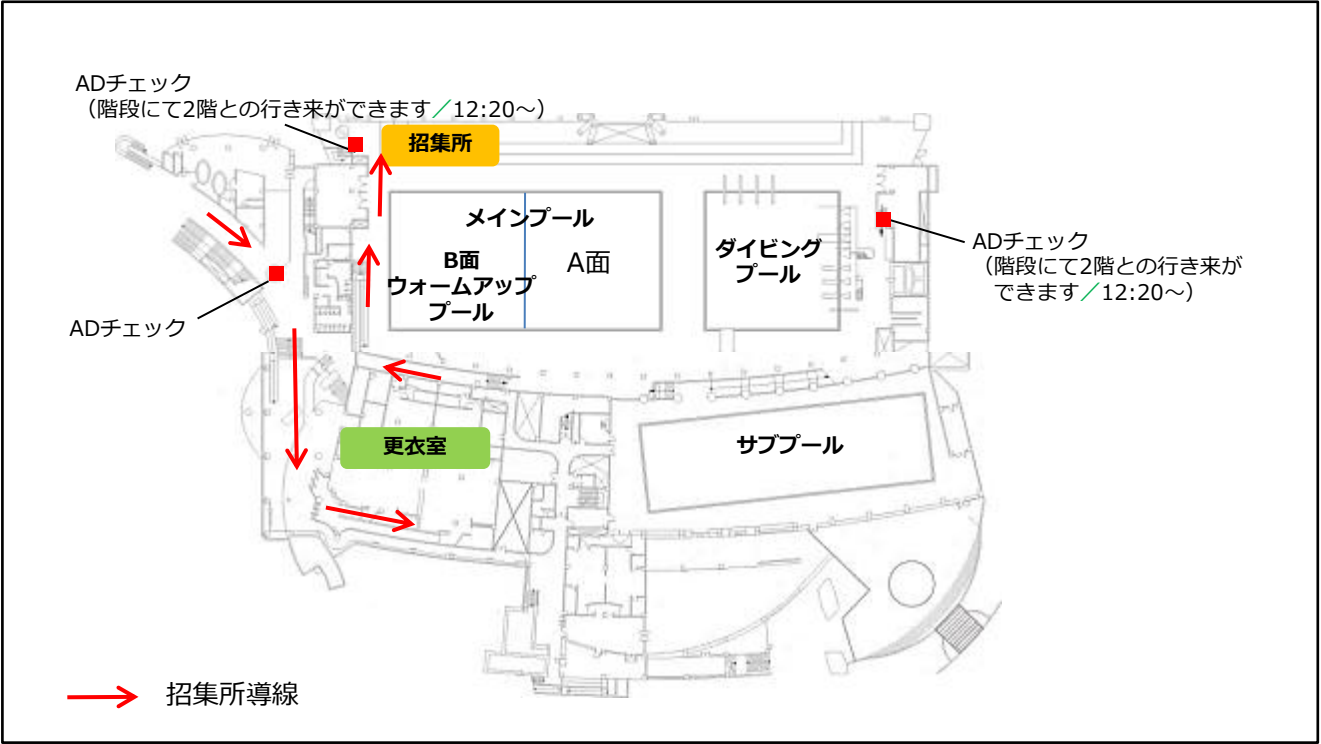




競技イベント



参加者入場の流れ





東京海上日動プレゼンツ 2×25mフリーリレー ファミリーの部

家族2名で25mずつ泳ぎ、一番速いチームが勝利。
家族であれば血縁は問わず、何親等でも構いません。家族で水泳を楽しみましょう！

- 日時** 8月14日（日）12:00～13:15（予定）
- 内容** 2名1家族による男女混合のリレー
- 参加料** 1,000円
- 参加資格** 小学生以上で25m以上泳げる方。男女混合も可能。
家族2名のチームであること（等身は問わず）

■体制

実施時間	12:00～12:15（3組）
実施場所	メインプール
招集時間	11:45
招集場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	1～3位に賞状と副賞を配布予定
記録証	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（代表者にまとめてお渡し）
スポンサー記念品	ばちやば広場「東京海上日動ブース」にて配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:00～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:00～	ウォーミングアップ	サブプール（スイムクリニック専用側）
11:45	招集	A面側ウッドデッキ
12:00～12:05	見どころ	メインプール
12:05～	ファミリーの部（3組）	メインプール
12:20	終了	メインプール



