

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

C級審判員養成講習会

公益財団法人
日本ライフセービング協会

1

講習を始めるにあたって 2

指導員紹介

会場利用の諸注意

2

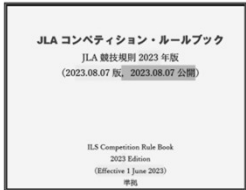
講習を始めるにあたって 3

- JLAコンペティション・ルールブック
JLA競技規則2023年版
(2023. 08. 07版,
2023. 08. 07公開) を使って
解説する。
- 本協会Webサイトに最新版
を掲載している。
- 今後、競技規則がアップ
デートされる場合がある。

2023年8月7日(月)現在



日本ライフセービング協会



3

競技規則を理解するために 5

競技規則(冊子)の全体構成

全競技に 共通する規則	競技部門別に 共通する規則	競技種目別の規則
共通競技総則	プール競技の 一般規則	プール競技部門 (13種目)
	ビーチ及びオーシャン 競技の一般規則	ビーチ及びオーシャン サーフ種目 (15種目) 競技部門 ビーチ種目 (5種目)
	SERC総則	SERC部門 (シミュレーション・エマージェンシー・レスポンス競技) (1種目)
	サーフボード競技の 一般規則	サーフボード競技部門 (日本の競技規則では省略)
	IRB競技の 一般条件	IRB競技部門 (4種目)

5

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

6 P. S1-1

第1章

I L S と J L A

6

ライフセービングとスポーツ 7

I L S (国際ライフセービング連盟)

J L A (日本ライフセービング協会)




- J L Aにとって、I L Sはどのような存在か?
- 近年の競技規則改正の流れ
- スポーツとしてのライフセービングの意義

7

8
P. S1-5

ライフセービング競技会

1992年 Rescue 92 (静岡県下田市)
★日本で初めて開催された世界大会



2007年 全日本ライフセービング種目別選手権大会
(静岡県下田市)

8

9
P. S2-1

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

第2章 共通競技総則

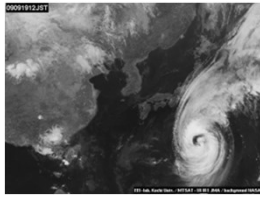
9

10
P. S2-5~7

競技会の安全

安全対策を考える2つの要素

- 安全のための体制
- 安全のための対応計画

全日本選手権・東日本予選会第1日目の
気象衛星画像 (2009年9月19日12時)

画像は高知大学気象情報頁 (<http://weather.is.kochi-u.ac.jp/wiki>) より

10

11
P. S2-5~7

競技会の安全

- 安全のための体制
セーフティーオフィサーは、
○安全委員会の議長を務める、
○組織委員会、コンペティション委員会の委員として助言する。
- 安全のための対応計画
組織委員会は、
○安全・緊急対応計画を準備する、
○非常時会場変更計画を準備する。

11

2018年1月全日本学生ブル競技選手権 (富士水泳場) における安全マニュアル

富士水泳場 東館 1階 一階部分の構造図に10ヶ所を数える



●緊急時の避難経路は以下の通り



1階部分の構造図



2階部分の構造図



12

13
P. S2-7~9

テクニカルオフィシャル

競技会を支える人々

認定審判員	 上訴委員  チーフレフリー  セクショナルレフリー  審判員
スタッフ	 コンペティションリエゾンオフィサー 務めるためには審判員資格が必要。 でも、「審判」ではない?! - ローカルイベントマネージャー - アナウンスコーディネーター及びコメントパネル - 規律委員長及び規律委員 - 器材、会場、 - 接遇、催事、 - 安全、救護・アスレティックトレーナー、 - 広報、競技会事務局など

13

テクニカルオフィシャル 14
P. S2-12~13

コンペティションリエゾンオフィサーとは？ 通称「リエゾン」

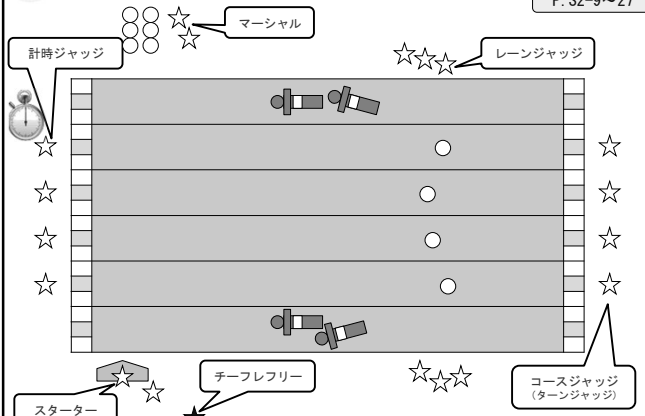
- ◆「競技者・コーチ・チームマネージャー」と「競技役員」の間に立って、連絡・調整を役割とする。
 - リエゾン→「つなぎ役」のイメージ
- ◆競技者・コーチ・チームマネージャーに対して、抗議や上訴の手続き、及びチーフレフリーへの最善のアプローチ方法について案内をする。

ジャッジ（審判）をする立場にはない



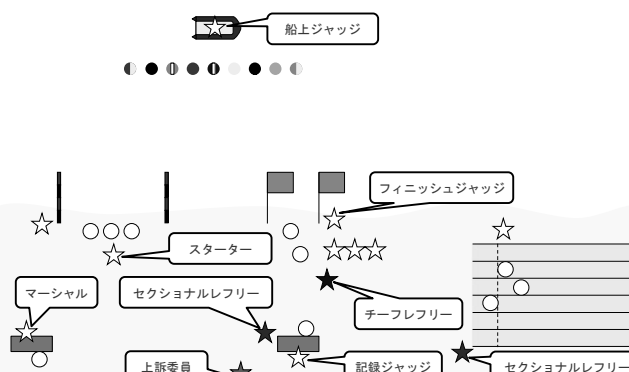
14

テクニカルオフィシャル（プール競技） 15
P. S2-9~27



15

テクニカルオフィシャル（オーシャン競技） 16
P. S2-9~27



16

服装等 17
P. S2-32~33

競技用キャップ

- 「競技規則」と「JLA 競技規則 競技用キャップに関する規則」で定められている
- キャップは、競技者（チーム）の識別・判定に重要で、チーム全員が同一デザインのキャップを着用すること
- オーシャン競技用、プール競技用を使い分けることが可能（オーシャン競技用のみ事前登録が必要）
- 材質が異なっても、同じ「デザイン」である場合は、プール競技で2種類のキャップを併用（混在使用）することができる

17

服装等 18
P. S2-32~33

事例研究 競技用キャップ

A ライフセービングクラブは、競技会参加のために下図のようなクラブキャップ（2種類）を登録又は準備しています。

あるプール競技会に出場しようと、万全の準備で会場入りしたはずなのですが…

競技規則等と照らし合わせて、A ライフセービングクラブの次のような行動は認められるでしょうか？

登録済み



オーシャン競技用
（布製）

登録不要



プール競技用
（シリコン製）

18

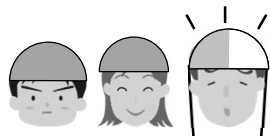
服装等 19
P. S2-32~33

競技用キャップ

プール用のキャップが1つ足りなかったで、別のキャップを足して、出場する。



プール用のキャップが1つ足りなかったで、登録してあるオーシャン競技用のキャップで出場する。



19

服装等 20
P. S2-32~33

競技用キャップ

もしも、準備したキャップが登録したキャップと右図のように同一デザインであれば、プール競技に限り、オーシャン競技用とプール競技用のキャップを混在して使用することは可能。

登録済み

登録済み

オーシャン競技用
(布製)

登録不要

登録不要

プール競技用
(シリコン製)

シリコン製

シリコン製

布製

20

服装等 21
P. S2-34

眼鏡類

1. S E R Cを除き、ゴーグルを着用してよい。
2. サングラス、視力矯正用眼鏡は全ての種目で許可される。
但し、競技種目に適したデザインに限る。

(Photo by Dennis Walther)

21

服装等 22
P. S2-34

履物

1. 原則として、競技者の履物（シューズ）着用は認められていない
2. ただし、以下の4つは着用してよい
 - プール競技のマネキン・ハンドラー
 - ビーチラン（1km及び2km）の競技者
 - 3×1kmビーチランリレーの競技者
 - オーシャンMライフセーバーリレーのラン区間

22

行動規範 23
P. S2-39~41

ライフセービング団体／クラブ、競技者、競技役員は競技会の趣旨、競技規則を理解し、より高いフェアプレー精神と行動を示さなければならない。

競技会に参加する者は、

第一に人を救うライフセーバーであり、

第二に競技者であること。

23

行動規範 24
P. S2-39~41

どの立場にも行動規範があり、それを守ること！

- ・ ILS／JLA
- ・ テクニカルオフィシャル
- ・ 競技者
- ・ チームマネージャー及びコーチ
- ・ チーム／団体／クラブ代表者、メディア代表者、サポーター及び観客

24

行動規範 25
P. S2-7, S2-39~41

競技者
チームマネージャー／コーチ
テクニカルオフィシャル
JLA

競技者

それぞれの責任や役割を果たす
ことで、競技会が成立する！

テクニカル
オフィシャル

安全

公平・公正

良識ある行動

フェアプレイ 不正行為
重大な規律違反は規律委員会が調査し、
場合によっては罰則を科す

25

26

ハンドラー / マネキン・ハンドラー

ハンドラー / マネキン・ハンドラーの活躍
(Photo by Christopher Butt)



器材準備

器材回収

日本代表 坂本 陸 選手
(インナーナショナルジャーマンカップ 2011 より)

(Photo by Dennis Walther)

26

27

ハンドラー / マネキン・ハンドラー

P. S3-7 (ほか)

ハンドラー / マネキン・ハンドラー

1. 競技者のチームのメンバー（競技者）から選出する
2. チーフレフリーが承認すれば、チームメンバー以外でも該当の競技会に登録をしている者（＝競技者）でもよい
3. 担当する競技者のチームの競技用キャップを着用する
4. 故意にプールに入ってはならない（プール競技）
5. 膝の深さより深い海に入る場合、視認性の高いベストを着用する（オーシャン競技）
6. テクニカルオフィシャルの全ての指示に従うこと

27

28

ハンドラー

事例研究

ある競技会に、Aクラブから参加の品川さん。ハンドラーが必要な種目に出場するのですが、諸事情によりAクラブからハンドラーが出せません。そこで、別の方法でハンドラーを選出できないか考えました。

