Japanese　Para-Swimming Federation
2014.7.12

２０１４年度

日本身体障がい者水泳連盟（JPSF）競技運営指針
競泳規則

この規則は、国際パラリンピック委員会水泳部門（ＩＰＣ－ＳW）の競技規則を抜粋している。ジャパンパラ水泳競技大会は、IPC-SW規則そのものが適用されるが、日本文は無いため、これを参考にされたい。

また、日本身体障がい者水泳選手権大会及び地域大会は、この指針に基づいて、それぞれの大会要綱によるものがあるので注意すること

なお、この指針はJPSF関係大会のＳ１４（知的障がい）やＳ１５（聴覚障がい者）にも、基本的に適用されるが、スタート合図方法などは、それぞれの大会で工夫をすること。

Ｓ２１（障害者手帳所持者でＦＣＳクラス基準に達しない選手）も 基本的にはこの規則が適用されるが、Ｓ２１の選手の障がい状態によって 泳法審判員は適用事項を判断すること

＊IPC-SW から２０１４－２０１７適用の規則が６月に交付されたので、
変更点など今までの適用のものに加筆修正を赤字で示している
２０１４年７月以降の大会は新 IPC-SW 規則を使用するものとする。

3 競泳規則

3.1 スタート

3.1.1　各種目の開始時、審判長はまず短い連続のホイッスルで選手に水着以外の全ての衣類を脱ぐよう指示を出す。続いて長いホイッスルで、スタート位置につくように（背泳ぎとメドレーリレーは速やかに入水するよう）指示する。2 度目の長いホイッスルで、背泳ぎとメドレーリレーの選手に速やかにスタート位置につくよう指示する。選手と競技役員の準備ができたら審判長は腕を伸ばして出発合図員に知らせることとし、選手は出発合図員の指示下に置かれる。審判長はスタートが完了するまで伸ばした腕をそのままにしておく。

3.1.2　競技開始時、出発合図員はプールのスタート側 5m以内で、計時員がスタートの合図を確認しやすく、選手が合図を見聞きすることができる場所に立つ。

3.1.3　自由形、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーのレース（バタフライが最初のストロークの場合）では、スタートは飛込みによって行う。
審判長の長いホイッスル（3.1.1）でスタート台に上がりそこで待つ。出発合図員の“テイク・ユアー・マーク（位置について)”の号令で少なくとも一方の足をスタート台の前縁にかけ、スタートの姿勢をとる。両手の位置は問わない。全ての選手が静止したら、出発合図員はスタートの合図をする。

3.1.3.1　視覚障がいの選手は、出発合図員の“テイク・ユアー・マーク（位置について)”の号令の前に、審判長の長いホイッスルの合図でスタート姿勢をとることができる。

3.1.3.2　バランス維持に問題のある選手は、スタート台の上で腰、手、 腕をつかむなど、バランスをとるための補助を一人の介助スタッフによってのみ行うことができる。選手がスタートで静止できるよう補助をしてもよいが、スタート台で身体が前方へ90度垂直を超えるような状態で保持して選手に不公平なアドバンテージをあたえてはならない。また、スタートで選手に勢いを与えてはならない。

3.1.3.3　選手はスタート台の横からスタートしてもよい。

3.1.3.4　選手はスタート台で座った姿勢をとってもよい。

3.1.3.5　選手は水中スタートをしてもよいが、スタートの合図があるまで、片手はスタート位置に接触していなければならない。排水溝の中や上、プールの底に立つことは許されない。

3.1.3.6　S1~S3 クラスの選手はスタートの合図がなされるまで足を壁につけて保持して

もらってよい。スタートで選手に勢いを与えてはならない。

3.1.3.7　水中スタートにおいて、競技者がスタート位置をつかめない場合は、介助スタッフが補助したり介助器具が使用されたりする。
介助器具は競技開始前に事前にIPC―SWのスタッフが正常で安全だと判断したものとする。スタートで選手に勢いを与えてはならない。選手はスタートの合図があるまで体の一部を壁に接触させていなければならない。

