

## 水泳の日とは

日本水泳連盟は1953(昭和28)年、体力の増進を狙いとして「国民皆泳の日」と称し、水泳大会を開催しました。

時代の流れを経て、2014年に8月14日を「水泳の日」として改めて制定しました。国民全員が泳げ、水難事故を少なくしていくこと、命を守ることができるスポーツ「水泳」のさらなる普及・発展、競技力向上、そして水泳文化の構築を目的としています。



2015年8月14日に実施した第1回イベントを皮切りに国民全員で水泳を楽しむ「水泳の日」のイベントの全国展開がスタートしました。イベントを通じてより多くの人々が水と触れ合い、水に親しみきっかけを幅広く提供することで、水泳を思い起こす機会を生み出していきます。

## くろしおアリーナまでのアクセス (高知県高知市五台山1736-1)



- 【バスをご利用の場合】**  
前浜・パークタウン線「東部球場前」下車 徒歩2分
- 【車をご利用の場合】**  
JR高知駅より15分  
高知南国道路「高知南IC」より7分  
※駐車場は台数に限りがございます。予めご了承ください。

## 新型コロナウイルス感染症対策に関する注意事項とご協力をお願い

水泳の日2022・高知では新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、さまざまな対策を実施いたします。ご来場の際は、以下の事項についてご理解、ご協力をお願いいたします。

- ご来場時は、指定の健康チェックシートのご提出をお願いいたします。
- マスクの着用をお願いいたします。
- 受付時に検温と手指消毒を実施いたします。
- 参加中は、こまめな手洗い、手指消毒をお願いいたします。
- 他の参加者・スタッフ等とのソーシャルディスタンスを確保してください。
- 咳エチケットの励行をお願いいたします。
- ご来場後10日以内(2022年10月5日まで)に、新型コロナウイルス感染症陽性判定を受けた場合は、主催者へ速やかにご報告ください。
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)のインストールにご協力をお願いいたします。
- 以下の事項に該当する方は、ご来場をご遠慮いただけます。その場合、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。  
[ご来場の7日前(2022年9月18日)以降]  
・平熱を超える発熱  
・咳(せき)、のどの痛みなどの風邪の症状  
・だるさ(倦怠感)息苦しさ(呼吸困難)  
・臭覚や味覚の異常  
・体が重たく感じる、疲れやすい等の症状  
・新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある  
[ご来場の14日前(2022年9月11日)以降]  
・政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある方

### 《大会開催の可否および内容等の変更について》

- 新型コロナウイルスの感染拡大により、自治体から「中止要請」が出た場合は、中止となる可能性があります。
- 新型コロナウイルスの状況によりイベント規模の縮小や制限の追加、イベント内容の変更を行う場合があります。

### 《主催者の対策》

主催者と参加される皆様の感染防止に努め、安全・安心な水泳の日2022・高知を実現するため、以下の新型コロナウイルス感染症対策を実施します。

- 主催者スタッフは従事する2日前から健康チェックシートへの記入を行います。当日は手指消毒を徹底し、マスクまたはフェイスシールドを着用いたします。
- 会場内の定期的な消毒・換気対策を行います。
- その他、(1)3密(密閉・密集・密接)の回避(2)飛沫感染・接触感染防止(3)体調管理・確認の徹底に努めます。

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)

ダウンロードはこちら



内容の詳細につきましては、水泳の日公式ホームページ (<https://www.swimmingday.com/>) をご参照ください。

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(月~金)



日本マスターズ水泳協会 マスコットキャラクター JAMBOW(ジャンボウ) 高知県 イメージキャラクター くろしおくん 日本水泳連盟 マスコットキャラクター ぼちゃぼ 日本スイミングクラブ協会 マスコットキャラクター かつぼの忍者 にんてー君 日本パラ水泳連盟 マスコットキャラクター パラッシーJr

# 水泳の日2022 KOCHI

## Swimming Day 泳いでつながる笑顔の輪

日時：2022年9月25日(日) 9:30~17:00 (開場 9:00)

場所：高知市東部総合運動場 くろしおアリーナ(高知県高知市五台山1736-1)

主催：水泳の日2022・高知実行委員会

実行委員会 (公財)日本水泳連盟、(一社)日本スイミングクラブ協会、(一社)日本マスターズ水泳協会、  
構成団体 (一社)日本パラ水泳連盟、(一社)高知県水泳連盟、高知県、高知市、(公財)高知県スポーツ協会

特別協賛：東京海上日動火災保険株式会社

主管：(一社)高知県水泳連盟

参加料：個人種目/500円 リレー種目/1,000円 水泳体験教室/500円 水中撮影/1,000円  
※入場無料

参加者募集：2022年7月4日(月)10:00~8月10日(水)正午まで

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(月~金)

新型コロナウイルス感染症対策として、さまざまな感染症対策や開催基準を設けております。内容の詳細につきましては、水泳の日公式ホームページをご参照ください。



[www.swimmingday.com](http://www.swimmingday.com)

詳細はホームページまで



## 競泳イベント

### 東京海上日動プレゼンツ 4×50m フリーリレー／ふれあいリレーの部

オリンピックや日本代表チームと一緒に泳げるふれあいリレー。  
間近でオリンピックや日本代表の泳ぎを体感できるチャンスです!