次の3つのうち、競技規則通りの適用を考えて、チーフレフリーが特別に認める可能性のある「ハンドラーの選出」は、どの場合ですか？



品川さん & Aチームのキャップ

28

29

ハンドラー

1. Bクラブから登録（エントリー）している大森さんに、Bクラブのキャップをつけてハンドラーとして出してもらう。
大森さん（Bクラブ）
2. Bクラブからエントリーする大森さんに、Aクラブのキャップをつけてハンドラーとして出してもらう。

3. 品川さんの応援で来ていた、Aクラブ所属の渋谷さんに、Aクラブのキャップをつけてハンドラーとして出してもらう。
渋谷さん（Aクラブ）

29

30

失格およびDNF

P. S2-43～44

1. 競技者が何らかの理由で競技を終了しなかった場合には DNF (Did Not Finish) という扱いとなる（失格ではない）。
2. クラブ・競技者が「失格」を適用される範囲は、その理由によって 2段階の差 がある
 - 競技会全体での失格 かなり重い
 - 競技種目別の失格
3. ハンドラー/マネキン・ハンドラーの不正行為によって、競技者・チームが失格となることがある

30

31

抗議と上訴

P. S2-44～47

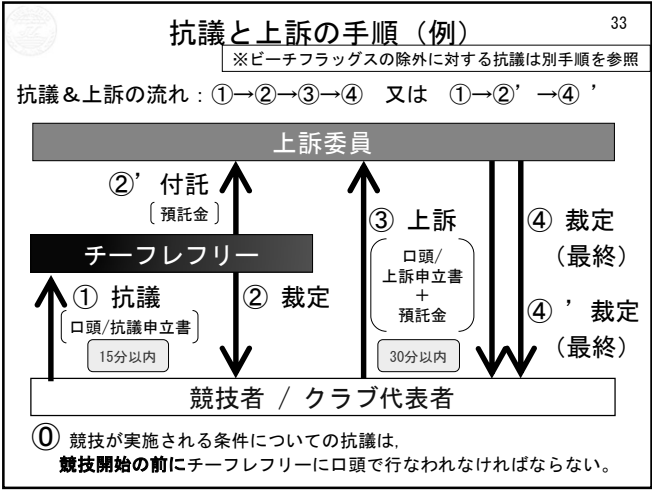
抗議が認められない場合

1. フィニッシュジャッジのフィニッシュ着順の判定の直接的に抗議すること
2. スターターによるスタートの判断・決定
3. 組織委員会の決定（競技規則、競技規準、タイムテーブル等）
4. 自然現象による不利益や事故
5. 競技者又はチームが直接干渉を受けた場合を除き、同一競技内の他の競技者又はチームの行為に対するもの

抗議が認められる場合

1. 競技会参加申し込みの手続き、参加資格に関すること
2. 器材検査や器材適正に関すること
3. 競技中に起きた行為や競技規則違反に関すること
競技が実施される条件（コース・組み合わせ等）に関すること

31



2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

P. S8-1

第8章 設備及び器材の規格と検査手順

1

プール施設規格

P. S8-2~3

I L S 規格に沿った8レーン・50 mの競泳プールであること。
* 日本の場合は日本水泳連盟の「プール公認規則」に基づく。

- 長さ
- レーン
- スターティングプラットフォーム（スタート台）
- 全自動審判計時装置
- 水（水質）
- 深さ

2

器材について

P. S8-5~6

- 器材検査を実施できるタイミング
 - 競技前
 - 競技中 いつでも検査できる！
 - 競技終了後
- 仕様を満たしていない器材は失格の対象となる
- 器材ごとに、検査手順が定められている



3

マネキン

P. S8-6~7

マネキンの規格



マネキン後頭部と胸の部分（帯）は白く塗る。

高さ 1m

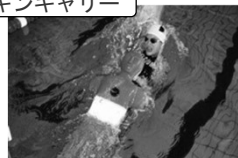
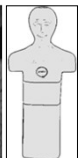
- ◆ プール競技全般で使用
- ◆ マネキンの中に水を入れて使う
- ◆ 水の入れ方で、2種類を使い分ける

4

マネキン

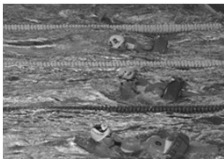
P. S8-6~7

マネキンキャリア


マネキントウ



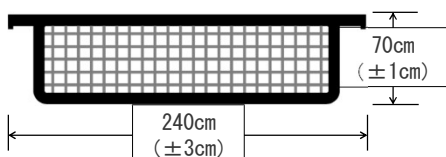


5

障害物

P. S8-7~8

障害物の規格

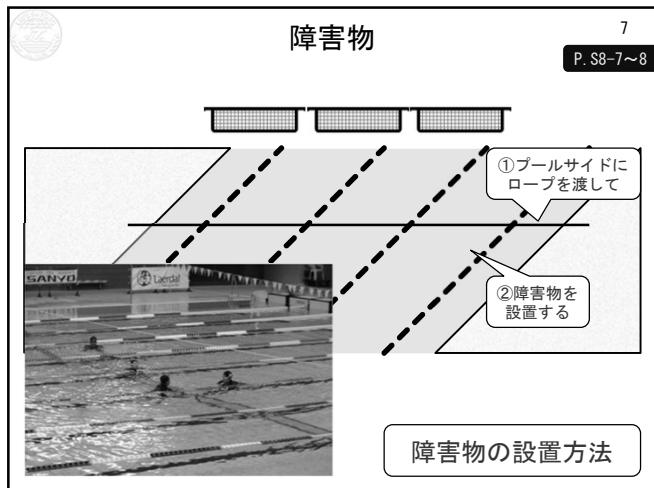


- ◆ 障害物スイム・リレーで使用
- 水中に沈めて使用する

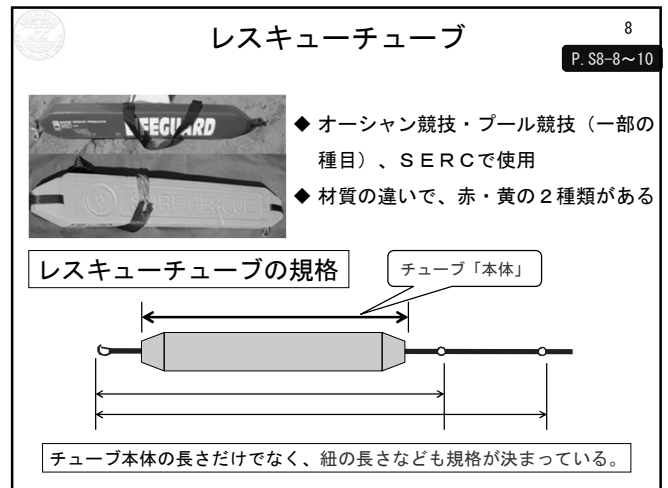


(水深 1.8m以上)

6



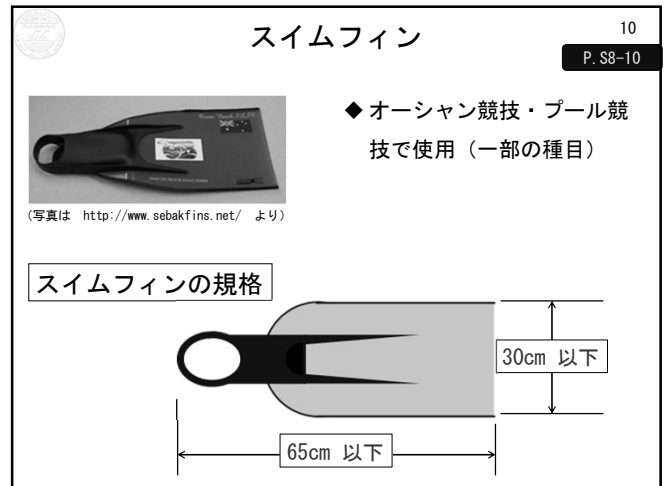
7



8



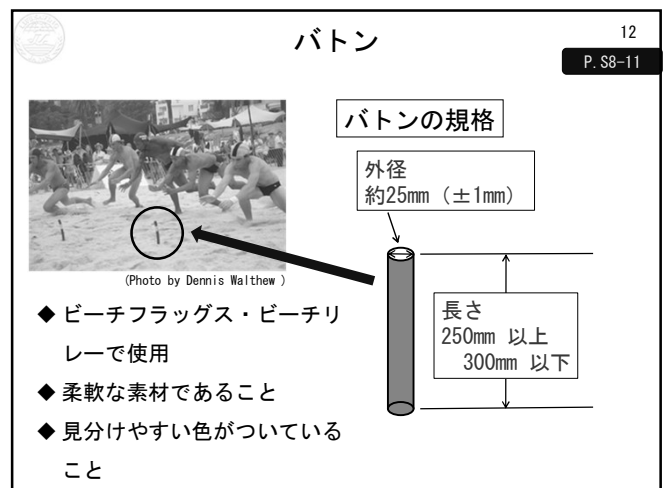
9



10



11



12

13
P. S8-11

ボード



ボードの規格

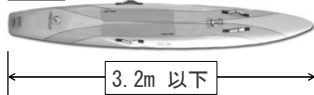
重量



7.6kg 以上

(Photo by Dennis Walthew)

全長



3.2m 以下

(ボード写真は <http://www.forcefield.com.au/> より)

13

14
P. S8-15

サーフスキー



サーフスキーの規格

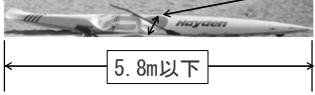
重量



18kg 以上

(Photo by Dennis Walthew)

全長



5.8m 以下

船体の幅
480mm 以上 (最も広い部分)

14

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

第3章
プール競技規則

1

プール競技の一般規則

1. 競技者が競技の開始時に不在だった場合は、その当該種目において失格となる。
2. 粘着性、接着性のある物質（液体状、個体状、又は噴霧するもの）を使用することは認められない（競技者の手や足、マネキンやレスキューチューブの表面、など）。
3. 競技者は、プールの付属品（例えば、レーンロープ、階段、排水パイプ、水中ホッケーの備品等）を補助として用いてはならない（プールの底は含まれない）。
4. 競技者及び器材はレース中及びレースが終了した時点で、指定されたレーン内に留まっていなければならない：競技者はプールから出るよう指示されるまで水中に留まっておく。競技者は、プール端のタッチ板を越えてではなく、プールサイドから退水しなければならない（一部のリレー競技を除く）。

2

スタート・不正スタート

1. スタートは1回制で行われる
2. スターターがスタートの合図を出すまでの流れ（飛込スタート・水中スタート）
3. 「不正スタート＝フライング」ではない？
4. スタート時、競技者が「動く」行為すべてが不正スタートの対象ではない
キーワードは「前方」

3

マネキンについて理解するために

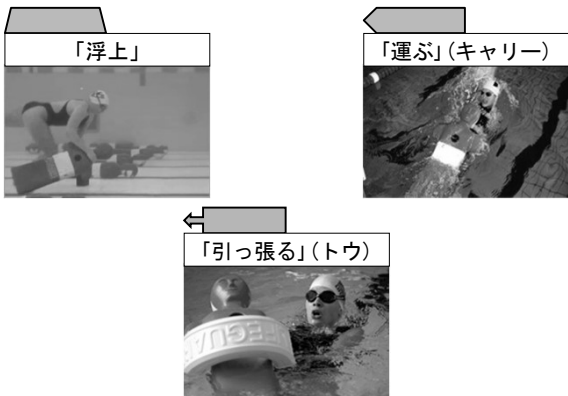
プール競技規則を理解するためには、マネキンについて理解することが大切！

キーワードは“3つ”と“2種類”