＊JPSF 関連大会は IPC-SW のスタッフは JPSF 障がい泳法主任と読み替える

3.1.3.8　擦り傷を防ぐために、タオルを一枚あるいはそれと同様のものをスタート台に敷いてもよい。

~~3.1.3.9　クラス分けで水中スタートと判定されれば水中スタートとする。~~
改訂により削除

3.1.4　背泳ぎとメドレーリレーのスタートは水中で行う。審判長の長いホ イッスル(3.1.1)で選手は速やかに入水する。2 度目の長いホイッスルで速やかにスタート位置につく。全ての選手がスタートの位置についたら、出発合図員は“テイク・ユアー・マーク（位置について)”の号令を出し、全員が静止したらスタートの合図をする。

3.1.5　JPSF 競技会や公認の大会では、「位置について」の号令は「よういJ という号令でなされる

3.1.6　スタートの合図がなされる前にスタートした選手は失格となる。失格が宣言される前にスタートの合図がなされた場合は、レースはそのまま続行され、レース終了後にフライングをした選手を失格とする。スタートの合図がなされる前に失格が宣言された場合は、合図はされず、残りの選手を呼び戻して、出発合図員が違反のあった旨を告げ、再度スタートを行う。審判長は手順通り 3.1.1 の要領で長いホイッスル（背泳ぎの場合は 2 回目の長いホイッスル）を吹きスタートをやり直す。

3.1.7　S1～S10 および S14 の選手で聴覚障がいを併せ持つ場合で、スタートライトが使用されていないときは、介助者は選手に口頭による指示を使用せずにスタートの合図を伝えることができる。

3.1.8　聴覚障がいを合わせ持つ視覚障がい選手の場合は、介助者が口頭での指示を使わずに選手にスタートの合図を伝えることができる。

3.2 自由形

3.2.1　自由形はどのような泳形（スタイル）で泳いでもよい。ただし、メドレーリレーおよび個人メドレー競技においては、自由形は、バタフライ、平泳ぎ、背泳ぎ以外の泳法でなければなれない。

3.2.2　各折り返しおよびゴールタッチでは、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。

3.2.3　スタートおよび折り返しの後、身体が完全に水没していてもよい距離 15mを除き、レース中は、常時選手の身体の一部が水面に出ていなければならない。また、壁から 15m までには頭が水面上に出ていなければならない。

3.2.3.1　S1～S5 の選手は、完全な 1 回のストロークサイクルの間に選手の身体の一部が水面上に出なければならない。一回のストロークサイクルとは一回の完全な肩関節の回転および/または一回の完全な股関節の上下の動きを指す。

改訂により追加

3.2.4　自由形、あるいは個人メドレーで自由形を行うとき、プールの底に立っても失格とはならないが、歩くことは許されない。

3.3 背泳ぎ

3.3.1　スタートの合図に先立ち、選手はスタート側に向いて、両手でスターティンググリップを握って水中で一列に並ぶ。排水溝の中あるいは上に立ったり、その縁につま先をかけたりしてはならない。

3.3.1.1　両手でスターティンググリップを握ることのできない選手は片手で握ってもよい。

3.3.1.2　スターティンググリップが握れない選手はプールの端をつかんでもよい。

3.3.1.3　水中スタートで、選手がスターティンググリップもしくはプールの端をつかむことができない場合、介助スタッフが補助するか、介助器具を使用してもよい。介助器具は競技開始前に事前に JPSF 障がい泳法

主任が正常で安全だと判断したものとする。スタートで選手に勢いを与えてはならない。選手はスタートの合図があるまで体の一部を壁に接触させていなければならない。

3.3.2　スタートの合図がなされたときと、ターンの後、レース中、選手は仰向けの姿勢で泳がなければならない。ただし、3.3.4 にあるようにターンを行っているときを除く。通常の仰向け姿勢は、身体が回転する（ローリングの）動きを含むが、水平姿勢から 90 度を超えてはならない。頭部の位置は問わない。

