令和８年度 新宿区民総合スポーツ大会

水泳競技　　一般・高校生の部　　実施要項

【主催】　新宿区 新宿区教育委員会 一般社団法人新宿区スポーツ協会 公益財団法人新宿未来創造財団
【主管】　新宿区水泳連盟

1　日時　　令和８年８月23日（日）
受付開始　12時45分　（※受付後13時35分までメインプールで練習可）
開会式　　13時40分
競技開始　13時50分

2　会場　　新宿区立新宿スポーツセンター（東京都新宿区大久保3-5-1）
※高田馬場駅（JR・西武新宿線・東京メトロ東西線）下車徒歩10分、
西早稲田駅（東京メトロ副都心線）下車出口３より徒歩５分
※ご来場は最寄りの公共交通機関をご利用ください。

3　競技種目　高校生の部全19種目、一般の部全57種目

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th colspan="2">自由形</th><th colspan="2">平泳ぎ</th><th>背泳ぎ</th><th>バタフライ</th><th>個人メドレー</th><th colspan="3">リレー</th></tr>
<tr><th colspan="2"></th><th colspan="2"></th><th colspan="2"></th><th></th><th></th><th></th><th>フリー</th><th>メドレー</th><th>混合フリー</th></tr>
<tr><td rowspan="8">男子</td><td colspan="2">高校生の部</td><td>50m</td><td>100m</td><td>50m</td><td>100m</td><td>50m</td><td>50m</td><td>100m</td><td>200m</td><td>200m</td><td rowspan="15">高校生・一般の部ともに100m</td></tr>
<tr><td rowspan="7">一般の部</td><td>29歳以下※</td><td>50m</td><td rowspan="2">100m</td><td>50m</td><td rowspan="6">100m</td><td>50m</td><td>50m</td><td rowspan="6">100m</td><td rowspan="6">200m</td><td rowspan="6">200m</td></tr>
<tr><td>30歳以上</td><td>50m</td><td>50m</td><td>50m</td><td>50m</td></tr>
<tr><td>40歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td>50m</td><td>25m</td><td>25m</td></tr>
<tr><td>50歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td>50m</td><td rowspan="3">25m</td><td rowspan="3">25m</td></tr>
<tr><td>60歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td>25m</td></tr>
<tr><td>70歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td>25m</td></tr>
<tr><td rowspan="8">女子</td><td colspan="2">高校生の部</td><td>50m</td><td>100m</td><td>50m</td><td>100m</td><td>50m</td><td>50m</td><td>100m</td><td>200m</td><td>200m</td></tr>
<tr><td rowspan="7">一般の部</td><td>29歳以下※</td><td colspan="2">50m</td><td colspan="2">50m</td><td>50m</td><td>50m</td><td rowspan="6">100m</td><td rowspan="6">100m</td><td rowspan="6">100m</td></tr>
<tr><td>30歳以上</td><td colspan="2">50m</td><td colspan="2">50m</td><td>50m</td><td>25m</td></tr>
<tr><td>40歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td colspan="2">25m</td><td>25m</td><td>25m</td></tr>
<tr><td>50歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td colspan="2">25m</td><td rowspan="3">25m</td><td rowspan="3">25m</td></tr>
<tr><td>60歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td colspan="2">25m</td></tr>
<tr><td>70歳以上</td><td>25m</td><td>50m</td><td colspan="2">25m</td></tr>
</table>

※…15歳以上29歳以下。但し、高校生は高校生の部へ。

4　参加規定
（１）参加資格　新宿区在住、在勤、在学の健康な方で参加種目以上の泳力のある人。
（２）年齢　　令和８年４月２日現在15歳以上の人
（３）対象区分
①高校生（大学生及び専門学校生は「一般」とします。）
②一般（29歳以下/30歳以上/40歳以上/50歳以上/60歳以上/70歳以上）
※年齢区分と距離の組み合わせのない種目に申し込まれた場合、同種目の他の区分か他の距離の種目に変更の上でオープン参加となります。予めご了承下さい。
（４）個人種目　　１人２種目までとする。（ただし、リレー種目は除く。）
（５）リレー種目　１団体２チームまで。男女混合リレーは男女各２名。ただし、リレー種目のみの出場は不可。

5　競技順序　別紙「競技順一覧」のとおり

6　参加費
（１）個人種目　　１種目200円
（２）リレー種目　登録人数にかかわらず１種目200円

7　競技方法
（１）競技規則　一般社団法人日本マスターズ水泳協会競泳競技規則に準ずる。
（２）競技運営　新宿区水泳連盟が競技運営、競技進行を行う。
（３）競技方法
①25mプール８レーンのうち中央の６レーンで実施する。
②スタートは１回限り。水中スタートも可とする。
③全競技タイムレースで実施する。
④バックプレート、バックストロークレンジの設置はありません。