4

マネキンの“3つ”の扱い方



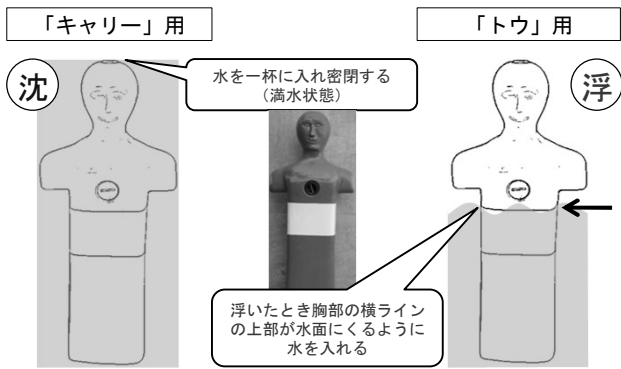
5

“2種類”のマネキン

「キャリア」用
「トウ」用

沈
水を一杯に入れ密閉する（満水状態）

浮
浮いたとき胸部の横ラインの上部が水面にくるように水を入れる



6

7

マネキンの「浮上」

P. S3-5

- ◆ 競技者は、プールの底を蹴ったり押ししたりしてもよい。但し、プールの付属品（レーンロープ、階段、排水管など）を補助として用いてはならない。※マネキンの引き上げに限らない
- ◆ 競技者は、少なくとも一方の手でマネキンを掴んで（マネキンと共に）水面に浮上しなければならない。
- ◆ 競技者は、マネキンの頭頂部が指定されたライン（5m又は10m）を越える前に、マネキンを正しい状態で運ばなくてはならない。

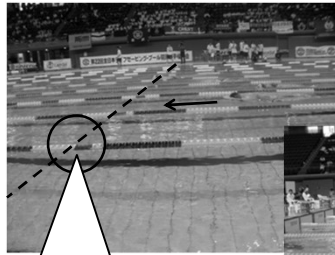


7

8

指定されたライン

P. S3-5



「旗」を基本とするが、代用品としてカラーコーンや、競泳の背泳用マーカー“バサロマーク”を使用することも

マークの設置は正確に

8

9

マネキンを「運ぶ」（キャリア）

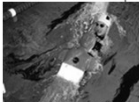
P. S3-5~6

「4 x 25m マネキンリレー」へ

- ◆ 少なくとも一方の手が常にマネキンに触れてマネキンを運ばなければならない。
- ◆ マネキンを押してはいけない。
- ◆ マネキンの喉（首）、口、鼻及び目を掴んでも構わない。
- ◆ マネキンの頭部をキャリアする方向に向けてマネキンを運ぶ。
- ◆ マネキンの密閉プラグ（sealing plug）を掴みでは（摘みでは）ならない。
- ◆ 競技者とマネキンは一体とみなし、どちらかは水面に留まっていなければならない（両方共に「水面下」であれば失格）。但し、（競技者の頭部又は腕などの体の一部がレース全体を通して水面上にあれば、）通常のストローク又はキックサイクルの一部として競技者が水面下に一瞬沈んだとしても失格ではない

<適用>
◆ マネキンの頭頂部が指定されたラインを越えた時点から

<適用外>
◆ マネキンリレーのスタートゾーン、チェンジオーバーゾーン



9

10

マネキンを「引っ張る」（トウ）

P. S3-6~7

- ◆ 競技者は、マネキンの頭頂部が10mラインを越える前に、マネキンの両腕の下にレスキューチューブを正しくつける。
- ◆ 10mラインを越えた後は、マネキンの顔が水面の上にあるようにレスキューチューブで正しく確保せねばならない。
- ◆ レスキューチューブの紐は、マネキンの頭頂部が10mラインを越えた時点で、完全に伸ばされてなければならない。紐がマネキンに巻き付いて短くなっている時は失格となる。
- ◆ マネキンがレスキューチューブの中で回転しても、マネキンの顔が水面より上であれば失格にならない。また、マネキンの頭を先にして運ばれる必要はない。



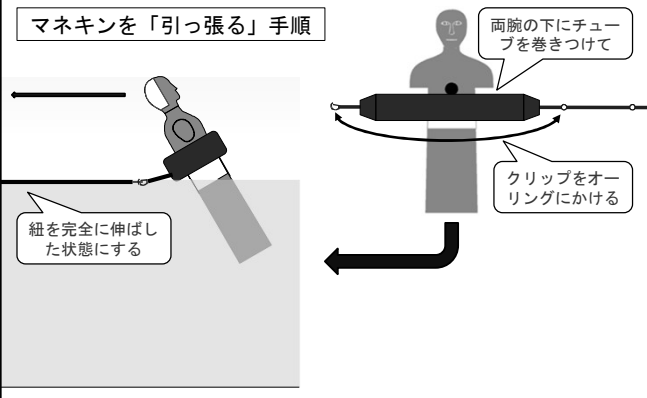
10

11

マネキンを「引っ張る」（トウ）

P. S3-6~7

マネキンを「引っ張る」手順



両腕の下にチューブを巻きつけて

クリップをオーリングにかける

紐を完全に伸ばした状態にする

11

12

マネキンハンドラー

P. S3-7

1. 競技用キャップを着用しなければならない。
2. マネキンを渡す間、少なくとも一方の手を使って、マネキンを指定されたレーン内のいずれかの場所に於いて、直立させ、そして顔を折返し壁に向け、自然に浮く状態で保持する。
3. 競技者が折返し壁に触れた後であればマネキンを離してよいが、競技者が引っ張る（トウする）ためマネキンに意図的に触れた場合、直ちにマネキンを離さねばならない。
4. 当該レースの他の競技者を妨害しないこと。日本代表 坂本 陸 選手（インターナショナルゲームズ2011 より）
5. 競技中故意にプールに入ってはならない。
6. レースについてのオフィシャルの指示に従うこと。



12

レーンの割り当て 13
P. S3-8

(スタート側)

プール競技では、スタート側からプールを見て、
右から第1レーン

13

レーンの割り当て 14
P. S3-8

1. 1 番目に記録のよい競技者は、8 レーンあるプールの第4レーンへ
2. 2 番目に記録のよい競技者は、左側のレーンへ
3. 以下、「右側レーン」「左側レーン」と交互に配置

【例】予選記録の良い順にA→H 決勝レーンは？

A	B	C	D	E	F	G	H
⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①
H	F	D	B	A	C	E	G

14

15

プール競技（13種目）

15

障害物スイム（200m及び100m） 16
P. S3-11~12

競技人数 競技者：1人

競技規則理解のポイント

- 障害物の通過の仕方

16

障害物スイム（200m及び100m） 17

0m ~ 50m
50m ~ 100m
100m ~ 150m
150m ~ 200m

50mのうち2回、泳ぎながら障害物を通過する
(200mなら合計8回 100mなら合計4回)

水面に浮上 → (障害物通過) → 水面に浮上

17

マネキンキャリー（50m） 18
P. S3-13

競技人数 競技者：1人

競技規則理解のポイント

- 種目名の「解説」方法
- マネキンの扱い方の確認

18

マネキンキャリアー (50m) 19

0m ~ 50m 25m泳ぎ、マネキンを引き上げて、約25mマネキンを運ぶ。

マネキンの設置位置：
マネキンは、背を下にして、フィニッシュの方向に頭を向け、胸部中央ラインの上端が25mライン上にくるように置かれる。

19

レスキューメドレー (100m) 20
P. S3-14

競技人数	競技者：1人
------	--------

競技規則理解のポイント

- 失格となる場面の確認

20

レスキューメドレー (100m) 21

0m ~ 50m 50m泳ぐ。

50m ~ 100m 折り返し後、17.5m潜行する。
マネキンを引き上げて、約32.5mマネキンを運ぶ。
折返しの際呼吸してもよいが、足が折返し壁／縁を離れた後は、マネキンと一緒に水面に浮上するまで呼吸してはならない。

21

マネキンキャリアー・ウィズフィン (100m) 22
P. S3-15

競技人数	競技者：1人
------	--------

競技規則理解のポイント

- プール競技の、他の種目とは異なる規則の確認

22

マネキンキャリアー・ウィズフィン (100m) 23

0m ~ 50m 50mフィンをつけて泳ぐ。
競技者はマネキンに触れる前に浮上する必要はない。
折返し壁／縁にタッチしなくてもよい。

50m ~ 100m マネキンを引き上げて、約50mマネキンを運ぶ。

23

マネキントウ・ウィズフィン (100m) 24
P. S3-16~18

競技人数	競技者：1人 マネキン・ハンドラー：1人
------	-------------------------

競技規則理解のポイント

- 競技者とハンドラーの連携
- マネキンを引っ張るときの「想定される事態」とその対応

24

マネキントウ・ウィズフィン (100m) 25

マネキンハンドラー

0m ~ 50m 50mフィンとチューブを付けて泳ぎ、折返し壁／縁をタッチする。

50m ~ 100m マネキンにチューブを正しく装着（確保）して、フィニッシュまで約50mマネキンを引っ張る。

* マネキンハンドラーは、競技者が折返し壁／縁にタッチした後マネキンを放してよいが、競技者がマネキンを引っ張る（トウする）ため確保しようと意図的にマネキンに接触したら、直ちにマネキンを放さねばならない。そして、フィニッシュ壁側に向けて押してはいけない。

25

スーパーライフセーバー (200m) 26

P. S3-19~22

競技人数 競 技 者：1人
マネキン・ハンドラー：1人

競技規則理解のポイント

- 折り返し時の競技者の動作とその手順

26

スーパーライフセーバー (200m) 27

マネキンハンドラー

0m ~ 50m 50m泳ぐ。

50m ~ 100m 折返しして25m泳いで、マネキンを引き上げて、約25mマネキンを運ぶ。壁タッチ後、マネキンを離す。

100m ~ 150m フィンとチューブを装着して約50m泳ぎ、壁／縁をタッチする。

150m ~ 200m マネキンにチューブを正しく装着（確保）して、フィニッシュまで約50mマネキンを引っ張る。

27

マネキンライフセーバーメドレー (100m) 28

P. S3-23~26

競技人数 競 技 者：1人
マネキン・ハンドラー：1人

競技規則理解のポイント

- 競技規則2023年版から導入の新種目
- 折り返し時の競技者の動作とその手順

28

マネキンライフセーバーメドレー (100m) 29

マネキンハンドラー

0m ~ 50m 25m泳ぎ、第1マネキンを引き上げて、約25mマネキンを運ぶ。壁タッチ後、第1マネキンを離す。

50m ~ 100m フィンとチューブを装着して、その後に第2マネキンを確保する。マネキンにチューブを正しく装着（確保）して、フィニッシュまで約50mマネキンを引っ張る。

29

ラインスロー (12.5m) 30

P. S3-27~30

競技人数 競 技 者：2人／チーム
(スローアー/thrower1 被救助者役1)