3.3.3　レース中は、常時選手の身体の一部が水面に出ていなければならない。折り返しの間、~~ゴール時~~、およびスタート後、折り返し後の壁から 15mまでは身体が完全に水没していてもよいが、15m までには頭が水面上に出ていなければならない。　改訂により削除

3.3.3.1　S1～S5 の選手は毎回の完全なストロークサイクルごとに身体の一部が水面上に出ていなければならない。一回のストロークサイクルとは一回の完全な肩関節の回転および/または一回の完全な股関節の上下の動きを指す。
改訂により追加

3.3.4　ターンのときは、自レーンで身体の一部を壁につけなければならない。折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってもよく、その後はターンを始めるために、速やかに 一連の動作として、片腕あるいは両腕のプルを行うことが出来る。足が壁から離れたときには仰向けの姿勢に戻っていなければならない。
改訂により追加

3.3.4.1　両腕がないか、または両腕の機能がない選手は、ターンの際にいったん身体が仰向けの状態を離れたら、速やかにターンに移らなければならない。選手は壁を離れた後すぐに仰向けの姿勢に戻らなければならない。

3.3.5　ゴールタッチのとき、選手は自コースで仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。

3.4 平泳ぎ

3.4.1　スタートおよび各ターンの後の一かきは足のところまで行うことができる。その際身体は水没状態でよい。この最初の一かきのとき、次の平泳ぎのけりに繋がる一回のバタフライのキックが許される。

3.4.1.1　スタートおよび各ターンの後、片脚あるいは両脚で壁をけることができない選手はうつ伏せ姿勢になるために、同時でない、または水平方向でないストロークを一回行ってもよい。

3.4.2　スタートおよび各ターンの後の最初の腕のかき始めから、身体はうつ伏せでなければならない。いかなるときも、仰向けに回転することは許されないが、壁に手がつ

いた後の折り返し動作中はうつ伏せ状態でなくてもよい。ただし、足が壁から離れたときは、うつ伏せ状態でなければならない。スタートからレースを通じてストロークサイクルは、一回の腕のかきと一回の脚のけりをこの順序で行う組み合わせでなければならない。全ての両腕の動作は、同時に同じ水平面で行われなければならず、交互に動かしてはならない。
改訂により修正

3.4.2.1　両腕あるいは両脚あるいはそれらの一部がない場合は、キック動作あるいはそれぞれの腕のかきをひとつのストロークとする。

3.4.3　両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へ揃えて伸ばさなければならない。肘は、折返し前の最後の一かき、およびゴールにおける最後の一かきを除き、水中に入っていなければならない。前方に出した手は、水水面あるいは水面下で手前に戻す。両手は、スタートおよび折返しの後の一かきを除き、ヒップラインより後に戻してはならない。

3.4.3.1　視覚障がいを持つ選手は、ターンやゴールのときに、タッピングの後、ストロークサイクルのどの位置からでもすぐに手を前方に出すことができる。

3.4.4　競技中は、ストロークサイクルの間に頭の一部が水面上に出なければならない。ふたかき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部が水面上に出ていなければならない。両脚の動作は、同時にかつ水平でなければならず、交互に動かしてはならない。

3.4.4.1　下肢に障がいを持つ選手は、レースを通じて両脚同時の動作と水平の位置を保ったキックの意志を見せるか、あるいは脚をひきずった状態で泳がなければならない。

3.4.5　両脚はキックで推進している間、外側を向いていなくてはならない。交互に動かすことや 下方へのバタフライのキックは 3.4.1 のケースを除いて認められない。足が
水面上に出る動作は、下方へのバタフライのキックを行う以外は認められる。
改訂により修正

3.4.5.1　通常の推進力を得るために、片/両脚および片/両足が、使用できない選手は、キックの推進局面において、障がいのある足/両足を外側に向ける必要はない。

3.4.6　ターンやゴールのとき、タッチは両手同時にかつ離れた状態で水面、水面上あるいは、水面下で行う。ターンおよびゴールタッチ直前は足のけりにつながらない腕のかきだけになってもよい。頭はタッチの前の最後のひとかきの後、水没してもよいが、タッチの前の最後の完全なあるいは不完全な手の間のどこかのポイント

