



日本ライフセービング協会

JLA コンペティション・ルールブック

JLA 競技規則 2025 年版

2026 年 07 月改訂

(2026.08.01 版, 2026.07.15 公開)

ILS Competition Rule Book

2025 Edition

Revised May 2026

準拠



World Water Safety

INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION

ILS COMPETITION RULE BOOK

**Rules, Standards and Procedures for
Lifesaving World Championships,
ILS-Sanctioned Competitions, and
ILS Federation Competitions**

2025 Edition

Revised May 2026

Gemeenteplein 26, 3010 Leuven, Belgium
Telephone: +32 16 89 60 60
Email: ils.hq@telenet.be
Web: www.ilsf.org

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

People who are Lifesavers First, Competitors Second.

(ILS LWC2018 Handbook より)

日本語版まえがき

■この競技規則について

この JLA 競技規則 2025 年版 — 2026 年 07 月改訂 (2026.08.01 版, 2026.07.01 公開) は ILS 競技規則 2025 版 (2026.05.19 公開, ファイル名: ILS-2025-Competition-Rulebook-Revised-May-2026-Highlight-1.pdf) の翻訳である。また、付録として JLA 独自のユース/ジュニア競技規則を収めている。但し「第 6 章 サーフボート競技」は、現在のところ JLA として競技会の主催及び/又は海外への選手派遣が計画されていないことから、掲載を割愛している。尚、過去、付録として収録していた短水路プール競技規則は、ILS 版が 2021 年 11 月 19 日に改訂公開されたことを機に、JLA 競技規則 2021 年版から独立した日本語版短水路プール競技規則として公開している。

注意：

- ILS 原文の明らかな誤記（項目番号のずれ、用語の揺らぎなど）は適宜修正している、
- 注釈が必要だと思われる箇所には【JLA 注釈】を入れている、
- JLA 競技規則 2024 年版 (2024.08.01 版) から変更/追記された箇所には黄マーカーを、2025 年版 (2025.09.01 版及び 2025.12.20 版) から変更/追記された箇所には緑マーカーを付している：
 - ・ただし、削除された箇所には黄マーカー、緑マーカーが付されていない、
 - ・英語版に変更が無くとも今回の改訂を機に日本語表現を修正した箇所にも黄マーカー、緑マーカーを付している。
- 日本語としては少し読みにくい直訳に近い表現が含まれるが、これは日本語として読みやすくすることで原文の論理構造が崩れるのを避けるためである。

■この競技規則の施行日／発効日について

この競技規則の施行日／発効日は 2026 年 08 月 01 日である。この日以降、新たな競技規則が発効する又はこの競技規則が失効するまで、JLA 主催競技会は原則としてこの競技規則に則って実施される。

■重要：英語版優先の原則

本 JLA 競技規則（日本語版）と ILS 競技規則（英語版）との間に解釈の差異がある場合、原則として ILS 競技規則が優先される。

■ヴィクティム、ペイシエント、クルー、クルーパーソン、タグの呼称について

日本から海外の競技会に参加した競技者が用語の違いで混乱せぬよう、JLA 競技規則での競技用語を英語の音に近いカタカナ表記に漸次変更している。

原語の victim は、以前の JLA 競技規則では「溺者役」、「溺者及び/又は傷病者役」などと表記し、その後 JLA 競技規則 2021 年版からライフセービング教本（文献[1][2]）にある呼称「被救助者」に倣って「被救助者役」とされ、2024 年版からは原語の音に近い「ヴィクティム」に変更された。

但し、第 7 章 IRB 競技では原語が victim でなく全て patient で統一されていることから「ペイシエント」と表記している。また、第 7 章 IRB 競技の最初で定義されているとおり、IRB の操船者を「IRB ドライバー」、操船者でない乗組員を「クルーパーソン」とし、IRB ドライバーとクルーパーソンを合わせて「クルー」と呼称している。国内では操船者でない乗組員のみをクルーと呼称することが多く、クルーの意味が日本の習慣と ILS 競技規則とで異なるが、これも上述の通り、海外の競技