競技規則理解のポイント

- 各競技者の、競技開始前・競技中・競技終了後の動きとその手順
- 特にスタート前の準備・姿勢

規則理解が難しい種目なので、じっくり考えよう！

30

31

ラインスロー (12.5m)

P. S3-27~30

スタート時の姿勢 (スロアー/thrower)

“気をつけ”の姿勢
片手でスローラインの端だけを持つ。
他の競技者より有利になるような持ち方をしない。

かかとと膝の両方、又は、かかとと膝のいずれかを揃えてつけて、両腕をまっすぐに伸ばして体側につける

12.5m

31

32

ラインスロー (12.5m)

P. S3-27~30

スタート時の姿勢 (被救助者役)

クロスバー と、 スローライン の両方を掴む

片手で掴む場合

両手で掴む場合

余ったスローラインはクロスバーの上または下のどちらにあってよい。

12.5m

32

33

ラインスロー (12.5m)

P. S3-27~30

スタートの合図後、スロアーはスローラインを回収し、再び被救助者役に向かってスローラインを投げ返す。

スローラインの掴み方 (被救助者役)

水面キャッチ
空中キャッチ
水中キャッチ

すべて OK

《大前提》
被救助者役は、身体の内側の部分を使ってラインを集める又は手で掴むときはクロスバーを手で掴んでいなければならない。クロスバーに沿って手をスライドしてもよい。スローラインをもう一方の手で掴んだ後、クロスバーから手を放してもよい。

スローラインが自分のレーン内(空中含む)にある時だけ！
レーンロープは含まれない！
足その他の身体の部分を使ってスローラインを手で掴めるように調整してよい。

12.5m

33

34

ラインスロー (12.5m)

スローゾーン (レーンロープの延長線上)

スロアー

被救助者役

スタート前 スロアー・被救助者役ともに、正しいスタートの姿勢をとる。
スタート前に投げることは許されない。

スタート後 スロアーは、手順に従って被救助者役を救助する。
スロアーは、腕を使って被救助者役を引き寄せる。スローラインを手で掴むなどして、後方に歩いたり走ったりして引っ張るのはNG。
被救助者役は引っ張られている間、前を向いた状態で、かつ両手でスローラインを掴むこと (フィニッシュ壁/線のタッチ時を除く)。

競技終了後 スロアー：合図があるまでスローゾーン内に留まる。 **どんな状態？**
プールに入らない。
被救助者役：合図があるまで自分のレーンに留まる (退水しない)。

34

35

ラインスロー (12.5m)

P. S3-27~30

スローゾーン「内」に位置しているとは？ (スロアー)

スロアーは、どちらか一方の足全部をスローゾーン内の床の上又はスローゾーンの上空のどちらかに置いておくこと。
* スローゾーンの「プールの壁側」の前を越えること (つまり、プール水面の上空に足を置くこと) は問題ない

35

36

マネキンリレー (4×25m)

P. S3-31~33

競技人数 競技者：4人/チーム

競技規則理解のポイント

- 第1競技者のスタートの姿勢
- マネキンを引き継ぐとき気を付けること

36

マネキンリレー (4×25m)

37

「マネキンを運ぶ」ルールが適用されない区間

「マネキンを運ぶ」をクリックして復習スライドへ

適用除外区間

但し、マネキン受け渡し中を含め常に「競技者の」少なくとも一方の手でマネキンに接触し続ける必要がある。

受け渡しに関係のない他の競技者は、マネキンに触れたり補助をしてはならない。

第1 競技者 第2 競技者 第3 競技者 第4 競技者

下のボタンをクリックすると、競技者ごとの適用除外区間を5秒間表示

37

マネキンリレー (4×25m)

38

運ぶ

約25mずつ、マネキンを運ぶ（各競技者共通）。

第1 競技者 * マネキンを運んで来た競技者は、マネキンの頭部がチェンジオーバーゾーン内にある限り、マネキンを受け取る競技者を補助してもよい。

第2 競技者 * 第3競技者は、第2競技者が折返し壁にタッチする前に一方の手でマネキンに触れても良いが、第2競技者が折返し壁にタッチするまでスターティングブロック等から離れてはいけない。

第3 競技者 * マネキンの受け渡しに関係のない他の競技者は、マネキンに触れたり補助をしてはならない。

第4 競技者

38

障害物リレー (4×50m)

39

P. S3-34~35

競技人数 競技者：4人／チーム

競技規則理解のポイント

- 失格となるケースの確認

39

障害物リレー (4×50m)

40

第1 競技者

第2 競技者 50mのうち2回、障害物を通過する（各競技者共通）。

第3 競技者 水面に浮上 → (障害物通過) → 水面に浮上

第4 競技者

40

メドレーリレー (4×50m)

41

P. S3-36~38

競技人数 競技者：4人／チーム

競技規則理解のポイント

- 各競技者の動きの確認
- 特に、第3 競技者・第4 競技者の動きと、その順番

41

メドレーリレー (4×50m)

42

第1 競技者 50mフィンを着装せずに泳ぐ。

第2 競技者 50mフィンを着装して泳ぐ。

第3 競技者 50mレスキューチューブを引いて（フィンは装着せずに）泳ぐ。壁タッチ後、レスキューチューブの肩掛け部分を第4 競技者に手渡し、レスキューチューブ本体及びノ又はクリップを両手で持って第4 競技者とともにフィニッシュを目指す。

第4 競技者 水中でフィンを装着して待機。第3 競技者が使ったレスキューチューブを装着し、約50m第3 競技者を引っ張って泳ぐ。

* 第3 競技者が折返し壁にタッチする前に、レスキューチューブにも触れても良いが、少なくとも一方の手を壁等に触れておくこと。

42

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

P. S4-1

第4章 ビーチ及びオーシャン競技規則

1

ビーチ及びオーシャン競技の一般規則

P. S4-2~3

1. 競技者が競技の開始時に不在だった場合は、その当該種目において失格となる。
2. 競技者がボード、サーフスキー、パドルを掴む又は接触し続けるのを補助するため、ワックス又は類似物質を使用することは認められる。
3. オーシャン競技でのキャップは、顎の下でしっかり締められ、各レースのスタートにおいて競技者は頭部にかぶっていなければならない。競技者が正しく競技を終了したとオフィシャルが確認できる場合、レースの開始後にキャップを失っても競技者は失格とはならない。
→ 故意にキャップを外さないこと！（着順判定に支障をきたすため）

2

当該種目と関係ないブイの扱い

P. S4-3

- 海上でのブイ設置・回収は、非常に大変な作業
- その競技に使用しないブイをコース上に設置したまま競技が行われることがある
- クラフト種目の競技者は、ブイやロープによって進路が妨げられた時の責任は競技者自身にあることを理解した上で、クラフトに乗ってスイムブイの間を通過してもよい（その競技種目に関係の無いブイに限る）。

3

スタート・不正スタート

P. S4-4~5

1. スタートは1回制で行われる
2. スターターがスタートの合図を出すまでの流れ
3. 「不正スタート＝フライング」ではない？
4. スタート時、競技者が「動く」行為すべてが不正スタートの対象ではない
(ビーチフラッグスは除く)
キーワードは「前方」

4

スタートライン

P. S4-5~6

スタートラインは、次のうちのどれかによって設定される。

1. 2本のポール間の鮮やかな色のコード（紐）
2. 2本のポール間の砂上に引かれたライン
3. 2本のポール間を結んだ目視ライン、又はスターターが別途設定したライン

5

スタートラインの整列

P. S4-5~6

1. 競技者のつま先は、スタートラインの上又は後ろ
2. ビーチ種目の場合、「つま先」及び「（手の）指」は、スタートラインの上又は後ろ

6

スタートラインの整列 7
P. S4-5~6

サーフレースのスタート例



(Photo by Christopher Butt)

つま先が基準

ビーチスプリントのスタート例

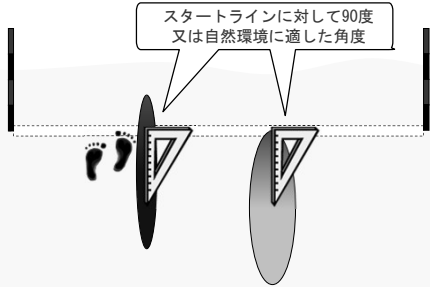


(Photo by Dennis Walthew)

手の指先が基準
(クラウチングスタートの例)

7

スタートラインの整列(ボード種目) 8
P. S4-5~6



スタートラインに対して90度
又は自然環境に適した角度

1. 競技者が抱えてスタート：競技者のつま先が基準
2. ボードを置く場合：ラインより陸側（ボードの先端まで全て）

8

スタートラインの整列(ボード種目) 9
P. S4-5~6

ボードレースのスタート例



(Photo by Dennis Walthew)

コード（紐）が張られている例

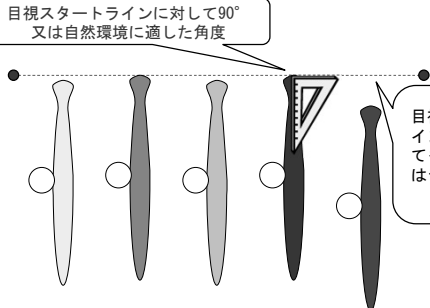


(Photo by Christopher Butt)

砂上に引かれたラインの例

9

スタートラインの整列(スキー種目) 10
P. S4-5~6



目視スタートラインに対して90°
又は自然環境に適した角度

目視スタートラインに揃えなくてもよい（船首はラインの上又は後ろ）

スキーの船首（器材の先端部分）は、目視スタートラインの上又は後ろ

10

スタートラインの整列(スキー種目) 11
P. S4-5~6

サーフスキーレースのスタート例



(Photo by Christopher Butt)

この事例では「2本のポール間を結んだ目視ライン」を導入していない。

11

チェンジオーバー（競技者の交代） 12
P. S4-6~7

チェンジオーバーのポイント

競技器材にタッチしてもダメ

どちらかの手で、次の競技者の手または身体の一部に見えるように触れる（タッチする）。目視できるように水面よりも上で行われなければならない。

タッチされる競技者の足はチェンジオーバーラインの上又はラインの陸側になければならない。



(Photo by Dennis Walthew)

12

フィニッシュ 13
P. S4-7

ランでフィニッシュをする種目

ランでフィニッシュをする種目は、体を起こした状態でフィニッシュラインを足で越えなければならない
すなわち、倒れ込んでフィニッシュラインを越えてはいけない
フィニッシュは、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される（器材を持っていたとしても）

水中でフィニッシュをする種目

クラフトの一部が、水中フィニッシュラインを越えた時点で判定される

13

スタート位置（オーシャン競技） 14
P. S4-9

① ② ... →

オーシャン競技では、海に向かって、左から 1 レーン

14

スタート位置（ビーチ競技） 15
P. S4-9

① ② ... →

ビーチ競技では、海に最も近い位置から 1 レーン

15

サーフ種目（15種目）
ビーチ種目（5種目）

16

サーフレース 17
P. S4-11~12

(Photo by Christopher Butt)