で頭が水面上に出なければならない。

注釈：「離れた状態」とは一方の手が他方の手に重なってはならないということである。両手の間に一定の距離を保つ必要はない。指と指が触れ合う程度のことは問わない。

改訂により修正

3.4.6.1　両手の長さが異なる選手のターンやゴールは長いほうの手でタッチしなければならないが、両手は同時に前方へ伸ばさなければならない。

3.4.6.2　各ターンとゴールにおいて、上肢が短く伸ばしても頭を超えない選手は、ターンやゴールのとき、上半身のどこか一部でタッチをすることとする。

3.4.6.3　各ターンとゴールにおいて、ストロークサイクルに片腕だけを使う選手は、一方の腕あるいは手で壁にタッチをしても良い。

3.4.6.4　各ターンとゴールにおいて、両腕を使うが、肩や肘に制限のある選手は、長いほうの腕で壁にタッチすることになっているが、両腕は同時に前方へ伸ばさなくてはならない。

3.4.6.5　S11、S12 の選手は、各ターンとゴールにおいて、レーンロープに近づき接触して、両手同時タッチが難しい場合があるかもしれない。その場合に選手が有利にならなければ失格とはならない。

3.5 バタフライ

3.5.1　スタートと各ターンの後の最初の腕のかきの開始から、身体はうつ伏せに保たれる。水面下での横向きのキックは許される。いかなるときも仰向けになることは許されないが、壁に手がついた後の折り返し動作中はうつ伏せ状態でなくてもよい。ただし、足が壁から離れたときは、うつ伏せ状態でなければならない。

改訂により追加

3.5.1.1　スタートとおよび各ターンの後、片脚あるいは両脚で壁をけることができない選手は、うつ伏せ姿勢になるために、同時でないアームストロークを一回行ってもよい。

3.5.2　　レースを通じて両腕は水上を前方へ同時に運び、水中を同時に後方へ戻さなければならない。3.5.5 による。

注釈：「両腕は水上を前方へ同時に運ぶ」とは肩から手首までの腕全体を部分的

にではなく、水上を元に戻すということである。腕と水面の間にスペースがなくてもよい。

改訂により追加

3.5.2.1　S11,S12 の選手は、レーンロープに近づき接触して、両手同時に前方へ運ぶことが難しい場合があるかもしれない。その場合に選手が有利にならなければ失格とはならない。

3.5.2.2　視覚障がいを持つ選手は、ターンやゴールのときに、タッピングの後すぐに水中で手を前方に出すことができる。

3.5.2.3　片腕の一部がない、あるいは一部が残っている場合、その腕をもう一本の腕と一緒に前方へ運ばなければならない。

3.5.2.4　片腕だけでアームストロークをする場合は、その腕を水上で前方に運ばなくてはならない。

3.5.3　両脚の上下動作は同時に行われなければならない。足/脚は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。平泳ぎのキックは許されない。

3.5.3.1　片脚しか使えない場合は、機能しないほうの脚は引きずってもよい。

3.5.4　ターンやゴールのとき、タッチは両手同時に、かつ離れた状態で 水面、水面上あるいは水面下で行わなければならない。

注釈：「離れた状態」とは一方の手が他方の手に重なってはならないということである。両手の間に一定の距離を保つ必要はない。指と指が触れ合う程度のことは問わない。

改訂により追加

3.5.4.1　ターンやゴールのとき、選手の両腕の長さが異なる場合は、長いほうの腕だけでタッチしてもよいが、両腕を同時に前方へ伸ばさなくてはならない。

3.5.4.2　各ターンとゴールにおいて、両上肢がない、または機能しない、あるいは両上肢が短すぎて頭上へ伸ばすことができない場合は、上半身の一部で壁にタッチしなければならない。

3.5.4.3　アームストロークにおいて片腕のみを使う選手は、各ターンとゴールは片腕または片手でタッチしても良い。

3.5.4.4　各ターンとゴールにおいて、両腕を使うが、肩や肘に制限のある選手は、長いほうの腕でタッチすることになっているが、両腕は同時に前方へ伸ばさなくてはならない。