東京海上日動プレゼンツ 4×25mフリーリレー ジュニアオリンピックの部

日本代表選手に挑戦！4コースに現役日本代表、日本代表OB・OGが登場します。
日本代表選手にチャレンジして、次回のジュニアオリンピック出場を目指しましょう。

- 日時8月14日（金） 12:00～13:15（予定）
- 内容ジュニアオリンピック予選会参加者による4名1チームの男女混合リレー
- 参加料2,000円
- 参加資格ジュニアオリンピック予選会に参加した小中学生で25m以上泳げる方。男女混合も可能。

■体制

実施時間	12:20～12:45（5組）
実施場所	メインプール
招集時間	12:00
招集場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	1～3位に賞状と副賞を配布予定。
記録証	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（代表者にまとめてお渡し）
スポンサー記念品	ぱちやぼ広場「東京海上日動ブース」にて配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:00～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:00～	ウォーミングアップ	サブプール(スイムクリニック専用側)
12:00	招集	A面側ウッドデッキ
12:20～	ジュニアオリンピックの部（5組）	メインプール
12:45	終了	メインプール



東京海上日動プレゼンツ 4×25mフリーリレー 一般の部

競合チームが多数参加、栄冠をその手に掴め、チーム一丸で頑張りましょう！

- 日時 8月14日（日） 12:00～13:15（予定）
- 内容 4名1チームの男女混合リレー
- 参加料 2,000円
- 参加資格 小学生以上で25m以上泳げる方。男女混合も可能。

■体制

実施時間	12:45～13:15（11組）
実施場所	メインプール
招集時間	12:25
招集場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	1～3位に賞状と副賞を配布予定。
記録証	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（代表者にまとめてお渡し）
スポンサー記念品	ぱちぽ広場「東京海上日動ブース」にて配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:00～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:00～	ウォーミングアップ	サブプール（12:00～メインプール）
12:25	招集	A面側ウッドデッキ
12:45～	一般の部（11組）	メインプール
13:15	終了	メインプール



ニチレイチャレンジ 『水泳の日』 特別泳力検定 50m特別級（4種目）

水泳の日2016でしか受検できない特別級。見事、基準タイムを突破して認定証をゲットしよう！

日時 8月14日（日） 13:45～15:00（予定）

内容 50m4種目の年齢別の日本水泳連盟・日本マスタース水泳協会資格級1級にチャレンジ。
見事、基準タイムを突破すると認定証がもらえます。

参加料 500円

参加資格 小学生以上で50m以上泳げる方。男女混合。

■ 体制

実施時間	13:45～14:05（15組）
実施場所	メインプール
招集時間	13:30
招集場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	なし
記録証・認定書・バッチ	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（本人にお渡し）
スポンサー記念品	「記録証引換所」にて配布

■ スケジュール

時間	内容	場所
11:45～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:45～	ウォーミングアップ	メインプール
13:30	招集	A面側ウッドデッキ
13:45～13:50	競技の見どころ	メインプール
13:50～	泳力検定 特別級（15組）	メインプール
14:05	終了	メインプール

時間	資格級	組／参加人数
13:50～	自由形50m	4組／27名
13:53～	背泳ぎ50m	4組／26名
13:56～	平泳ぎ50m	3組／23名
14:01～	バタフライ50m	4組／27名



ニチレイチャレンジ 『水泳の日』 特別泳力検定 1級～5級

履歴書にも書ける公認資格、全国統一の泳力基準である泳力検定にチャレンジしよう！

- 日時** 8月14日（金）13:45～15:00（予定）
- 参加料** 500円
- 参加資格** 小学生以上で各泳力検定級に参加できる泳力がある方。

■体制

実施時間	14:10～14:45（17組）
実施場所	メインプール
招集時間	13:50
受付場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	なし
記録証・認定書・バッジ	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布
スポンサー記念品	「記録証引換所」にて配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:45～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:45～	ウォーミングアップ	メインプール
13:50	招集	A面側ウッドデッキ
14:10～	泳力検定（17組）	メインプール
14:45	終了	メインプール

時間	資格級	組／参加人数
14:10～	泳力検定1級200m個人メドレー	4組／26名
14:24～	泳力検定2級100m個人メドレー	3組／23名
14:32～	泳力検定3級50m4種目いずれか	4組／29名
14:35～	泳力検定4級25m4種目いずれか	4組／29名
14:40～	泳力検定5級25m4種目いずれか	2組／11名



ニチレイチャレンジ 『水泳の日』 特別泳力検定 完泳級

オリンピックのクリニックに参加して事前練習、オリンピックと一緒に25mの完泳を目指します。

日時 8月14日（日）13:45～15:00（予定）

内容 事前に完泳を目指しオリンピックのクリニックに参加。練習の成果をオリンピックと一緒に25m完泳にチャレンジします。完泳後には認定書が授与されます。

参加料 500円

参加資格 小学生以上で25m完泳を目指す方。男女混合。

■ 体制

実施時間	14:45～15:00（2組）
実施場所	メインプール
招集時間	14:25
招集場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	なし
記録証・認定書・バッジ	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（本人にお渡し）
スポンサー記念品	「記録証引換所」にて配布