会において日本人競技者が指示を誤解せぬよう、ILS 競技規則の呼称を採用し原語の音に近いカタカナ表記としたからである。

また、JLA 競技規則 2025 年版から、これまで主にビーチ&オーシャン競技のリレー競技で使用してきた「タッチ」（競技者が次の競技者の体のどこかに触れること）を、英語の音に近い「タグ（tag）」に変更した。

■オーシャン競技の呼称について

ILS 競技規則 May 2022 までは、ビーチで行うビーチ競技及び海に出るサーフ競技を合わせて「第 4 章 オーシャン競技」となっていたが、ILS 競技規則 June 2023 において「Section 4 Beach and Ocean Events」と改称された。よって JLA 競技規則 2023 年版から「第 4 章 ビーチ及びオーシャン競技」とし、海に出る競技の総称をサーフ競技からオーシャン競技へ変更している。

■章節番号の表記について

ILS 競技規則 2023 版から、各章内の節番号表記が ILS 公式文書の表記法に変更された。以前の ILS 競技規則では、例えば第 2 章第 3 節第 4 項の表記は 2.3.4 であったが、2023 版以降、章の番号が省略され 3.4 とだけ記される（例えば、第 1 章第 3 節第 4 項も第 2 章第 3 節第 4 項も 3.4 と表記される）。本文中で、例えば第 2 章第 3 節第 4 項の章節番号を参照する場合は S2-3.4、又、第 1 章第 3 節第 4 項は S1-3.4 と記述し区別している。但し、ページ数は章ごとにリセットされ、例えば第 2 章の 3 ページ目は S2-3 と表示されるため、それが節を表しているのかページ数を表しているのか注意が必要である（ILS 競技規則 2023 版からの新たな取り組みのため ILS 競技規則内でもまだ表現に揺らぎが見られる）。

■ILS 競技規則と JLA 競技規則の対応

JLA 競技規則	対応している ILS 競技規則
2019 年版	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 2018】 ILS Competition Rule Book 2015-2019 Edition, Revised 2017 (updated 2018)
付録	【ILS 短水路プール競技規則 パイロット版 2017】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2015-2019 Edition, Pilot version 1.0 Addendum - May, 31, 2017
2020 年版	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 Feb. 2020】 ILS Competition Rule Book 2019 Edition (Revised February 2020)
付録 A	【ILS 短水路プール競技規則 2020】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2020 Edition
付録 B	対応なし（JLA 独自規則）
2021 年版 (2021.03.04 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 Mar. 2021】 ILS Competition Rule Book 2019 Edition (Revised February 2020, January 2021, March 2021)
付録 A	【ILS 短水路プール競技規則 2020】 ILS Competition Rule Book, Short Course Pool Events, 2020 Edition
付録 B	対応なし（JLA 独自規則）

2021 年版 (2021.08.30 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 May 2021】 ILS Competition Rule Book 2019 Edition (Revised February 2020, January 2021, March 2021, May 2021 Errata)
付録	対応なし (JLA 独自規則)
2021 年版 (2021.11.26 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 Nov. 2021】 ILS Competition Rule Book 2019 Edition (Revised February 2020, January 2021, March 2021, November 2021)
付録	対応なし (JLA 独自規則)
2022 年版 (2022.07.01 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 May 2022】 ILS Competition Rule Book 2019 Edition (Revised February 2020, January 2021, March 2021, March 2022)
付録	対応なし (JLA 独自規則)
2023 年版 (2023.08.07 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 June 2023】 ILS Competition Rule Book 2023 Edition (Effective 1 June 2023)
付録	対応なし (JLA 独自規則)
(対応日本語版無し)	
	【ILS 競技規則 Sep. 2023】 ILS Competition Rule Book 2023 Edition (Effective 1 June 2023) (2023 年 9 月公開版)
(対応日本語版無し)	
	【ILS 競技規則 Dec. 2023】 ILS Competition Rule Book 2023 Edition Effective 1 June 2023 (Update Effective 15 December 2023)
2024 年版 (2024.08.01 版)	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 May 2024】 ILS Competition Rule Book 2023 Edition Effective 1 June 2023 (Update Effective 1 May 2024)
付録	対応無し (JLA 独自規則)
2025 年版 (2025.09.01 版：部分公開版)	
第 1, 2, 4, 7, 8 章	【ILS 競技規則 July 2025 限定公開版】 ILS 202X Competition Rulebook Draft 1 - June 25[1].pdf
付録	対応無し (JLA 独自規則)
2025 年版 (2025.12.20 版：部分公開版)	
第 3, 5 章	【ILS 競技規則 July 2025 限定公開版】 ILS 202X Competition Rulebook Draft 1 - June 25[1].pdf
付録	対応無し (JLA 独自規則)