3.5.4.5　S11、S12 の選手は、各ターンとゴールにおいて、レーンロープに近づき接触して、両手同時タッチが難しい場合があるかもしれない。その場合に選手が有利にならなければ失格とはならない。

3.5.4.6　各ターンとゴールにおいて、下肢が機能しない選手は、壁にタッチするために、片腕または両腕の水中での前方への半ストロークが許される。

3.5.5　スタートとターンにおいて、選手は水面下で回数に制限なくキックすること、および水中でのひとかきは許されるが、かいた手は必ず水面上に抜かなければなれない。スタートとターンの後、身体は完全に水没してもよいが、壁から 15m の地点までには頭が水面上に出ていなければならない。その後、次のターンあるいはゴールまでは体は水面上を保たなければならない。

3.6 メドレー競技

3.6.1　個人メドレーは、4 泳法を次の順序で泳がなければなれない。
バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、自由形。それぞれの泳法は 4 分の 1 づつの距離をカバーしなければならない。

3.6.1.1　150ｍと75m個人メドレーは、3泳法を次の順序で泳がなければならない。
：背泳ぎ、平泳ぎ、自由形。それぞれの泳法は３分の１ずつの距離をカバーしなければならない。

3.6.2　メドレーリレーでは、4 泳法を次の順序で泳がなければなれない。
背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、自由形

3.6.3　各泳法はそれぞれの泳法の規則にしたがって泳がなければならない。

3.7 リレー

＊JPSF 関連大会―　リレー種目は、日本選手権大会、地域大会それぞれの要綱による。但し、下記 3.7.8 から 3.7.11 は適用される

3.7.8　リレー競技において、前泳者が壁に着く前に次泳者の足または身体の一部がスタート台からはなれた場合は、そのチームは失格となる。

3.7.8.1　リレー競技において選手は水中スタートをしてもよい。前泳者 が壁にタッチする前に次泳者の手や足が壁から離れてはならず、違反した場合にはその選手は失格となる。

3.7.9　競技中全参加チームのメンバー全てがゴールする前に、あるチームのメンバーが、その選手が泳ぐべきときではないのにプールに入っている場合、その選手が所属するチームは失格となる。

3.7.9.1　リレー種目で水中からスタートする選手は、前泳者が同じスタートエンドからスタートし終わってからのみ入水できる。

3.7.10　タッパーは選手にリレーの引継ぎとそのリレーでの順位を伝えてもよい。一人がタッチを知らせ、もう一人が引継ぎを知らせるために、一人多くタッパーを使ってもよい。コーチングすることは許されない。

3.7.11　リレー種目でスタート側にいる折り返し監察員は、スタートしようとする選手が、前泳者がスタート側の壁にタッチしたときにスタート台に接触しているかどうかを判定する。リレーのスタートを判定する自動記録･掲示装置が使用できれば 2.16. に従って使用する。

3.8 競技

3.8.1　全ての競技は男女別とする。

3.8.2　競技を全うするためには、競技者は、単独で定められた全距離を泳ぎきらなければならない。

3.8.3　競技者は、スタートしたレーンと同じレーンで泳ぎゴールしなければならない。

3.8.3.1　視覚障がいを持つ選手がスタート後、またはターンしてから誤って他のレーン

や使用されてないレーンで水面に出た場合、そのレーンでゴールすることが認められている。もし選手が本来のレーンに戻る必要があれば、タッパーは口頭で指示を与えてもよい。ただし、その場合は選手の名前をはっきりと呼び、他の選手の混乱を招いたり、レースを妨害したりしないようにしなければならない。

3.8.4　全てのレースにおいて、ターンのときは選手の身体がプールあるいはコースの端に接触しなければならない。ターンは壁で行い、プールの底を踏み出したり歩いたりしてはいけない。

3.8.5　レーンロープを引っ張ることは許されない。

3.8.6　競技者が他のレーンに逸脱またはその他により、他の競技者の妨害をした場合は失格となる。その違反が故意と認められたときは、審判長はその事実を主催団体と違反者の所属および JPSF に報告する。