■ スケジュール

時間	内容	場所
11:40～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:40～	ウォーミングアップ	メインプール
14:25	招集	A面側ウッドデッキ
14:45～	泳力検定 完泳級（2組）	メインプール
15:00	終了	メインプール



GMOクリック証券プレゼンツ ジャストタイム50m

50mの目標タイムにチャレンジ！
決められた範囲内のタイム差を競うイベントです。

- 日時** 8月14日（日） 15:15～16:15 （予定）
- 内容** 50mのエントリータイムに一番近い方が勝利。
- 参加料** 500円
- 参加資格** 小学生以上で50m以上泳げる方。

■ 体制

実施時間	15:15～16:15（11組）
実施場所	メインプール
招集時間	15:00
受付場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	1～3位に賞状と副賞を配布。
記録証	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布
スポンサー記念品	ぱちゃぽ広場「GMOクリック証券ブース」にて配布

■ スケジュール

時間	内容	場所
11:40～	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:40～	ウォーミングアップ	メインプール
15:00	招集	A面側ウッドデッキ
15:15～15:20	代表によるデモ、見どころ	メインプール
15:20～	ジャストタイム（11組）	メインプール
16:15	終了	メインプール



みんなでリレー（8人・200m）

1チーム8名で合計200mを泳ぐリレー。
家族・友人などたくさんの仲間を誘ってチームを作りましょう！

- 日時8月14日（日） 16:30～17:00（予定）
- 内容1チーム8名で、計200mを競います。
- 参加料2,000円
- 参加資格小学生以上で25m以上泳げる方。男女混合も可能。

■体制

実施時間	16:30～17:00（3組）
実施場所	メインプール
招集時間	16:15
受付場所	メインプールA面側「招集所」
表彰	1～3位に賞状と副賞を配布。
記録証	「記録証引換所」にて配布
参加賞	「参加賞受渡所」にて配布（代表者にまとめてお渡し）

■スケジュール

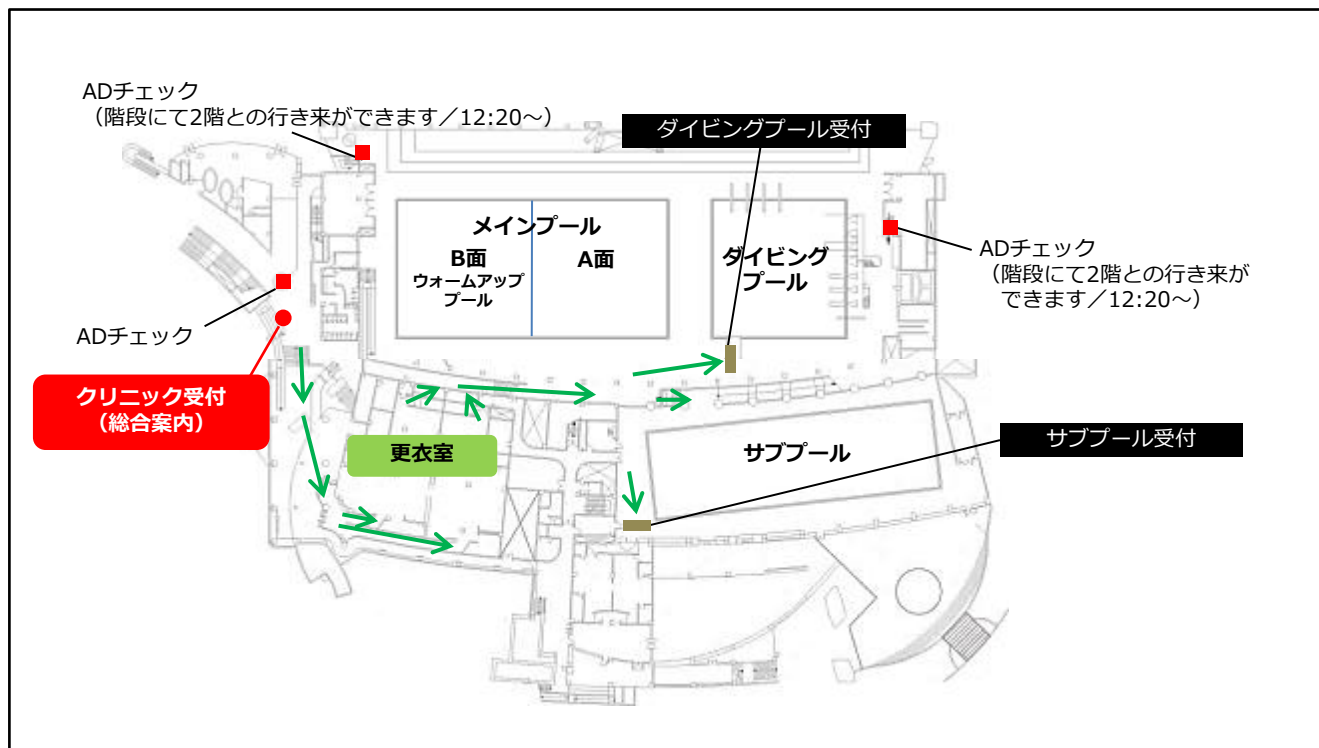
時間	内容	場所
11:40	更衣室使用開始	メインプール更衣室
11:40	ウォーミングアップ	メインプール
16:15	招集	A面側ウッドデッキ
16:30～16:35	見どころ	メインプール
16:35～	8人リレー（3組）	メインプール
17:00	終了	メインプール