2025 年版－2026 年 7 月改訂（2026.08.01 版）	
第 1～8 章	【ILS 競技規則 2025-May 2026 改訂】 ILS 2025 Competition Rulebook Revised May 2026 Highlight
付録	対応無し（JLA 独自規則）

2026 年 07 月 15 日
f 公益財団法人 日本ライフセービング協会
競技規則 2025 年版－2026 年 7 月改訂 編著者一同

ILS COMPETITION RULE BOOK

2025 Edition

First Published August 2025
(Effective 1 September 2025)Rules, Standards and Procedures for
Lifesaving World Championships,
ILS Sanctioned Competitions, and ILS Federation CompetitionsPublished by the International Life Saving Federation
Gemeenteplein 26, 3010 Leuven, Belgium
Telephone: +32 16 89 60 60
Email: ils.hq@telenet.be
Web: www.ilsf.org

© Copyright: The International Life Saving Federation.

ILS 競技規則 2025 版は、国際ライフセービング連盟 (ILS: the International Lifesaving Federation) が、ILS の出版物の包括的セットの一部として発行したものである。

これは 2025 年 8 月に発行された ILS 競技規則 2025 版¹に代わるもので、この 2026 年 5 月版は、2026 年 6 月 1 日から ILS 競技会及び ILS 認定競技会にて有効となる²。その後の競技規則 2025 版の修正は、ILS ウェブサイト (www.ilsf.org) 上で、施行日を記した ILS ブレティン (bulletin: 広報) により通知される。

注意 1: 本競技規則の原典 (ソース) は、ILS ウェブサイトの Competitive Lifesaving セクションにある公式英語版である。原典は公認の参照文書であり、公認されたすべての修正に関して維持される。ILS は、この書面による出版物を補足するために、随時、ブレティン及びその他の文書を発行することができる。

注意 2: 本競技規則の公式 ILS 英語版と他の言語の版とが乖離している場合、最新の ILS 英語版が確定的なテキストとみなされる。本競技規則の公式 ILS 英語版電子版と印刷版とが乖離している場合、最新の公式 ILS 電子版が確定的なテキストとみなされる。

注意 3: 付加的な ILS 方針、マニュアル及び文書が本競技規則において参照されることがあり、それらは個別に発行され、本競技規則及び ILS 競技会において適用され得る。このような文書は ILS ウェブサイトにて公開される予定である。

謝辞³ Acknowledgments

ILS は、世界中のライフセービング競技会に貢献している数多くのライフセービング団体及び個人に謝意を表す。ILS は、特に 2024-2028 ILS スポーツコミッション (ILS Sport Commission)、2024-2028 ルール及びテクニカルプロジェクト・ワーキンググループ (Rules and Technical Project Working Group) のこの競技規則への貢献に対し感謝する。これらには以下の者らが含まれる:

Greg Allum – Surf Life Saving Australia – Chair, ILS Anti-Doping Committee,

¹ 【JLA 注釈】 JLA 競技規則 2025 年版 (2025.09.01 版及び 2025.12.20 版) に相当。

² 【JLA 注釈】 英語版 2025 年版 (2026 年 5 月改訂版) の翻訳版である JLA2025 年版 (2026 年 7 月改訂版) は、2026 年 8 月 1 日から有効とする。