競技人数	競 技 者：1人
1レースの最大競技者数	32人

競技規則理解のポイント

- 使用するブイの確認
- フィニッシュ時の順位決定の基準

17

サーフレース 18

① ② ... →

18

サーフチームレース 19
P. S4-13~14



(Photo by Christopher Butt)

競技人数	競 技 者：3人／チーム
1レースの最大競技者数	10チーム (3×10=30人)

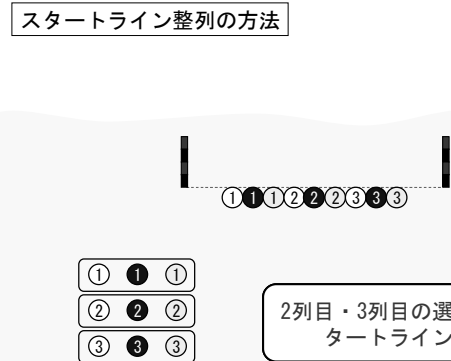
競技規則理解のポイント

- 競技者のスタートライン整列の方法
- チーム順位の決め方

19

サーフチームレース 20
P. S4-13~14

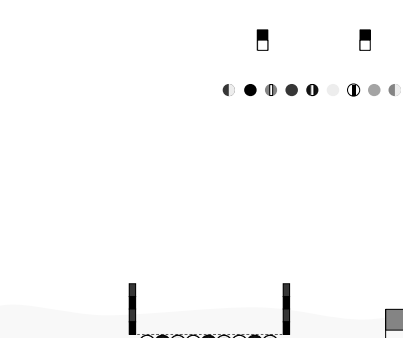
スタートライン整列の方法



2列目・3列目の選手も同様に、スタートラインに誘導する

20

サーフチームレース 21
P. S4-15~18



個人順位	チーム	得点
1位	②	1
2位	③	2
3位	①	3
4位	①	4
5位	②	5
6位	①	6
7位	②	7
8位	③	8
9位	③	9

チーム 1位は？

21

レスキューチューブレスキュー 22
P. S4-15~18



(Photo by Dennis Walthew)

競技人数	競 技 者：4人／チーム (被救助者役1 レスキューチューブスイマー1 レスキューア2)
1レースの最大競技者数	9チーム

競技規則理解のポイント

- 各競技者の役割と動きの手順
- フィニッシュの着順判定の基準

規則理解が難しい種目なので、じっくり考えよう！

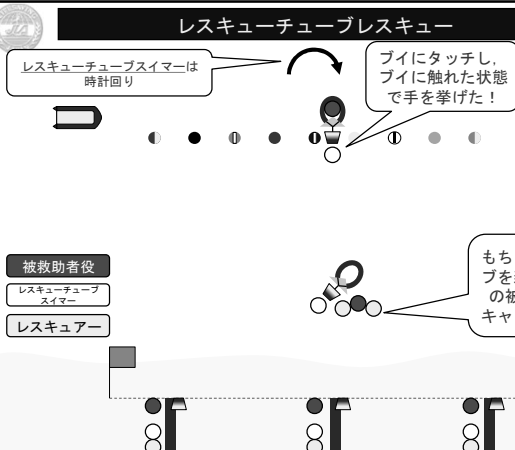
22

レスキューチューブレスキュー 23
P. S4-15~18

	レスキューチューブスイマー	被救助者役	レスキューア
スタート前	①スタートラインの指定された位置に集合する		
スタート	⑤指定パイに向かう	②被救助者役スタート ③指定パイに到着 ④パイに触れた状態で手を挙げて合図 ⑥パイの沖側で待機	
	⑦指定パイに到着 ⑧被救助者役にアプローチ 時計回りにパイを回る	⑨被救助者役「に」「が」チューブを装着	
		⑩浜に向かって戻り始める ⑪レスキューア待機地点に到着	⑪レスキューアの判断で入水・待機
フィニッシュ (着順判定)		⑬レスキューアが被救助者役を浜へ運ぶ ⑭被救助者役に接している最初の競技者の胸の位置が、フィニッシュラインを通過した時点で判断	

23

レスキューチューブレスキュー 24
P. S4-15~18



レスキューチューブスイマーは時計回り

パイにタッチし、パイに触れた状態で手を挙げた！

もちろん、チューブを装着したままの被救助者役をキャリーしてよい

24

レスキューチューブレース 25
P. S4-19~20



(Photo by tarale)

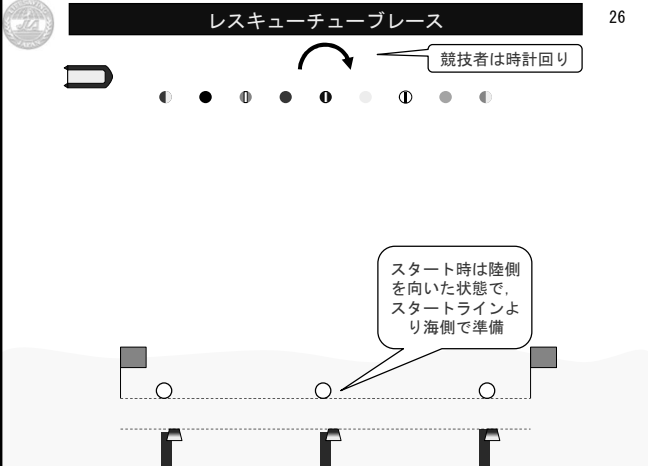
競技人数	競 技 者 : 1 人
1 レースの 最大競技者数	9 人

競技規則理解のポイント

- レスキューチューブレスキュー（チーム種目）と同じ点・異なる点

25

レスキューチューブレース 26



競技者は時計回り

スタート時は陸側を向いた状態で、スタートラインより海側で準備

26

ランスイムラン 27
P. S4-21~22



(Photos by Dennis Walther)

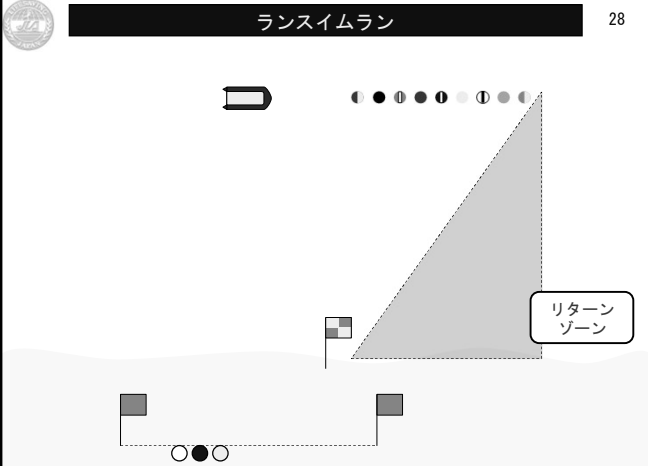
競技人数	競 技 者 : 1 人
1 レースの 最大競技者数	3 2 人

競技規則理解のポイント

- ラン区間・スイム区間の距離

27

ランスイムラン 28



リターンゾーン

28

ビーチフラッグス 29
P. S4-23~27



(Photo by Dennis Walther)

競技人数	競 技 者 : 1 人
1 レースの 最大競技者数	1 6 人 ※決勝は8人 又はLWC等のチームPointスコア 競技会では最大16人でも可

競技規則理解のポイント

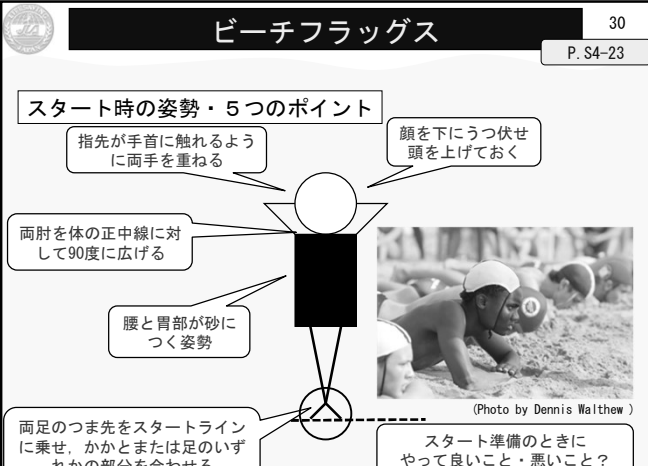
- 競技者がとる、スタート時の「正しい姿勢」
- 「除外」と「失格」の違い

29

ビーチフラッグス 30
P. S4-23

スタート時の姿勢・5つのポイント

- 指先が手首に触れるように両手を重ねる
- 顔を下にうつ伏せ 頭を上げておく
- 両肘を体の正中線に対して90度に広げる
- 腰と胃部が砂につく姿勢
- 両足のつま先をスタートラインに乗せ、かかとまたは足のいずれかの部分を合わせる



スタート準備のときに やって良いこと・悪いこと？

(Photo by Dennis Walther)

30

ビーチフラッグス 31
P. S4-23

スタート姿勢を作る時の注意点

- スタートエリアの砂をならす、平らにする、押し固めてもよい。スタートをアシストするため、砂を盛り上げる又は砂の傾斜を不合理に変更することは許可されていない。
- うつ伏せになる前に手又は足を使って、又、うつ伏せになった後は足を使って、スタートラインの砂を掘りつま先を埋め込んでも良い。

31

ビーチフラッグス 32
P. S4-23~24

スタート

- スターターの「Competitors Ready (コンペティターズ・レディ)」の号令で、スタートの姿勢をとる。
- スターターの「Heads down (ヘッズ・ダウン)」の号令で、遅滞なく速やかに、顎を両手の上に乗せる。
- 全ての競技者が静止した状態になったら、スターターはホイッスルを強く吹き、スタートの合図をする。
- スタートの合図の後、競技者は自身の足で立ち上がり、競い合ってバトンを取る。

32

ビーチフラッグス 33
P. S4-23~24

不正スタート

- 合理的な時間内でスターターの号令に従えなかった場合
- 「Heads down (ヘッズ・ダウン)」の号令の後、且つ、スタートの合図の前に、体の一部が砂から上がる又は、スタートの動作を始めた場合。

33

ビーチフラッグス 34

10人→9人の例

Competitors, ready.