アクアティクス体験（クリニック）
その他イベント



参加者入場の流れ



【来場】

11:45より入場を開始します。
必ず事前に送付した
ADカードをご持参ください。
※マーメイドレッスン、
SAMURAIはスイミングの
参加者は11:00入場

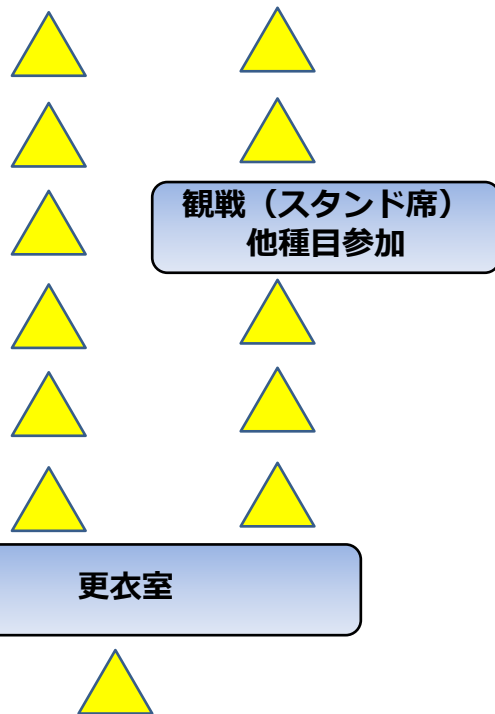
クリニック受付にて
当日の流れの資料を
お渡しします。

更衣室はメインプール
更衣室を使用してください。

該当するクリニックへ
集合願います。
※開始時間15分前
にお越しください。



【帰宅】 お疲れ様でした。



「参加賞」はクリニック
終了後にお渡しします。



Mermaidレッスン（シンクロ）

日時 8月14日（日） 12:00～13:30（90分予定）

場所 サブプール

サブプール

内容 日本代表選手と一緒にシンクロを楽しみましょう！！シンクロの技に挑戦し、チーム演技の完成を目指します。

講師 花牟礼雅美 荒井美帆 安部篤史 足立夢実 ナショナルBチーム 他

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上でクロール・平泳ぎ・背泳ぎを25m以上泳げる方。男女問わず。

■体制

実施時間	12:00～13:30
実施場所	サブプール
受付時間	受付 11:00～、集合 11:45～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 サブプール受付デスク
記録証	クリニック終了後、講師・選手より配布
参加賞	クリニック終了後、講師・選手より配布

■スケジュール

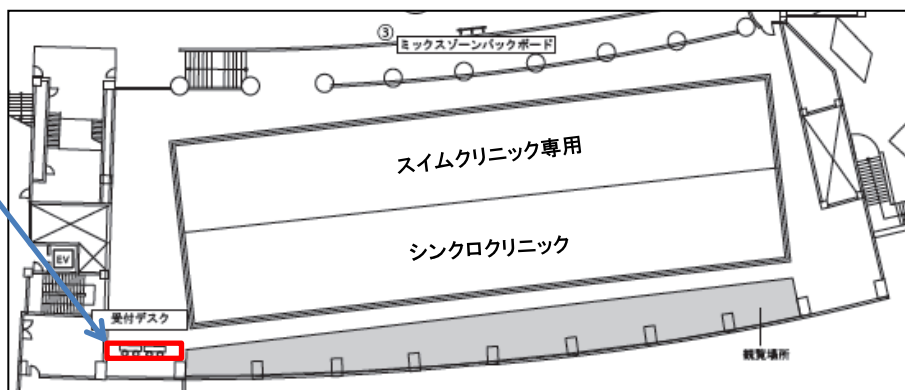
時間	内容	場所
11:00～	受付	レストラン側入口
11:00～	着替え、アップ	メインプール更衣室、サブプール
11:45～	集合	サブプール受付デスクに参加者集合
12:00～	シンクロ体験教室 開始	サブプール
13:30	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・ゴーグル・バスタオル等