³ 【JLA 注釈】 日本語版の編著者、協力者の氏名は巻末の「JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴」を参照のこと。

Stephanie Andrews - Royal Life Saving Society United Kingdom,
William Barker – French Federation of Lifesaving and First Aid,
Jürgen Bonnemann – German Lifesaving Association,
John Brennan OAM - Surf Life Saving Australia Limited,
Arno Eberle - German Lifesaving Association,
Tamer Gaber El-Maghraby – Egyptian Diving and Lifesaving Federation,
Ingy El-Elshazly - Egyptian Diving and Lifesaving Federation,
Ian Fullagar – Surf Life Saving Australia,
Anni Gardiner AM – Royal Life Saving Society Australia,
Steven Kent – Surf Life Saving New Zealand – Chair, ILS Athletes Commission,
Kiyohiro (Chris) Kurisu (栗栖清浩) - 日本ライフセービング協会,
Bruce Matheson - Surf Life Saving New Zealand,
Fabio Martins – Brazilian Life Saving Society,
Jelle Meintsma – Lifesaving South Africa,
Anabel Navio Robles – Royal Spanish Lifesaving Federation,
Dr Eilkhan Nouri mazandarani PhD – Lifesaving and Diving Federation of the Islamic Republic of Iran,
Wim Nuyens – Belgian Life Saving Federation,
Andrea Pennell - Surf Lifesaving Great Britain,
Jerry Polesel – Italian Swimming Federation (Lifesaving Section),
Dott Giorgio Quintavalle – Italian Swimming Federation (Lifesaving Section),
Vijay Kumar SAH – Indian Lifesaving and Lifesaving Sports Federation,
Carsten Schlepphorst – German Lifesaving Association,
Perry Smith – Lifesaving Society Canada,
Simone Spencer - Surf Life Saving New Zealand,
Stephen Strange OAM – Surf Life Saving Australia Limited,
David (Dave) Thompson – Surf Life Saving Australia – Chair, ILS Sport Commission,
Dr Toshiyuki Tamura PhD (田村憲章 博士) - 日本ライフセービング協会
Craig Van Rooyen - Lifesaving South Africa,
Dr. Harald Vervaecke PhD – ILS Secretary General,
Carolyn Wilson – Surf Life Saving Australia

商標 Trademarks

国際ライフセービング連盟 (ILS) の商標 (™) は以下のとおり：

World Water Safety ™,
Oceanman ™ and Oceanwoman ™,
Ocean M ™,
ILS Logo ™,
ILS Flag ™,
ILS Song ™,

Rescue Series ™,
Lifesaving World Championships ™,
World Conference on Drowning Prevention ™,
Red over Yellow ™.

著作権 Copyright

この競技規則の内容は著作権により保護されており，個人的，非営利の目的でのみ使用することができます。その他の権利は ILS が所有しています。発行者の書面による許可がない限り，いかなる媒体での出版，放送，再配布を含む商業的利用は禁止されています。国際ライフセービング連盟本部（事務局）へ直接お問い合わせください。

目次：まえがき, 序章

日本語版まえがき	2
まえがき PREFACE.....	10
序章 - ライフセービングとスポーツ INTRODUCTION - LIFESAVING AND SPORT.....	17
用語解説 GLOSSARY OF TERMS	19
参考文献 References.....	References-1
JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴.....	Colophon-1

まえがき PREFACE

ILS 競技規則 2025 版は、ILS 選手権及び ILS 認定競技会を統制するものである。この競技規則は、加盟団体の裁量で加盟団体の国内/地域内競技会で使用することができる。ILS 競技会の規則、規格、手順に関する変更又は明確化は、ILS ウェブサイト (www.ilsf.org) に公報 (bulletin) として掲載される。

ILS 世界選手権 (LWC) については、ILS 競技規則と併せて (www.ilsf.org に於いて) ライフセービング世界選手権ハンドブック (Lifesaving World Championships Handbook) を参照すること。