1.5m

20m

34

ビーチフラッグス 35
P. S4-24

10人→9人の例

ランオフ

2人以上の競技者が同時に1本のバトンを取り、且つジャッジがどちらの競技者が先にバトンを取ったか判定できない場合、関係する競技者間での「ランオフ」を行う。

20m

35

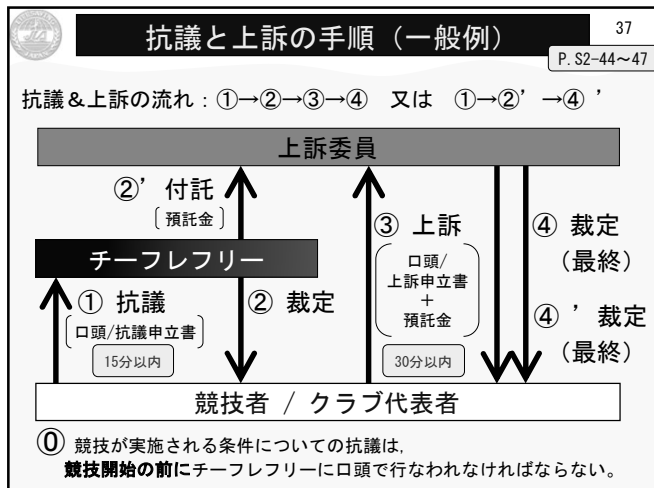
ビーチフラッグス 36
P. S4-25~26

「除外」と「失格」

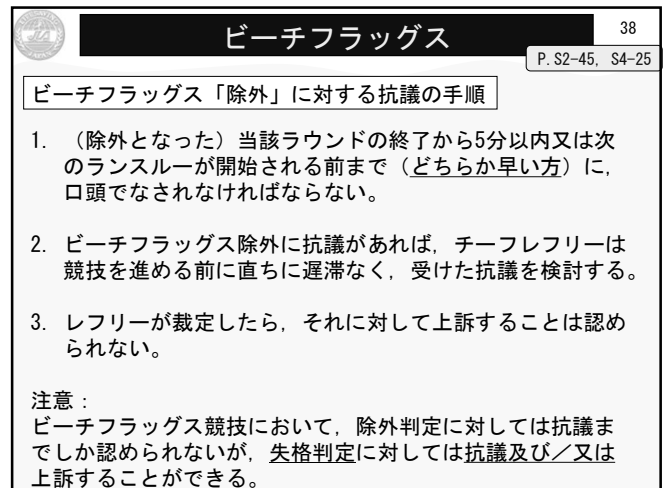
他の種目では失格

	除外 (Elimination)	失格 (Disqualification)
適用される場面	不正スタートをしたとき 他の競技者の進路を妨害したとき バトンを獲得できなかったとき	2本(以上)のバトンを取った場合 他の競技者が取れないように妨害した場合 規範に違反した場合やフェアでない競技を行った場合
順位・得点の扱い	(獲得した) 得点・順位は保持できる	(獲得した) 得点・順位を失う

36



37



38

ビーチスプリント

39
P. S4-28~30

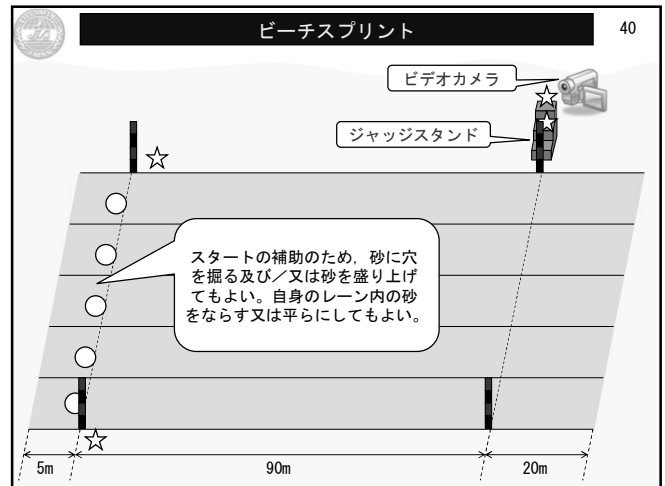
(Photo by Dennis Walthew)

競技人数	競技者：1人
1レースの最大競技者数	10人 ※決勝は8人

競技規則理解のポイント

- スタート前に競技者がやって良いこと・悪いこと
- フィニッシュ時の着順判定基準
→フィニッシュは競技者の胸（の位置）がフィニッシュラインを越えることで判定される。

39



40

ビーチリレー

41
P. S4-31~33

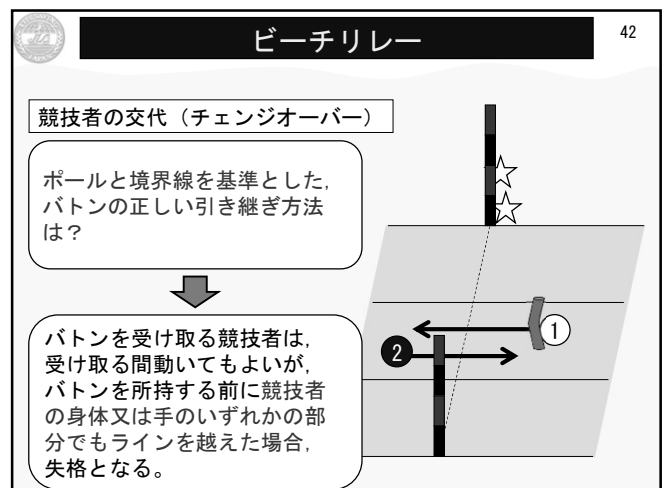
(Photo by Dennis Walthew)

競技人数	競技者：4人/チーム
1レースの最大競技者数	10チーム ※決勝は8人

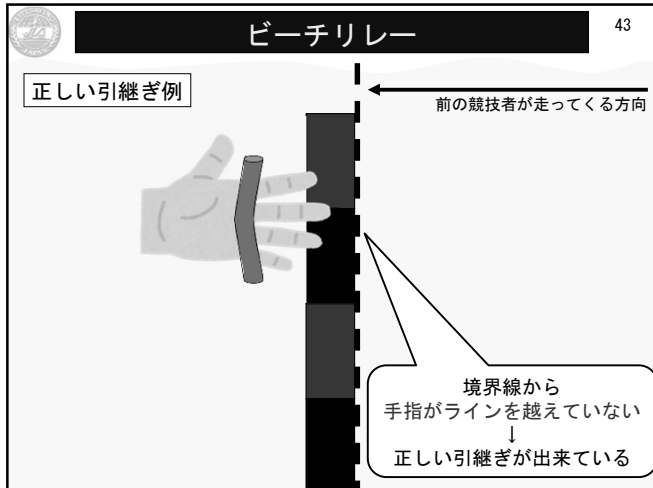
競技規則理解のポイント

- 正しいチェンジオーバーの方法

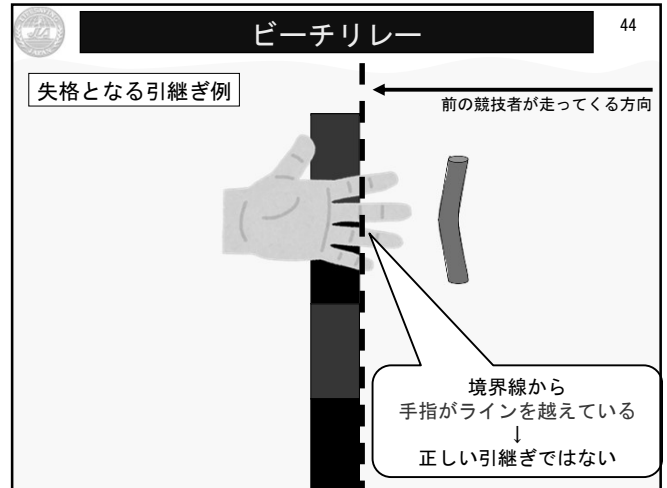
41



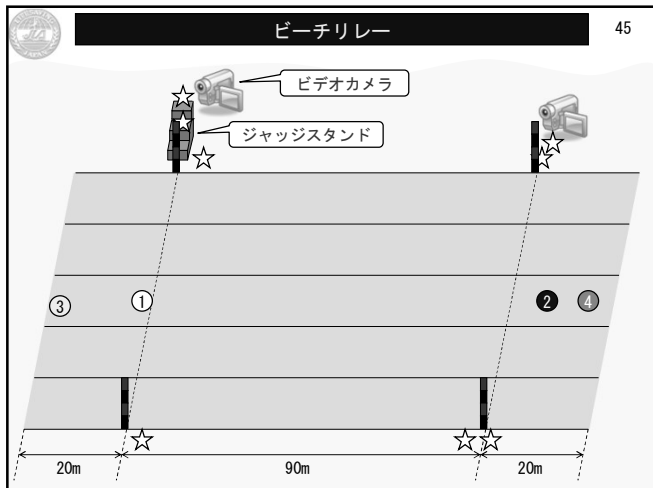
42



43



44



45

ビーチラン (2km, 1km) 46
P. S4-34~36

競技人数 競技者: 1人

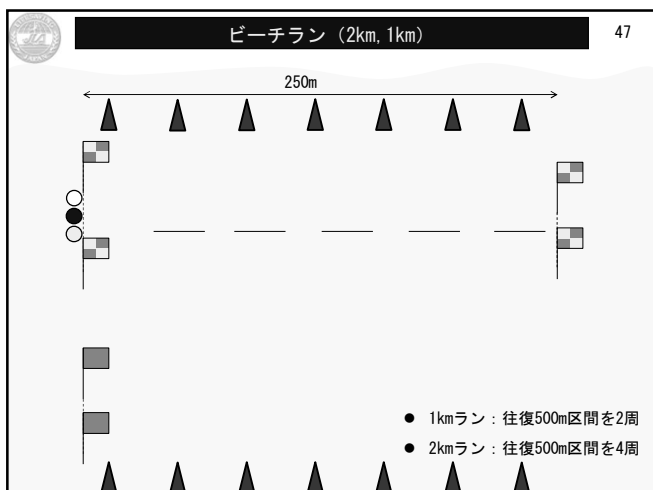
1レースの最大競技者数 40人

競技規則理解のポイント

- 競技規則上のコース設営方法

(Photo by Dennis Walther)

46



47

3×1kmビーチランリレー 35
P. S4-37~39

競技人数 競技者: 3人

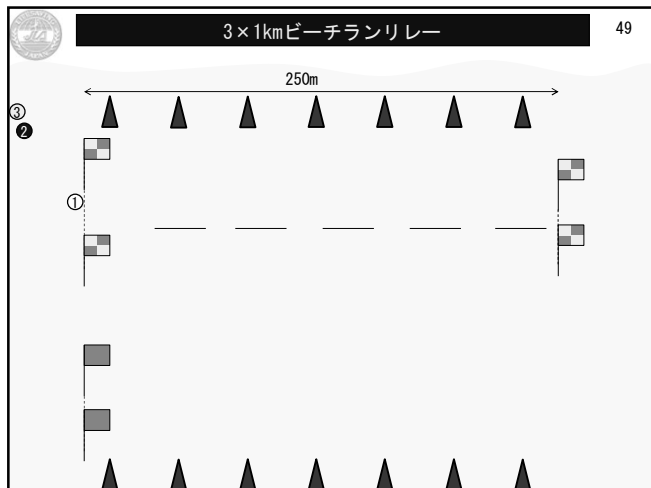
1レースの最大競技者数 40チーム

競技規則理解のポイント

- 競技規則上のコース設営方法

(Photo by Dennis Walther)