■レイアウト

受付





ブルボンプレゼンツ アクアゲーム（水球）

日時 8月14日（日） 13:45～14:45 （60分予定）

場所 サブプール

サブプール

内容 アクアゲームで水の中でのボールゲームを楽しんでいただきます。
シュート・パス等を日本代表選手より学びます。

講師 鈴木 雄也、神谷 省吾（ブルボンウォーターポロクラブ柏崎）

参加料 1,000円

参加資格 小学生～大人。各年齢層でグループ分け。

■体制

実施時間	13:45～14:45
実施場所	サブプール
受付時間	受付 11:45～、集合 13:30～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 サブプール受付デスク
記録証	クリニック終了後、講師より配布
参加賞	クリニック終了後、講師より配布

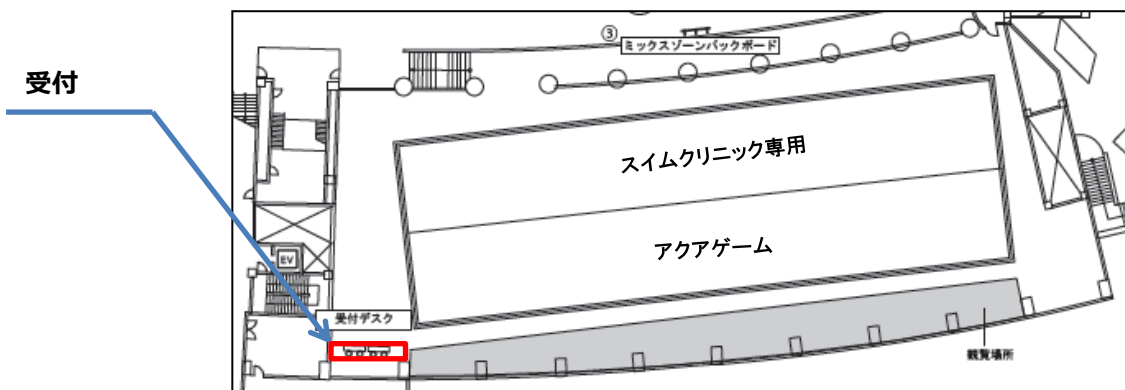
■スケジュール

時間	内容	場所
11:45～	受付	レストラン側入口
11:45～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
13:30	集合	サブプール受付デスクへ参加者集合
13:45～	アクアゲーム 開始	サブプール
14:45	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■レイアウト





TOBIUOクリニック

日時 8月14日（日） 12:15～17:00（各30分予定）

場所 サブプール

内容 著名コーチによるスイムレッスン

講師 ゲストオリンピック

アシスタント ゲストオリンピック

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上。男女問わず。

サブプール

■体制

実施時間	12:15～17:00 詳細別紙
実施場所	サブプール
受付時間	受付 11:40～、集合 各クリニック開始15分前
受付場所	受付 1F総合案内、集合 サブプール受付デスク
記録証	クリニック終了後、講師より配布
参加賞	クリニック終了後、講師より配布

※12:15～初心者向けクリニックのみ11:00から受付となります。

■スケジュール

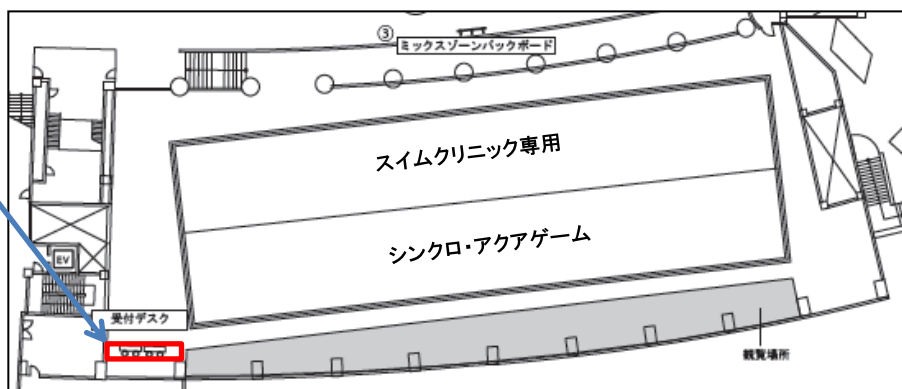
時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
各開始15分前	集合	サブプール受付デスクにて参加者受付
各開始時間	スイムクリニック 開始	サブプール
30分後	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・ゴーグル・バスタオル等