8　表彰　個人種目、リレー種目とも男女別、競技別に１位から３位まで賞状とメダルを授与する。

9　申込

（１）申込期間　令和８年７月３日（金）から７月17日（金）まで

（２）受付時間　９時から17時まで（土日は16時30分まで）。※時間外の受付、郵送・FAXによる申込み不可。

（３）申込方法　申込用紙に必要事項を明記の上、参加費を添えて、新宿コズミックスポーツセンター１階受付窓口まで。Excel形式の申込用紙をメールで送信の上、上記受付窓口で支払うことも可。その際にはメールに来館（支払い）予定日時を記載のこと。

（４）注意事項

①要項の内容を確認の上、自己の責任において参加することに同意し署名すること。

②年齢区分と距離の組み合わせのない種目に申し込まれた場合、同種目の他の区分か他の距離の種目に変更の上でオープン参加となります。間違えのない様にご注意下さい。

③競技会当日の申込み（オープン参加）は不可。

④競技会参加申込み後の登録内容の追加・変更・代理・取消し及び返金は不可。（ただし、リレー種目の選手変更は可能。）

⑤リレー種目は、泳者４名・泳順・補欠（４名以内）を明記すること。

⑥チーム名、団体名が８文字以上の場合は７文字以内の略名を明記すること。

（５）問い合わせ　公益財団法人新宿未来創造財団　スポーツ推進課 ☎03-3232-7701
新宿区大久保3-1-2 新宿コズミックスポーツセンター内

10　注意事項

（１）健康管理

①健康管理に十分注意してご参加ください。

②当日の体調によっては無理をしないようにお願いします。

（２）安全管理

①競技会では、競技役員の指示に従い、競技運営、競技進行にご協力ください。

②競技中の事故については応急処置のみ行います。万一の事故に備えて、スポーツ安全保険等の傷害保険にご加入ください。

③安全管理上の観点から、競技に支障がないよう手足の爪切りにご協力ください。

（３）プール利用

①プール場内に入場できるのは出場者のみとします。

②靴用ロッカーは使用禁止です。ビニール袋を持参し更衣室ロッカーで保管してください。

③プール場内では原則として裸足とします。出場者は必ず水泳帽を着用してください。

④出場者は、水着のままプール場外に出ないようにしてください。

⑤プール場内への敷物等の持ち込み及び場所取り行為は禁止します。

⑥ピアスや指輪等、装飾品の着用は禁止です。装飾品は必ず外してご参加ください。

⑦プール場内では水分補給（ただし、水のみ）を除き飲食は禁止です。なお、水分補給用の容器は透明の容器で割れにくい蓋つきの容器のみとします。

⑧競技会中、アップ用のレーンはありません。幼児用プールをアップ用として開放しますが、競技に支障をきたさないようアップを行ってください。

⑨プール場内へのカメラやスマートフォン等の電子機器類の持ち込みは禁止します。

⑩主催者が許可した者以外の出場者及び来場者によるカメラ・ビデオ等による撮影は禁止します。

⑪貴重品は自己の責任において管理してください。（会場内での紛失、盗難に関しては自己責任になります。）

（４）競技

①本競技会では、水着の形状及び素材等について、公益財団法人日本水泳連盟の「競泳水着の取り扱いについて」（ただし、FINA/WAマークは問わない）に準じるものとする。

②水着の素材は繊維のみ。男性は臍を越さず膝までの水着、女性は肩から膝までの水着（ただし、首、肩を覆うものは不可。）とします。

③水着の重ね着、水着あるいは身体へのテーピングの使用は禁止です。※尚、刺青・タトゥーを隠すためテーピングテープ等を使用する場合は、事前に申告してください。

（５）招集

①招集は招集所ホワイトボード及び通告にて案内します。案内前に招集所への移動は控えて下さい。

②招集所でチェックを受け、その場で待機してください。招集時間に遅れたり不在の場合は棄権とみなします。また、エントリー以外の種目を泳いだ場合は失格とします。

③リレー種目のオーダーについては**変更の有無に関わらず**（変更は泳順と補欠の繰り上げのみ可とする）、**競技会当日13時35分までに**オーダー用紙を必ず提出してください。（オーダー用紙は、13時から受付に設置。）