48



49

サーフスキーレース 50

P. S4-40~42

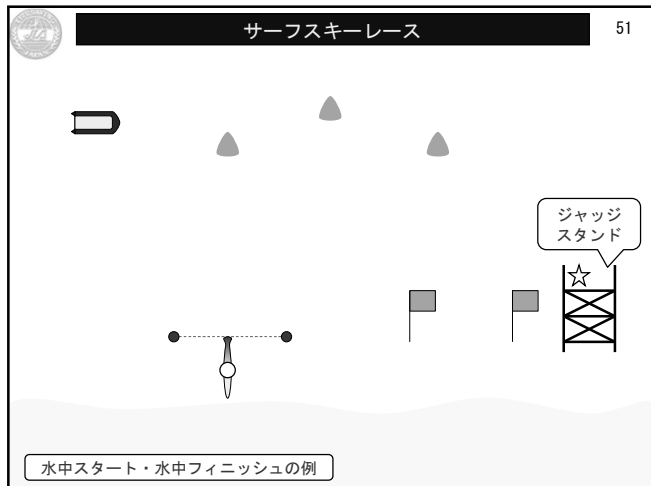
(Photo by Dennis Walther)

競技人数	競 技 者 : 1 人
1 レースの 最大競技者数	1 6 人

競技規則理解のポイント

- スタート・フィニッシュの実施方法（水中・陸上の違い）
- 着順判定のための条件

50



51

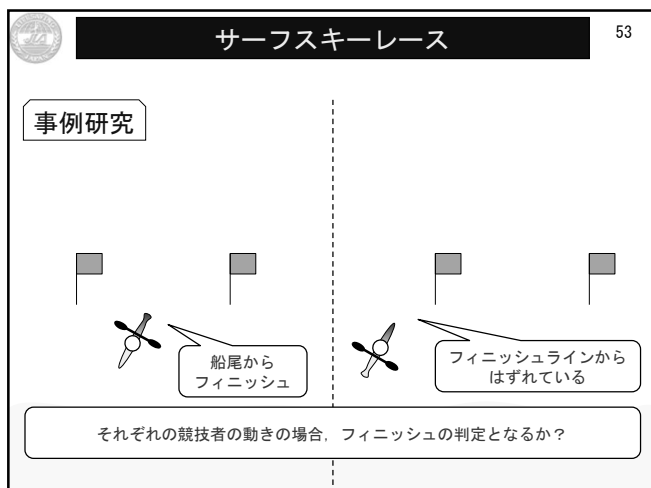
サーフスキーレース 52

P. S4-40~42

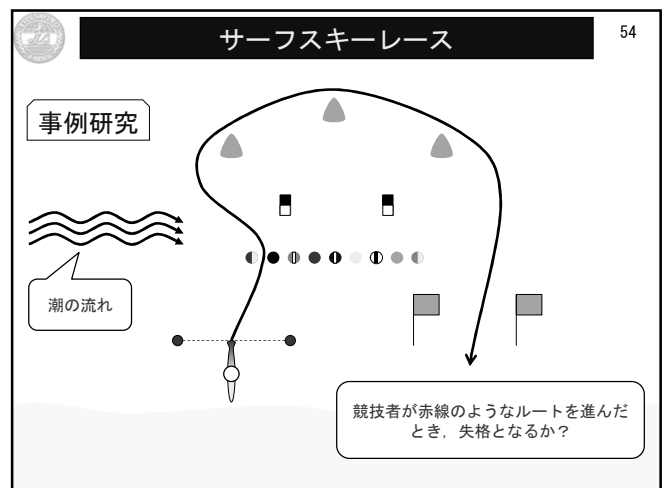
フィニッシュについて

- ◆ 競技者が乗船している、掴んでいる又は運んでいるに拘らず、サーフスキーのいずれかの部分が水中フィニッシュラインを通過することでフィニッシュとなる。
- ◆ レースを完了するには、競技者は、サーフスキー及びパドルを持ち（又は再度それらを確保し）、サーフスキー及びパドルを接したまま水中フィニッシュラインを海側から通過せねばならない。

52



53



54

サーフスキーレース

55

P. S4-41

ドライスタート及びドライフィニッシュ

- ◆ （波が高いなどの）自然状況を考慮し、公平にスタートさせられない場合、ドライスタート及び／又はドライフィニッシュにより行われる。
- ◆ ドライスタートとドライフィニッシュは、それぞれ別判断で行うかどうか決められる。
- ◆ ドライフィニッシュでは、フィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。クラフト又はパドルと共にフィニッシュする必要はない。

55

サーフスキーリレー

56

P. S4-43~46

競技人数	競 技 者：3人／チーム
1レースの最大競技者数	16チーム

(Photo by Dennis Walther)

競技規則理解のポイント

- 競技者によって異なる、スタートの並び順のルール
- チェンジオーバーの方法

56

サーフスキーリレー

57

同じチームでも、競技者によってスタート位置が変わることに注意！

ハンドラー

57

サーフスキーリレー

58

スタートの並び順

スタートの公平性

第1競技者 (抽選順) ① → ... → ①⑥

第2競技者 (逆抽選順) ①⑥ ← ... ← ①

第3競技者 (抽選順) ① → ... → ①⑥

58

ボードレース

59

P. S4-47~49

競技人数	競 技 者：1人
1レースの最大競技者数	16人

(Photo by Dennis Walther)

競技規則理解のポイント

- 「何」を揃えてスタートするか？
- フィニッシュ時の着順判定基準
→自身のボードを保持して、ボードと共にフィニッシュラインを越える競技者の胸の位置で判定される。

59

ボードレース

60

60

61

ボードリレー

P. S4-50~54



(Photo by Christopher Butt)

競技人数	競 技 者：3人／チーム
1レースの最大競技者数	16チーム



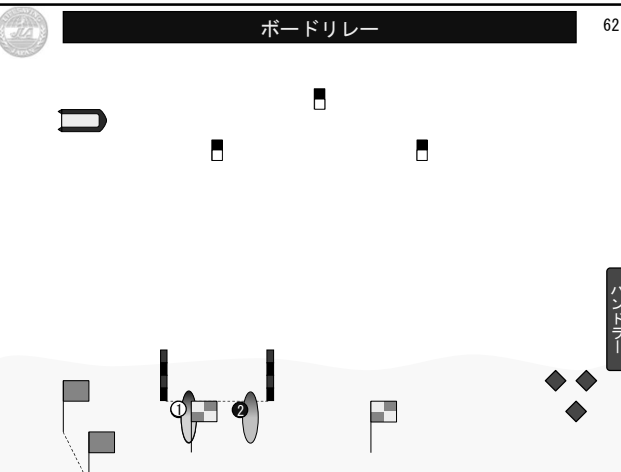
競技規則理解のポイント

- 競技者によって異なる、スタートの並び順のルール
- チェンジオーバーの方法

61

62

ボードリレー



ハンドラー

62

63

ボードリレー

サーフスキーリレーと
考え方は同じ

スタートの並び順

第1競技者 ①

第2競技者 ②

第3競技者 ③

(抽選順) ① → ... → ①⑥

(逆抽選順) ①⑥ ← ... ← ①

(抽選順) ① → ... → ①⑥

63

64

ボードレスキュー

P. S4-55~57



(Photo by Christopher Butt)

競技人数	競 技 者：2人／チーム (被救助者役1 ボードレス キューア1)
1レースの最大競技者数	9チーム



競技規則理解のポイント

- 各競技者の役割と動きの手順
- レスキュー技術と、この競技の方法の違い
- フィニッシュの着順判定の基準

64

65

ボードレスキュー

	ボードレスキューア	被救助者役
スタート前	①スタートラインの指定された位置につく	
スタート	⑤指定ブイに向かう ⑦指定ブイに到着 ⑧被救助者役にアプローチ 時計回りにブイを回る ⑨被救助者役はボードに乗る(前方または後方) ⑩2人で協力して浜に戻る	②被救助者役スタート ③指定ブイに到着 ④ブイに触れた状態で手を挙げて合図 ⑥ブイの沖側で待機
フィニッシュ (着順判定)	⑪2人でボードを保持した状態で、フィニッシュラインを通過する ⑫先頭競技者の胸の位置が、フィニッシュラインを通過した時点で判断	

65

66

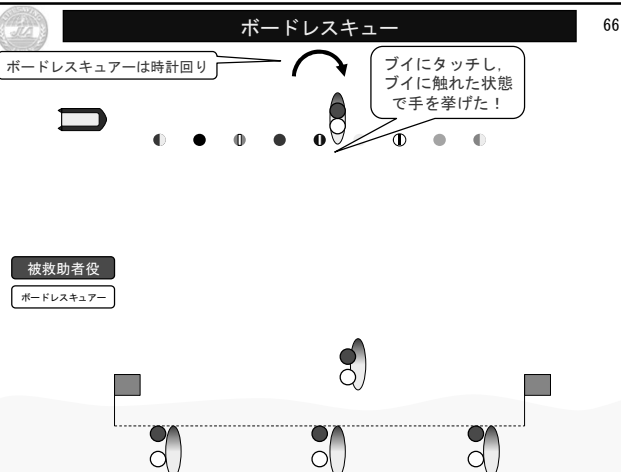
ボードレスキュー

ボードレスキューアは時計回り

ブイにタッチし、
ブイに触れた状態
で手を挙げた！

被救助者役

ボードレスキューア



66

67

オーシャンマン / オーシャンウーマン

P. S4-58~63



(Photo by Dennis Walthew)

競技人数	競技者: 1人 ハンドラー
1レースの 最大競技者数	16人



競技規則理解のポイント

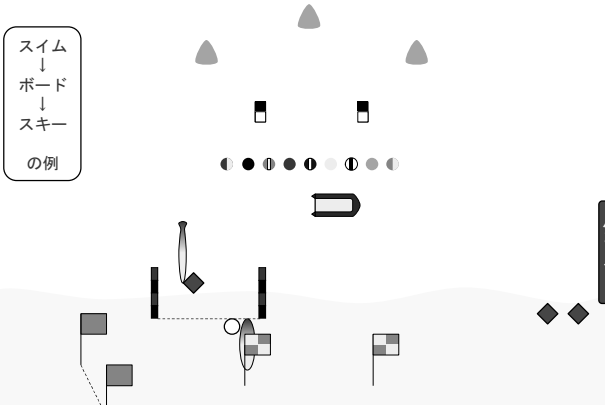
- 種目順の決め方 → 事前の抽選によって決まる
- 区間ごとに回るブイの確認

67

68

オーシャンマン / オーシャンウーマン

スィム
↓
ボード
↓
スキー
の例



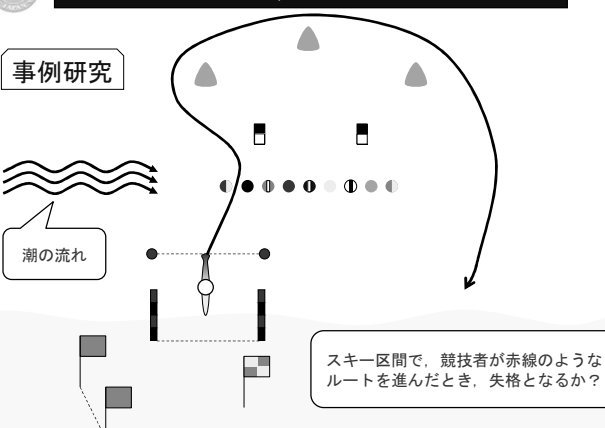
ハンドラー

68

69

オーシャンマン / オーシャンウーマン

事例研究



潮の流れ

スキー区間で、競技者が赤線のようなルートを進んだとき、失格となるか？

69

70

オーシャンM

P. S4-64~68



(Photo by Dennis Walthew)