3.8.7　違反によって他のある選手が不利益になるような可能性がある場合、審判長は予選のときは次以降の組に出場させ、予選最終組と決勝のときは再レースさせるよう指示する権限を持つ。

3.8.7.1　視覚障がいの選手が、スタートまたはターン後、レース中に誤って他の選手のレーンに入るか、あるいはレーンロープに近づきすぎて違反となった場合など、審判長は、その選手または全ての選手が再度泳ぐことを認める権限を持つ。違反行為が決勝で生じた場合、審判長は決勝をやり直してもよい。

3.8.8　義眼着用のルールエクセプションを持つものを除く S 11、S B11、SM11 の選手は不透明のゴーグルを着用しなければならない。S11、SB11、SM11 の選手で顔形の事情でゴーグルが着用できない場合、不透明のカバーを用いる。S11、SB11、SM11 の選手は出場したレースの後、ゴーグルチェックを受ける。

3.8.8.1　競技において、飛び込みのときにゴーグルが外れた場合や、レース中にゴーグルが壊れた場合は、その選手は失格にならない。

3.8.9　いかなる選手も競技中にスピード、浮力、持久力の補助となるような用具（たとえば水かきのついた手袋、手ひれ、足ひれ、パワーバンド、粘着性物質など）や水着を使用したり着用したりしてはならない。ゴーグルの着用は認められる。不必要な動きを制限するいかなるテープ類の使用も認められない。テーピングは 6.2.6の規定

で言われていることを除き許されない。
改訂により追加修正

3.8.9.1　レースではいかなる選手も、義眼を除いて、義足や矯正具の使用は許されない。

3.8.10　全ての選手がレースを完了するまでの競技中に、そのレースにエントリーされていない選手が入水した場合、いかなる選手もそれ以後の競技種目の出場資格を失う。

3.8.11　レースを終えた、あるいはリレーで自分の担当種目を泳ぎ終えた選手は、まだレースを終えていない選手の妨害をしないように、速やかにプールから上がらねばならない。

3.8.11.1　選手はチームの最後の泳者がレースを終えるまで自分のコースに残ってもよい。選手は壁から少しはなれ、コースロープに近いところで待機するが、他のコースの選手を妨害してはならない。

3.8.12　各種目の競技で、審判長は 2 回の短いホイッスルで選手に水から離れるよう合図する。

3.8.13　ペースメーキングやいかなる機器の使用も認められない。

3.8.14　~~競技やクラス分けにおいて~~競技役員やクラス分け委員によるミスに起因して選手が違反をした場合は、その違反は審判長により取り消される。
改訂により削除

2.15　介助スタッフ

介助スタッフとは、選手を後方から支援あるいは方向指示を含んだ介助をするために各団体が指定した人物を指す。介助スタッフは、介助中は選手をコーチしてはならない。

2.15.1　介助スタッフは視覚障がいを持つ選手に対し、壁が近いことを一回か２回のタップによって知らせる必要がある。この方法を「タッピング、」タッピングを行う者を「タッパー」という。タッピングがプールの両サイドに必要であれば、それぞれの端に 1 名ずつのタッパーを配置する。

改訂により追加

2.15.1.1　S11,SB11,SM11 の選手の場合、毎回の折り返しとゴール時のタッピングは必須である。

2.15.1.2　タッピング用具は安全と認められるものでなければならない。

＊　JPSF 関連大会―安全性のチェックの方法は、大会それぞれの要綱で定める。

2.15.2　介助スタッフのプールサイドへの出入り（デッキアクセス）については、介助スタッフ要請が IPC-SW クラス分けマスターリストに登録されているもののみ許される。

＊JPSF 関連大会―デッキアクセス等は大会それぞれの要綱で定める

６．２医療サービス

6.2.6　医学的な理由から傷テープ等の使用を希望する選手（傷口が開く、床ずれ、ストーマ、皮膚過敏等）は、各レースの前もしくは傷テープが必要となるときに審判長の許可を得なければならない。選手に違反があった場合は、失格そして/または以後の競技の出場ができなくなることもある。