この 2025 版では、ILS スポーツ委員会 (ILS Sport Commission) の主導による、並びに、スポーツ規則委員会 (Sport Regulations Committee) による勧告、主要な利害関係による協議、ILS メンバーから寄せられたフィードバックを反映した変更がなされている。2025 版の主な変更点は、参照しやすいよう黄色でハイライトしている。ILS スポーツ委員会 (ILS Sport Commission) は、ILS 競技規則の旧版から変更された以下の重要な変更点について注意しておく：

一般事項： 競技の実施や規則に影響を与える各種の書式、編集、及びその他の変更。
スポーツコミッション (Sport Commision) の主導、並びに、スポーツルール & テクニカルプロジェクト作業部会 (Sport Rules and Techical Project Woorking Group) ⁴ による勧告、ILS アスリートコミッション (Athletes Commission) 議長、その他主要な利害関係者らによる協議、及び ILS メンバーから寄せられたフィードバック、が反映したことを示す文言が ILS ライフセービング競技規則に追加された。

第 1 章 ILS と JLA

一般事項： 競技の運営に影響を与える様々な編集上及びその他の変更。

S1-6： 新しいアンチ・ドーピング委員会が追加された

第 2 章 共通競技総則

一般事項： 競技の運営に影響を与える、様々な編集上及びその他の変更。

S2-2.3： 競技委員会が協議することができるリストに、アスリート代表が追加された。

S2-4.4： チーフレフリーの職務記述について、プール種目の書類業務に関する責任が追加された。

S2-4.7： イベントディレクター (プール) の職務記述について、必要に応じて、粘着性、ベタつきのある物質の有無、及び水着の ILS 基準への適合をチェックすること、並びに粘着性、ベタつきのある物質の有無 (プール種目)、水着、器具の許容性 (例：レスキューチューブのライン/ロープ)、及び器具が正しく配置されているかをチェックすることが追加された。

⁴ 【JLA 注釈】 競技規則改訂作業は、ILS スポーツコミッション傘下の Lifesaving Sport Regulations Committee が担当していたが、LWC2024 後は新たに組織された Sport Rules and Techical Project Woorking Group が担っている。

- S2-4.21⁵ : プール・マーシャルの職務記述について、必要に応じて、水着基準のチェック、及び手足への粘着性、ベタつきのある物質の不正使用のチェックが追加された。
- S2-4.25 : チェックスターターの職務記述について、必要に応じて、粘着性、ベタつきのある物質の有無（プール種目）、水着、器具の許容性（例：レスキューチューブのライン/ロープ）、及び器具が正しく配置されているかをチェックすることが追加された。
- S2-4.26⁶ : 参照されることができる機器のリストに、水中（in water）カメラが追加された。
- S2-4.33 : オフィシャルアセッサーの職務に関する記述が追加された。
- S2-10 : 水着のカット、並びにウエットスーツ、キャップ、及びヘルメットの着用を含む、競技の服装が明確化された。
- S2-11 : リザーブ及びオープン・サーフポートへの参加、IRB における被救助者及びハンドラーに関する表が明確化され、並びに IRB の資格が明確化された。
- S2-12 : 競技への参加に関するトランスジェンダーガイドラインが追加された。
- S2-15 : アンチ・ドーピング条項の文言が改定された。
- S2-17.2 : ビーチフラッグス及び特別な状況への言及が追加された。

第 3 章 プール競技

- 一般事項 : 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。
- S3-2 : ホイッスルによる合図の使用を含めるために、プールのスタート手順の文言が改定された。
- S3-3.1 : 明確化のために、キャリア（マネキンキャリア）の規則がさらに洗練された。
- S3-3.2 : 5 m のフィニッシュ／チェンジオーバーゾーン内において、競技者はプールの壁/縁に触れるまでマネキンとの接触を維持しなければならないことが明確化された。
- S3-3.3 : 競技者は、マネキンに（クリップを）留める間、10 m のチェンジオーバーゾーン内で立っても/歩いてもよいことが明確化された。
注意：これらの変更は、それぞれのプール種目の規則にも反映されている。
- S3-3.3 : レースのスタート前にライン/ロープが意図的に短縮されていない限り、マネキンのライン/ロープは、10 m のチェンジオーバーゾーンを出た後、完全に伸ばされている必要はない。
注意：これらの変更は、それぞれのプール種目の規則にも反映されている。
- S3-3.4 : 誰がハンドラーになることができるか、マネキンの保持、及びハンドラーによるキャップの着用について見直された。