■レイアウト

受付





■ 詳細

12:15～

泳力検定クリニック メイン講師：伊藤 華英 ※被災地招待者専用

北京・ロンドンオリンピック代表伊藤華英さんに学ぶ泳力検定対策。
「泳ぎの基礎レッスン～美しい泳ぎは姿勢から～」

初心者向きクリニック メイン講師：佐藤 久佳

北京オリンピック銅メダリスト佐藤久佳さんに学ぶ
「すべてはここから 外せない水泳の基本を教えてもらおう」

13:00～

スイムクリニック背泳ぎ上級編 メイン講師：森田 智己

アテネオリンピック銅メダリストの森田智己選手に学ぶ
「背泳ぎの基礎練習とドリルのテクニックを学ぼう」

スイムクリニックバタフライ上級編 メイン講師：加藤 ゆか

ロンドンオリンピック銅メダリスト加藤ゆかさんに学ぶ
「グングン進む！美しく、大きく泳ぐバタフライ」

14:00～

スイムクリニックスタート上級編 メイン講師：森田 智己

アテネオリンピック銅メダリストの森田智己選手のポイントアドバイス！
「世界一反応が早いといわれた得意のロケットスタートを学ぼう」

スイムクリニックターン上級編 メイン講師：佐藤 久佳

北京オリンピック銅メダリスト佐藤久佳さんがポイントアドバイス！
「軽やかに回ろう！無駄のないスムーズなターン！」

15:00～

スイムクリニック自由形初級編 メイン講師：内田 翔

ロンドンオリンピック銅メダリスト内田翔さんが教えてくれる
「きれいな泳ぎを維持するクロールのポイント！」

スイムクリニック背泳ぎ初級編 メイン講師：中村 礼子

アテネ、北京オリンピック銅メダリスト中村礼子さんが教えてくれる
「腕をまっすぐ！伸びのあるきれいな背泳ぎ！」

スイムクリニック平泳ぎ初級編 メイン講師：種田 恵

北京オリンピック代表種田恵さんが教えてくれる
「無駄な力を抜いて泳ごう！疲れ知らずの平泳ぎ」

スイムクリニックバタフライ初級編 メイン講師：柴田 隆一

アテネオリンピック代表柴田隆一さんが教えてくれる
「スムーズなるキックと腕の掻きの正しいタイミング」



15:45～

スイムクリニック自由形中級編 メイン講師：築瀬 かおり

モスクワ、ロサンゼルスオリンピック代表築瀬かおりさんのアドバイス
「空回りしないクロールでスピードアップを目指そう！」

スイムクリニック背泳ぎ中級編 メイン講師：関戸 直美

ロサンゼルスオリンピック代表関戸直美さんからのアドバイス
「省エネ、スタミナ温存できるかも!? カまない背泳ぎ」

スイムクリニック平泳ぎ中級編 メイン講師：渡辺 智恵子

モスクワオリンピック代表渡辺智恵子さんからのアドバイス
「均整で教科書のような平泳ぎを学ぼう！」

スイムクリニックバタフライ中級編 メイン講師：原田 裕代

ソウルオリンピック代表原田裕代さんからのアドバイス
「軽やかに進む！ カまないバタフライの基本」

16:30～

スイムクリニック自由形上級編 メイン講師：佐藤 久佳

ロンドンオリンピック銅メダリスト佐藤久佳さんに学ぶ
「美しく速く泳ぐ、クロールのポイント！」

スイムクリニック背泳ぎ上級編 メイン講師：中村 礼子

アテネ、北京オリンピック銅メダリスト中村礼子さんに学ぶ
「曲がらずに泳ぐ、無駄のない美しい背泳ぎ！」

スイムクリニック平泳ぎ上級編 メイン講師：種田 恵

北京オリンピック種田恵さんから学ぶ
「グングン進む、伸びのあるスムーズな平泳ぎ！」

スイムクリニックバタフライ上級編 メイン講師：柴田 隆一

アテネオリンピック代表柴田隆一さんに学ぶ
「ダイナミックに泳ぐ！ バタフライの基本」



SAMURAIスイミング（日本泳法）

日時 8月14日（日） 12:15～13:15（60分予定）

場所 ダイビングプール

ダイビングプール

内容 500年の歴史、進化し続ける横泳ぎ・立ち泳ぎ・平泳ぎを学ぼう
海や川、自然の中で生まれ戦国時代に武術、芸術として完成した13流派の日本泳法は、実用として、また生涯スポーツとしても進化し続けている。現代に生きる日本泳法の基本技の習得を希望する方および資格受験を予定している方の為のクリニック。