（６）その他

①賞状及びメダルは、競技会終了後、代表者が受け取ってください。

②申込書などに記入された情報は主催者、主管者団体で責任をもって保管させていただきます。

③主催者または主管者団体が記録用として撮影する場合があります。予めご了承ください。

競技順一覧

この**競技順番は予定**であり、変更する場合があります。
大会当日の招集所掲示板および通告にご注意の上、**競技に遅れない様**に集合してください。
12:45選手受付　13:35アップ終了　13:40開会式　13:50競技開始（予定）17:15閉会式（予定）
※リレー種目のオーダーについては**変更の有無に関わらず**（変更は泳順と補欠の繰り上げのみ可とする）、
競技会当日13時35分までにオーダー用紙を必ず提出してください。

1	高校生	男子	100m自由形	39	50歳以上	女子	25m背泳ぎ
2	高校生	女子	100m自由形	40	40歳以上	女子	25m背泳ぎ
3	30歳以上･29歳以下	男子	100m自由形	41	一般	女子	100mフリーリレー
4	70歳以上	女子	50m自由形	42	高校生	女子	200mフリーリレー
5	60歳以上	女子	50m自由形	43	一般	男子	200mフリーリレー
6	50歳以上	女子	50m自由形	44	高校生	男子	200mフリーリレー
7	40歳以上	女子	50m自由形	45	50歳以上	女子	25mバタフライ
8	30歳以上	女子	50m自由形	46	40歳以上	女子	25mバタフライ
9	29歳以下	女子	50m自由形	47	30歳以上	女子	25mバタフライ
10	高校生	女子	50m自由形	48	50歳以上	男子	25mバタフライ
11	70歳以上	男子	50m自由形	49	40歳以上	男子	25mバタフライ
12	60歳以上	男子	50m自由形	50	70歳以上	女子	25m平泳ぎ
13	50歳以上	男子	50m自由形	51	60歳以上	女子	25m平泳ぎ
14	40歳以上	男子	50m自由形	52	50歳以上	女子	25m平泳ぎ
15	30歳以上	男子	50m自由形	53	40歳以上	女子	25m平泳ぎ
16	29歳以下	男子	50m自由形	54	70歳以上	男子	25m平泳ぎ
17	高校生	男子	50m自由形	55	60歳以上	男子	25m平泳ぎ
18	一般	男子	100m平泳ぎ	56	一般	女子	100m個人メドレー
19	高校生	男子	100m平泳ぎ	57	高校生	女子	100m個人メドレー
20	高校生	女子	100m平泳ぎ	58	一般	男子	100m個人メドレー
21	一般	混合	100mフリーリレー	59	高校生	男子	100m個人メドレー
22	高校生	混合	100mフリーリレー	60	29歳以下	女子	50mバタフライ
23	30歳以上	女子	50m背泳ぎ	61	高校生	女子	50mバタフライ
24	29歳以下	女子	50m背泳ぎ	62	30歳以上	男子	50mバタフライ
25	高校生	女子	50m背泳ぎ	63	29歳以下	男子	50mバタフライ
26	30歳以上	男子	50m背泳ぎ	64	高校生	男子	50mバタフライ
27	29歳以下	男子	50m背泳ぎ	65	30歳以上	女子	50m平泳ぎ
28	高校生	男子	50m背泳ぎ	66	29歳以下	女子	50m平泳ぎ
29	50歳以上	男子	25m背泳ぎ	67	高校生	女子	50m平泳ぎ
30	40歳以上	男子	25m背泳ぎ	68	50歳以上	男子	50m平泳ぎ
31	70歳以上	女子	25m自由形	69	40歳以上	男子	50m平泳ぎ
32	60歳以上	女子	25m自由形	70	30歳以上	男子	50m平泳ぎ
33	50歳以上	女子	25m自由形	71	29歳以下	男子	50m平泳ぎ
34	40歳以上	女子	25m自由形	72	高校生	男子	50m平泳ぎ
35	70歳以上	男子	25m自由形	73	一般	女子	100mメドレーリレー
36	60歳以上	男子	25m自由形	74	高校生	女子	200mメドレーリレー
37	50歳以上	男子	25m自由形	75	一般	男子	200mメドレーリレー
38	40歳以上	男子	25m自由形	76	高校生	男子	200mメドレーリレー

[問合せ]
新宿区大久保３-１-２新宿コズミックセンター
公益財団法人新宿未来創造財団　スポーツ・マラソン部　スポーツ推進課
新宿区民総合スポーツ大会水泳競技担当　貝谷 遠藤 山本　Tel：03-3232-7701