実施時間 14:00～14:25  
場 所 メインプール  
内 容 4名×50mの男女混合のリレー  
定 員 32チーム(4名1チーム)  
参 加 料 1,000円(1チーム毎)  
参加資格 小学生以上で50m以上泳げる方。  
(ビート板・ブイ等の補助用具使用可。)  
男女混合も可能。

招集時間 13:45 協賛: **東京海上日動**

### 東京海上日動プレゼンツ 4×50m フリーリレー／チャレンジリレーの部

4名で50mずつ泳いで、ジュニアオリンピックの  
男子200m自由形大会記録(CS)1分48秒57にチャレンジ!  
達成したらプレゼントがもらえます!

実施時間 14:30～14:55  
場 所 メインプール  
内 容 4名×50mの男女混合のリレー  
定 員 32チーム(4名1チーム)  
参 加 料 1,000円(1チーム毎)  
参加資格 小学生以上で50m以上泳げる方。男女混合も可能。  
表 彰 1位～8位のチームに賞状を配布。  
参加者に記録証を配布。

招集時間 14:15 協賛: **東京海上日動**

### ニチレイチャレンジ 泳力検定会 (1級・3級・水泳の日特別級)

最近泳いでいないあなたもチャレンジ!  
全国統一の泳力基準である泳力検定にチャレンジしましょう!

実施時間 15:00～16:00  
場 所 メインプール  
定 員 1級64名 3級40名  
水泳の日特別級40名  
参 加 料 500円  
参加資格 各泳力検定級に参加できる泳力がある方。  
招集時間 14:45

★水泳の日特別級  
50m特1級基準タイムの突破を目指す  
水泳の日限定特別級です。

協賛: **ニチレイ**

## 水泳体験教室

### アクアゲーム(水球体験教室)

水の中でのボールゲームである水球を  
楽しんでいただけます。  
シュート・パス等を日本代表選手より学びましょう。

実施時間 10:30～11:30  
場 所 メインプール  
定 員 30名  
参 加 料 500円  
参加資格 小学生以上。男女年齢問わず。  
受付時間 10:15

### Mermaid レッスン (アーティスティックスイミング体験教室)

オリンピック・日本代表と一緒に  
アーティスティックスイミングを楽しみながら  
アーティスティックスイミングの技に挑戦してみましょう。

実施時間 11:30～12:30  
場 所 メインプール  
定 員 30名  
参 加 料 500円  
参加資格 小学生。男女問わず。[1～3年生] クロールまたは  
平泳ぎができる方 [4～6年生] クロール・背泳ぎ・平泳ぎができる方  
受付時間 11:15

### 親子で楽しむ水遊び

泳げなくても大丈夫。水中宝お魚探しゲームや  
ウォーキングで親子で一緒に水に親しみましょう。  
最後は親子で一緒にけのびにチャレンジ!

実施時間 ①13:00～13:45 ②15:00～15:45  
場 所 幼児プール  
定 員 各クリニック親子10組20名  
参 加 料 500円(各組毎)  
参加資格 4歳以上～小学生低学年の  
お子さまとその保護者(成人)  
受付時間 ①12:45 ②14:45

### OWSクリニック(OWS体験教室)

オリンピックや日本代表選手とサバイバルスイムや  
立ち泳ぎなどのOWS特有の技術に挑戦します。  
水難事故防止を目的に、日本ライフセービング協会講師より  
海や川などで自分の命を守るための技術を学びましょう。

実施時間 12:30～13:15  
場 所 メインプール  
定 員 30名  
参 加 料 500円  
参加資格 100m以上泳げる方。男女年齢問わず。  
受付時間 12:15

### nippnプレゼンツ TOBIUOクリニック(水泳教室)

オリンピック等によるスイムレッスン  
(※コーチは決定次第HPでお知らせします)

実施時間 ①～③11:45～12:30 ④～⑥13:00～13:45  
⑦～⑧15:00～15:45  
場 所 サブプール  
定 員 各クリニック15名  
参 加 料 1,000円  
参加資格 ①②④⑤⑦⑧:25m以上泳げる方。男女年齢問わず。  
③⑥:初心者歓迎。男女年齢問わず。  
受付時間 ①～③11:30 ④～⑥12:45 ⑦～⑧14:45

- ①スイムクリニック自由形:「きれいな泳ぎを維持するクロールのポイント!」
- ②スイムクリニック背泳ぎ:「腕をまっすぐ! 伸びのあるきれいな背泳ぎ!」
- ③オリンピックと水泳にチャレンジ!:「オリンピックに水泳を学んで、25m完泳を目指そう!」
- ④スイムクリニック平泳ぎ:「無駄な力を抜いて泳ごう! 疲れ知らずの平泳ぎ!」
- ⑤スイムクリニックバタフライ:「スムーズなキックと腕の振りの正しいタイミング!」
- ⑥オリンピックと水泳にチャレンジ!:「オリンピックに水泳を学んで、25m完泳を目指そう!」
- ⑦スタート練習:「すばやい反応と抵抗の少ない入水でライバルに差をつけよう!」
- ⑧ターン練習:「すばやいターンとスムーズな浮き上がりでライバルに差をつけよう!」