⁵ 【JLA 注釈】 S2-4.21 ではなく S2-4.26 マーシャルの誤記。

⁶ 【JLA 注釈】 S2-4.26 ではなく S2-4.21 電子機器スペシャリストジャッジの誤記。

S3-3.5⁷： 計時及び順位割り当ての手順が見直された。

S3-9.1： レスキューメドレー種目のターンにおいて、いつ呼吸をすることができるかが明確化された。

S3-11.2： レスキューチューブを使って泳ぐ際、ペナルティなしでランヤード（紐）/ハーネスを再調整できることが明確化された。
注意：この変更は、同様のプール種目の規則にも反映されている。

S3-14.1： ラインスロー種目に、マークされた後方ラインが追加された。このラインによって定義されたエリア内での救助者によるいかなる後退の動きも、失格とはならない。スタート手順が見直された。

S3-15.1： マネキンリレーにおける第 1、第 2、及び第 3 競技者は、レースの自身の区間を完了した後に退水するものとする⁸。

S3-20.： プール失格コードの数が、見直され、統合され、及び簡素化された。

第 4 章 ビーチ及びオーシャン競技

一般事項： 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。

S4-2.3： スタート手順がさらに明確化された。

S4-3： サーフスキー及びサーフボード種目のフィニッシュ手順がさらに明確化された。

S4-4.5： オーシャン M、オーシャン M リレー、及び勝ち残り種目における競技者の数が 24 人から 16 人に削減された。

S4-10.1： ビーチフラッグスの競技者のスタート準備についての文章が、広範囲に見直され、及び明確化された。

S4-15.3： 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ及びベストの着用について見直された。

S4-17.2： ボードレースのフィニッシュの代替手順が追加された。

S4-20.1： 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ及びベストの着用について見直された。

S4-20.3： 状況によって必要な場合、マスターズのオーシャンマン/オーシャンウーマン種目のチェンジオーバー時に、ハンドラーが水中でボードを保持できることが明確化された。

S4-21.1： 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ及びベストの着用について見直された。

⁷ 【JLA 注釈】 3-3.5 ではなく 3-5 計時と順位の決定の誤記。

⁸ 【JLA 注釈】 S3-15.1 P に書かれている通り、勝手に退水してよいのではなく、「状況が許す場合、且つ、オフィシャルの指示の下」で「他の競技者の邪魔にならぬよう」退水する。

S4-21.1 : 競技を適切にプレゼンテーション（演出）するための、メジャーな競技会の運営に関する詳細な要件及び選択肢が追加された。

S4-21.2 : 競技のプレゼンテーション（演出）を向上させるために、スタートが変更された。

S4-図 34 : オーシャン M のコース図が更新された。

S4-23.2 : 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ及びベストの着用について見直された。

S4-24 : 競技のプレゼンテーション（演出）を向上させるためにスタートが変更及びハンドラーの必要性が見直された。

S4-図 35 : オーシャン M ライフセーバーリレーのコース図が更新された。

第 5 章 SERC

一般事項 : 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。

S5-1 : ウェット SERC 及びドライ SERC 種目をより良く説明するための文言が追加された。

S5-3.1 : 採点ガイドへの言及が削除され、付録 1 : 「SERC コーチ、競技者、ジャッジ、及びテクニカルオフィシャルのためのガイド」への言及に置き換えられた。また、当該ガイドに関する ILS ウェブサイトへの参照が削除された。

付録 (Annexure) : 現行サンプル・シナリオ・シートが削除され、「コーチ、競技者、ジャッジ、及びテクニカルオフィシャルのための SERC ガイド」に置き換えられた。