競技人数	競技者: 1人 ハンドラー
1レースの 最大競技者数	24人



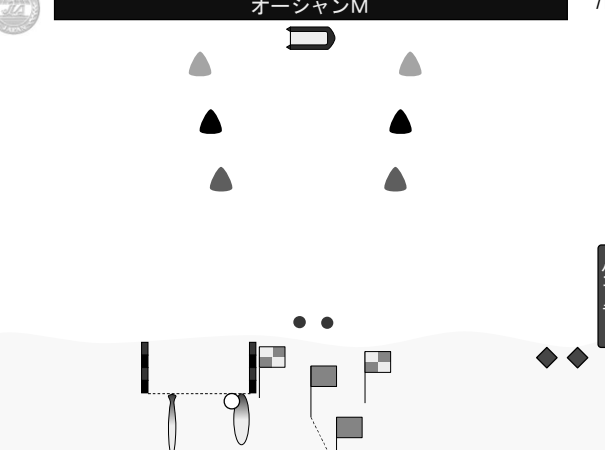
競技規則理解のポイント

- JLA競技規則2020年版（ILS 2019年版）より正式採用
- 種目の順番は抽選ではなく固定（スィム→ボード→スキー）
- 区間ごとに回るブイの確認

70

71

オーシャンM



ハンドラー

71

72

勝ち残り方式
オーシャンマン / オーシャンウーマン

P. S4-69~70

競技規則理解のポイント

- OM/OWを3回繰り返す
- 1回につき最後の8人を除外する

競技人数	競技者: 1人 ハンドラー
1レースの 最大競技者数	24人

レース1 24人 → 下位8人除外 → レース2 16人 → 下位8人除外 → レース3 8人

- 各レースの1位がフィニッシュして5分後に次レース開始
- 海のコンディションによってはM字コースで実施
- 順番は原則として固定

レース1: スィム, ボード, スキー / レース2: スキー, ボード, スィム / レース3: ボード, スィム, スキー

72

73

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

P. S4-71~73



(Photo by Dennis Walther)

競技人数	競技者：4人／チーム (スイマー、ボードパドラー、 サーフスキーパドラー、ランナー)
1レースの 最大競技者数	16チーム

競技規則理解のポイント

- 種目の抽選によって変わる、スタートの並び順のルール

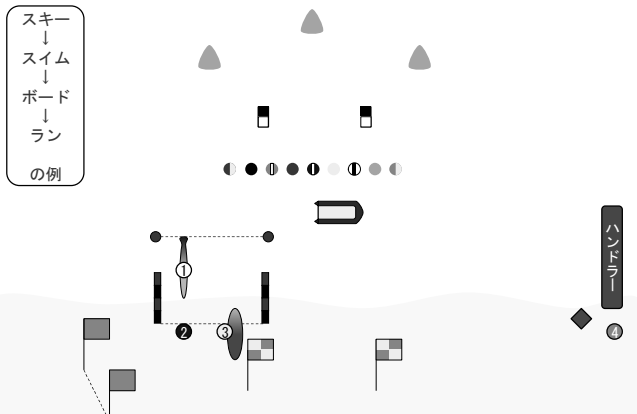
73

74

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

P. S4-71~73

スキージ
↓
スイム
↓
ボード
↓
ラン
の例



74

75

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

P. S4-71~73

ランナーの注意点

- ◆ ランナーにタッチをする場所は、最終のブイの浜側から浜の第1折返し旗までのどこでもよい。タッチは水面より上で、はっきりと見えるようにしなければならない。
- ◆ ランナーは戻ってくる競技者にタッチをするため水に入ることが許され、ウェーディング、イルカ飛び (porpoise) / ダックダイブ (duck dive) ※で海底から離れること、波に乗ることが可能で、且つ又、折返し旗に向かって走ってもよいが、ランナーはいかなるときも泳いではならない (ここで泳ぐとは、波に乗るため又は波に乗り続けるための水面より上の腕の泳ぎ動作を含む)。
※両足で海底を押して離れるのであれば、イルカ飛び/ダックダイブの動きの一部としての水面上での腕の動きは許される。

75

76

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

P. S4-71

スタートの並び順

- ◆ 次の3つのルールを、この順番に適用することを意識して、覚えましょう。

1. 種目が何であっても、第1区間は、抽選順
2. 先に登場するクラフト区間は、抽選順
後に登場するクラフト区間は、逆抽選順
3. スイム区間は、直前のクラフト区間と同じ順

76

77

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

ルール表示 ルール非表示

スイム → ボード → スキー (→ラン) の場合

第1区間：スイム	(抽選順) ① → ... → ⑩
第2区間：ボード	(抽選順) ① → ... → ⑩
第3区間：スキー	(逆抽選順) ⑩ ← ... ← ①

77

78

オーシャンマン / オーシャンウーマンリレー

ルール表示 ルール非表示

ボード → スイム → スキー (→ラン) の場合

第1区間：ボード	(抽選順) ① → ... → ⑩
第2区間：スイム	(抽選順) ① → ... → ⑩
第3区間：スキー	(逆抽選順) ⑩ ← ... ← ①

スキー → ボード → スイム (→ラン) の場合

第1区間：スキー	(抽選順) ① → ... → ⑩
第2区間：ボード	(逆抽選順) ⑩ ← ... ← ①
第3区間：スイム	(逆抽選順) ⑩ ← ... ← ①

78

2023年版競技規則 & 規程対応 Ver. 20230806

P. S5-1

第5章

シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス 競技

Simulated Emergency Response Competition

↓

SERC

1

SERC

2

P. S5-2~8



競技人数 競 技 者：4人／チーム

日本代表チームの活躍（Rescue 2010 より）

競技規則理解のポイント

- キーワードは「秘密保持」
- 競技のために設定された状況（情報）を，競技開始前・競技中に，競技者に伝えないために規定されていることは何か？

2

SERC

3

P. S5-2~8

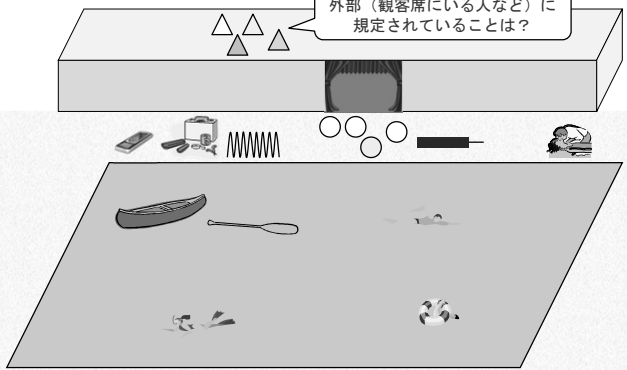
SERCの概要

- ◆ 競技者（4人）は，競技開始直前まで，情報が遮断された「ロックアップ（エリア）」（セキュリティエリア）に隔離される。
- ◆ 競技エリア（プール）には演技者（競技補助員）の協力のもとで，緊急時を想定した場面（被救助者など）が設定されている。
- ◆ 競技者はスタートの合図とともに，制限時間（2分以内）に，想定された緊急事態に対応する。
- ◆ 対応の優先順位や手段，レスキュー技術の正確さなどが点数化され，その総合得点により，チームの順位を決定する。

3

SERC

4



外部（観客席にいる人など）に規定されていることは？

4

SERC

5

P. S5-2~8

失 格

- ◆ 外部からの援助，指示又は助言を受けた場合。
- ◆ セキュリティエリアに通信機器を持ち込んだ場合。
- ◆ 競技の一部として提供されていない器材を用いた場合。
- ◆ 演技者に身体的，又は言葉による暴力を加えた競技者はペナルティー又は失格になり得る。

5

2023年版規則 & 規程対応 Ver. 20230806

認定審判員制度について

認定審判員規程
認定審判員規程細則
認定審判員ユニフォーム規程

1

認定審判員の種類と昇格制度

S 級	上訴委員, C 級審判員養成講習会の指導員ができる (競技運営・審判委員会の推薦)
↑	
A 級	チーフレフリーを行う技能と経験を有する 申請書・レポートの提出
↑	1. 審判員 10 回以上参加 2. セクショナルレフリーとして 3 回以上参加
B 級	セクショナルレフリーを行う技能と経験を有する 申請書・レポートの提出
↑	1. 審判員 15 回以上参加 (オーシャン競技会 5 回以上, プール競技 5 回以上)
C 級	審判を行う技能と経験を有する

2

認定審判員の任期

C 級認定審判員の場合

(別に定めが無い限り) **永続とする**

S 級, A 級, B 級認定審判員の場合

2年間とする

☆次の任期は、資格継続条件をクリアすることで、さらに 2 年

☆継続条件がクリア出来なかった場合は、1つ下位の級へ降格

3

認定審判員資格継続のための条件

C 級認定審判員の場合

特に定めないが審判技能向上の為、積極的な参加を推奨します

- ・審判員研修会の参加
- ・J L A 主催及び認定競技会への審判員参加

S 級, A 級, B 級認定審判員の場合

以下のどちらかを満たすこと

- ・審判員研修会の参加
 - 任期中 1 回以上
- ・J L A 主催及び認定競技会への審判員参加
 - 任期中 1 回以上

4

認定審判員資格の登録費

初めてC級を取得した年度

受講料に含まれている為、不要

C 級取得の翌年度から、審判員として活動する年度ごとに

A 級, B 級, C 級認定審判員 : ¥4, 500

☆高校生は免除
☆選手登録 (一般・大学生) をする者は合算上限 ¥7, 000 (実質免除)

S 級認定審判員 : ¥15, 000

☆登録費の総額は、別に定めるアカデミー資格登録費、選手登録費と合算し、¥20, 000 を超えないものとする。

5

認定審判員ユニフォーム

1. 帽子 (室内競技会は除く)
2. 審判員ユニフォーム上衣 (ポロシャツ)
3. 審判員ユニフォーム下衣 (短パン)
4. 靴 (サンダルは不可、プール競技会では靴底が白で土足履きと区別したもの)
5. 防寒具 (必要に応じて)
6. ウェットスーツ (IRB ジャッジ, マネキン設置担当審判員, その他は必要に応じて)
7. 認定審判員証
8. 笛
9. 筆記用具

帽子・ポロシャツ・短パンは、JLA 指定のものを着用してください。各自で購入するかクラブ内又は知人から借用して準備してください。

審判員ユニフォームは競技会以外では着用してはいけません!

6