講師 「小堀流」範士／「臼杵山内流」範士／「神伝流」範士、教士、練士／「小池流」教士
「水府流」範士、教士、練士／「水府流太田派」範士、教士、練士

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上で100m以上泳げる方。男女問わず。

■体制

実施時間	12:15～13:15
実施場所	ダイビングプール
受付時間	受付 11:00～、集合 12:00～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 ダイビングプール受付デスク
記録証	クリニック終了後、講師より配布
参加賞	クリニック終了後、講師より配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:00～	受付	レストラン側入口
11:00～	着替え、アップ	メインプール更衣室、サブプール
12:00	集合	ダイビングプール受付デスクにて参加者集合
12:15～	日本泳法クリニック 開始	ダイビングプール
13:15	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■レイアウト

受付





OWSクリニック

日時 8月14日（日） 13:30～14:15（45分予定）

場所 ダイビングプール

ダイビングプール

内容 オリンピアンや日本代表選手より、サバイバルスイムや立ち泳ぎなどのOWS特有の技術やブイ回り等のレース実践向けのテクニックを学びます。

講師 東 翔（OWS世界選手権ナポリ日本代表） 他

参加料 1,000円

参加資格 男女年齢問わず100m以上泳げる方。

■ 体制

実施時間	13:30～14:15
実施場所	ダイビングプール
受付時間	受付 11:40～、集合 13:15～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 ダイビングプール受付デスク
記録証	クリニック終了後、講師より配布
参加賞	クリニック終了後、講師より配布

■ スケジュール

時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
13:15～	集合	ダイビングプール受付デスクにて参加者受付
13:30～	OWSクリニック 開始	ダイビングプール
14:15	終了	

■ その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・ゴーグル・バスタオル等

■ レイアウト

受付





翼レッスン（飛込）

日時 8月14日（日） 14:30～15:30（60分予定）

場所 ダイビングプール

ダイビングプール

内容 オリンピアンによるレッスン。棒飛びに挑戦！入水に挑戦！高さに挑戦！

講師 金戸 恵太

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上で25m程度泳げる方。男女問わず。

■体制

実施時間	14:30～15:30
実施場所	ダイビングプール
受付時間	受付 11:40～、集合 14:15～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 ダイビングプール受付デスク
記録証	レッスン終了後、講師から配布
参加賞	レッスン終了後、講師から配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
14:15～	集合	ダイビングプール受付デスクにて参加者受付
14:30～	飛込レッスン 開始	ダイビングプール
15:30	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■レイアウト

受付





ウォーターセーフティー

日時 8月14日（日） 15:45～16:45 （60分予定）

場所 ダイビングプール

ダイビングプール

内容 日本ライフセービング協会による水難事故防止を目的に海や川などで自分の命を守るための泳ぎ方を紹介します。

講師 日本ライフセービング協会派遣講師

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上で25m程度泳げる方。男女問わず。

■体制

実施時間	15:45～16:45
実施場所	ダイビングプール
受付時間	受付 11:40～、集合 15:30～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 ダイビングプール受付デスク
記録証	レッスン終了後、講師から配布
参加賞	レッスン終了後、講師から配布

■スケジュール

時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
15:30～	集合	ダイビングプール受付デスクにて参加者受付
15:45～	ウォーターセーフティ 開始	ダイビングプール
16:45	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■レイアウト

受付





水中撮影会

日時 8月14日（日） ①14:00～、②16:00～（各60分予定）

場所 メインプールB面 W-upプール

メインプールB面

内容 科学委員会主催による水中動画撮影会。1時間で15人の撮影を行い、DVDにて配布。

講師 松井 健 科学委員会委員

参加料 1,000円

参加資格 小学生以上で25m程度泳げる方。男女問わず。

■体制

実施時間	①14:00～ ②16:00～
実施場所	メインプールB面 W-upプール
受付時間	受付 12:00～、集合 13:45～ 15:45～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 メインプールB面受付デスク
記録証	なし
参加賞	レッスン終了後、講師から配布