第 6 章 サーフボート競技

一般事項 : 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。

S6-3.1 : 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ、ヘルメット、及びベスト/ライフジャケットの着用について見直された。

S6-5 : サーフボート種目のさらなるラウンドへの進出資格のための、ポイント・スコア、失格、DNF、及びカウントバック手順を含む、ラウンドロビン・レーシング（総当たり戦）の規則が見直された。

第 7 章 IRB 競技

一般事項 : 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。

S7-2.4 : 誰がハンドラーになることができるか、及び、ハンドラーのキャップ、ヘルメット、及びベスト/ライフジャケットの着用について見直された。

S7-2.5 : 競技における競技者の交代を明確化する文言が追加された。

S7-3.2 : 競技のスタート準備時のボートの管理が明確化された。

S7-3.2 : スタート時、ライン上に置くのが「つま先 (toes)」から「足 (foot)」に変更され、及び足の定義が追加された。

S7-3.3 : 競技のスタートのためのボートの管理が明確化された。

S7-3.4 : ボート内でのクルーのポジショニング（位置取り）に関する規則が明確化及び簡素化された。

S7-3.5 : ブイの旋回に関する規則が明確化及び簡素化された。

S7-3.5⁹ : ボートからの降車（退水）及び種目のフィニッシュに関する規則が明確化され、及び簡素化された。

S7-3.6¹⁰ : IRB マスレスキュー及び IRB チームレスキュー種目におけるチェンジオーバーに関する規則が明確化及び簡素化された。

S7-3.6¹¹ : IRB マスレスキュー種目に関する規則が明確化及び簡素化された。

S7-3.6¹² : IRB チームレスキュー種目に関する規則が明確化及び簡素化された。

S7-3.6¹³ : IRB レスキューチューブ種目に関する規則が明確化及び簡素化された。

第 8 章 設備及び器材の規格と検査手順

一般事項 : 競技の運営又は規則に影響を与える、様々な書式設定、編集上、及びその他の変更。

S8-3.1 : ILS 公認レスキューマネキンのリストに、ワイツ・マネキン (Weitz Manikin) が追加された。

S8-3.3 : ILS ライフセービング世界選手権で使用されてきたチューブの種類が追加された。

S8-4.3 : バトン（ビーチフラッグス及びビーチリレー）の仕様が明確化された。

S8-4.11 : サーフスキーの最小重量が 17.5kg に修正された。

S8-4.12 : 水着基準に言及する際、「FINA」という用語が「世界水泳連盟 (World Aquatics : WA)」に変更された。

S8-4.12 : 競泳のための水着仕様が明確化され、及びボードレースにおいてボードパドラーが半袖の保護衣服を着用できることが明確化された。

ILS 競技規則 October 2025 での明確化 :

S3-18.1¹⁴ : C 項の注意を明確化し、第 3 競技者がターニング壁/縁との接触を解除する前に、マネキンの頭部が水面から出ていなければならないと、より簡潔に読み取れるようにした。