協賛: **nippn**

### SEIKOプレゼンツ SEIKOターゲットタイム

SEIKOによる記録がつかなくチャリティイベント。記録を通じ、水泳備品(ストップウォッチ)を支援するチャリティ企画。  
実施時間 16:00～16:30  
場 所 メインプール  
内 容 種目は自由で50m、目標タイムの40秒に近いタイムで泳ぐことにチャレンジ。  
決められた目標タイム(+3秒)の範囲内で泳ぐことができると、その達成者人数分のストップウォッチが寄贈される。  
+1秒以内で泳いだ方には、特別賞をプレゼント。

※選抜メンバーおよびゲストによる実施予定のため、参加者の募集は行いません。

協賛: **SEIKO**

## タイムスケジュール

時 間	メインプール	サブプール	幼児プール
9:30	オープニング		
10:00	日本泳法エキシビジョン		
10:30	アクアゲーム (水球体験教室)	SAMURAI スイミング (日本泳法体験教室)	水中動画撮影会 ①
11:00			
11:30	Mermaidレッスン (AS体験教室)	nippnプレゼンツ TOBIUOクリニック (水泳教室) ①～③	
12:00			
12:30	OWSクリニック (OWS体験教室)	nippnプレゼンツ TOBIUOクリニック (水泳教室) ④～⑥	水中動画撮影会 ②
13:00			親子で楽しむ 水遊び①
13:30			
14:00	東京海上日動プレゼンツ ふれあいリレー		
14:30	東京海上日動プレゼンツ チャレンジリレー		
15:00		nippnプレゼンツ TOBIUOクリニック (水泳教室) ⑦～⑧	親子で楽しむ 水遊び②
15:30	ニチレイチャレンジ 泳力検定会		
16:00	SEIKOプレゼンツ SEIKOターゲットタイム		
16:30			
17:00	フィナーレ		

※イベントスケジュールは変更になる可能性があります。

## ◎エントリーについて

### 参加資格

- 小学生以下が参加する場合は、必ず保護者同伴してください。  
(団体の場合は代表者1人でも可)4歳未満のお子様は参加できません。
- このイベントは参加者が安全管理、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  
上での申し込みとします。
- その他イベントごとに定められた参加資格をご確認の上、お申し込みください

### 健康管理

- 参加者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。
- 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。

### リレー種目にエントリーの際のご注意

チーム代表者(1名)が、申込みください。参加料は1チーム分の料金です。  
エントリー後のメンバーの変更につきましてはエントリー期間終了まで  
お願いいたします。エントリー期間終了後はメンバーの変更ができません。  
やむをえない事情により当日の参加者に変更がある場合、参加は可能  
ですが記録等のお名前の変更はお受けできませんのでご了承ください。

### 参加の詳細について

エントリー締切後の9月初旬にイベント最終案内を送付いたします。イベ  
ント当日の詳細は最終案内にてご確認をお願いします。リレーにエントリー  
された方は代表者にまとめてお送りいたします。

### 申込み時に必要な項目

氏名・性別・生年月日・住所(送付先)・電話番号(日中の連絡先)・E-mail  
ドレス・チーム名(リレーのみ)

#### <泳力検定参加者のみ>

級の選択・種目の選択(1級・3級・特別級)・エントリータイム

#### <リレー参加者のみ>

チーム名・チーム合計タイム\*代表者以外の  
メンバー情報は氏名/性別/生年月日が必要です。

### 複数エントリーについて

申込みされる種目同士の時間が重ならないようご注意ください。

### 競技規則

- (公財)日本水泳連盟競泳競技規則に準じた、イベントの特別ルールを適  
用する。詳細については参加者に案内します。
- リレー種目は水連の登録チーム等にこだわらず、仲間同士での出場可能です。
- 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ず。
- 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  
でも着用できます。

### その他

天変地異、天候条件、社会情勢によりやむを得ずイベントが中止になった場  
合、参加料の返金はできませんので予めご了承ください。イベント中止の発  
表等は水泳の日ホームページでご確認ください。

### 個人情報の取り扱い

主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律およ  
び関連法令等を遵守し、個人情報を取り扱います。お預かりした個人情報  
は参加者のサービス向上を目的とし、イベントの詳細案内、計測、その他  
関連情報の通知、協賛社などの関係団体からのサービス提供に利用いた  
します。また、イベントの映像・写真・記事・参加者の氏名、年齢、住所(都  
道府県名または市区町村名)等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等へ  
の掲載権と肖像権は主催者に属します。参加者には主催者からの委託先か  
らエントリー内容に関する確認をさせていただく場合があります。

詳細はホームページまで  
<https://www.swimmingday.com/>



エントリー期間：2022年7月4日(月)10:00～8月10日(水)正午まで