■スケジュール

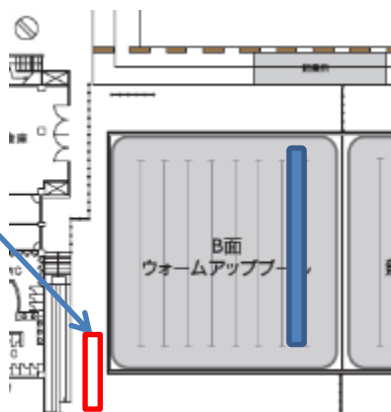
時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
①13:45～②15:45～	集合	メインプールB面受付デスクにて参加者受付
①14:00～②16:00～	水中動画撮影会 開始	メインプールB面
①15:00 ②17:00	終了	

■その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■レイアウト

受付





ブラインドスイミング体験会

日時 8月14日（日） ①13:00～ ②15:00～（各60分予定）

場所 メインプールB面W-upプール

メインプールB面

内容 視覚を閉じた状態で25m完泳にチャレンジしてもらいます。
技術だけでなく、「音」と「声」のコミュニケーションが重要です。

講師 日本障がい者水泳協会派遣講師

参加料 無料

参加資格 小学生以上で25m程度泳げる方。男女問わず。

■ 体制

実施時間	①13:00～ ②15:00～
実施場所	メインプールB面W-upプール
受付時間	受付 11:40～、集合 ①12:45～ ②14:45～
受付場所	受付 1F総合案内、集合 メインプールB面受付デスク
記録証	なし
参加賞	なし

■ スケジュール

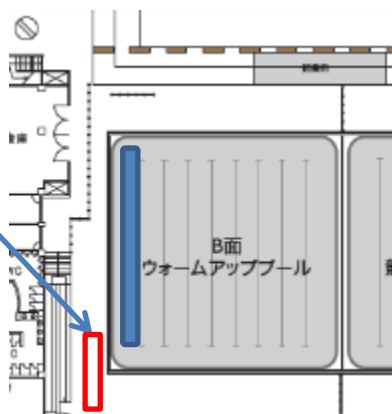
時間	内容	場所
11:40～	受付	レストラン側入口
11:40～	着替え、アップ	メインプール更衣室、メインプール
①12:45～②14:45～	集合	メインプールB面受付デスクにて参加者受付
①13:00～②15:00～	ブラインドスイミング体験開始	メインプールB面
①14:00 ②16:00	終了	

■ その他

・持ち物／水着・スイムキャップ・バスタオル等

■ レイアウト

受付





電車をご利用の場合

東京メトロ有楽町線「辰巳駅」（出口2）より徒歩10分（辰巳駅から徒歩）
東京メトロ有楽町線・JR京葉線・りんかい線「新木場駅」より徒歩12分（新木場駅から徒歩）

都バスをご利用の場合

コミュニティバス「しおかぜ」 京葉線潮見駅～東西線木場駅～有楽町線辰巳駅を循環
錦13乙系統 錦糸町～東陽町～辰巳駅前～東雲～豊洲～晴海
門19系統 門前仲町～越中島～豊洲～辰巳駅前～東雲～深川車庫（～国際展示場）
※いずれも「辰巳駅前」下車



駐車場は確保しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。



参加者各位

別紙

貴重品保管用ロッカーのご案内

貴重品保管用のロッカーとして、参加者にロッカーの鍵を貸し出します。
ご希望の方は下記の「貴重品ロッカー使用申請書」に必要事項を記入のうえ、参加者入口付近に設置している、総合案内所に提出してください。
ロッカーは数に限りがございますので、お使いいただけない場合があります。使用の際は下記の事項に従ってください。

- ・ロッカーキーの保証金として2,000円をお預かりします。2,000円はロッカーキーの返却時にお返しします。
- ・貴重品保管用ロッカーは使用申請した方のみ利用できます。
- ・競技終了後、ただちに返却してください。**必ず申請者本人が返却してください。**
- ・イベント当日にロッカーキーの返却がない場合は、保証金は返却しません。
また、紛失・破損の場合は、5,000円をお支払いいただきます。
- ・ロッカーキー返却の際は、必ずロッカーを忘れずに施錠し、返却してください。
- ・つり銭はございません。保証金は必ず1,000円札を2枚用意してください。

貴重品保管用ロッカー設置場所：メインプール男女更衣室の指定ロッカーを利用してください。
更衣はできますが、更衣後の荷物は一切置けません。状況によっては会場係が撤去する場合があります。

きりとり

<水泳の日2016>

貴重品ロッカー使用申請書

主催者記入欄	
ロッカーNo.	

※太枠内を必ず記入すること

(フリガナ)	
代表者名	
チーム名	
住所	
電話番号	
携帯電話	

ロッカーのカギは使用後、必ず返却します。 責任者署名

印