⁹ 【JLA 注釈】英語版では S7-3.5 だが、S7-3.6 の誤記。

¹⁰ 【JLA 注釈】英語版では 3.6 だが、S7-3.7 の誤記。

¹¹ 【JLA 注釈】英語版では S7-3.6 だが、S7-5 の誤記。

¹² 【JLA 注釈】英語版では F7-3.6 だが、S7-6 の誤記。

¹³ 【JLA 注釈】英語版では F7-3.6 だが、S7-7 の誤記。

¹⁴ 【JLA 注釈】原文には S3-19.1 (レスキュートウリレー) とあるが、S3-18.1 (プールライフセーバーリレー) の誤記と思われる。

ILS 競技規則 May 2026 での明確化：

- General：** 競技の運営や規則に影響を及ぼす、書式、編集上の変更、及びその他の変更。
- S2-4：** イベントディレクター、レフェリースチュワード/ヘッドスコアラー、チーフジャッジ、電子機器スペシャリストジャッジ、記録ジャッジ、スターター、マーシャル、チェックマーシャル、セーフティオフィサー、セーフティ&エマージェンシーマネージメントオフィサー、パワークラフトコーディネーター、ウォーターセーフティコーディネーター、及び統計係の役割の明確化。
- S2-10F：** 団体競技種目において競技者が着用するキャップ及びチームの識別に関する明確化。
- S2-19：** 上訴委員会及び上訴パネルの役割と手続きに関する明確化。
- S3-1E.：** フィンを装着する際、フィン及び/又は足に石鹼や潤滑剤を使用することが許可されていることの明確化 ¹⁵。
- S3-3.2C：** マネキンキャリアーにおいて、競技者に対するマネキンの頭頂部が判定基準となることを明確化。
- S3-3.3A.：** トウにおいて、何をもってレスキューチューブがマネキンに装着されたと定義するかを明確化し、チューブを腕の下又は腕に接触して装着することが認められることを明記。
- S3-3.3G：** トウにおいて、レスキューチューブのロープをマネキンの首に巻き付けることは許可されない旨の変更。
- 注意：この明確化は、S3-11、S3-12、S3-13、および S3-20 にも適用される。
- S3-3.4C：** レスキューアーがターニング縁／壁に触れた後、マネキンハンドラーは自身の判断でマネキンとの接触を解いてもよい旨の明確化。
- S3-14.1C：** ラインスローのスタートの姿勢に関する明確化。
- S3-14.1D：** ラインスローにおける公平なスローに関する明確化。
- S3-15.1P：** マネキンリレーにおける競技者の水からの退出に関する明確化。
- S3-16.1F：** 障害物リレーにおける競技者の水からの退出に関する明確化。
- S3-17.1K：** メドレーリレーにおける競技者の水からの退出に関する明確化。
- S3-18.1L：** プールライフセーバーリレーにおける競技者の水からの退出に関する明確化。
- S3-19.1L：** レスキュートウリレーにおける競技者の水からの退出に関する明確化。
- S4-3A ¹⁶：** 競技者が自分の足でフィニッシュラインを通過する種目における正しいフィニッシュに関する明確化。
- S4-4.3：** オーシャン競技のドロー及び組み合わせ配置に関する明確化。
- S4-22.1：** オーシャンマン、オーシャン M の勝ち残りバージョンに関する注記の改正。主催者は、決勝進出者数及び/又は各勝ち残りレースの除外者数の両方を変更できることを明確化。
- S7-3.4D：** IRB クルーは、レース中、IRB の床に座ることは許されず、現実的にはクルーはボンツーンに座るものとするを明確化。
- S7-3.5B：** IRB レースにおけるブイまわり及びピックアップに関する明確化。

¹⁵ 【JLA 注釈】日本国内のプール施設の利用規約に鑑み、JLA 主催競技会では、シャンプー/（液体）石鹼/その他潤滑剤の使用を制限する場合がある。

¹⁶ 【JLA 注釈】原文では次の S4-4.3 と順番が入れ替わっている。

S7-3.6F : IRB 競技における (IRB からの) 退出及びフィニッシュに関する明確化。

S8-1.7 : ILS 認定を目的としたプール調査に関する明確化。

S8-4 : スキーの重量及び、規定重量未満のサーフボード、ボート、スキーを規定重量まで調整する手順に関する明確化。

序章 - ライフセービングとスポーツ

INTRODUCTION - LIFESAVING AND SPORT

国際ライフセービング連盟 (ILS: the International Lifesaving Federation) は、溺水事故防止、ライフセービング、ライフセービングスポーツの世界的権威である。ILS は、非営利で、政治色や宗教色を帯びない、世界規模のライフセービングスポーツ及び人道支援の団体である。ILS は、国内及び国際機関と連携、協力し、世界中の溺水事故の防止、ライフセービングサービス提供の促進、そしてライフセービングスポーツの監督を行っている。

ILS (及び ILS 加盟団体) は、ライフセービングスポーツを促進、組織化し、定期的に国際的な水辺ライフセービングの競技会を組織することで、競技者の関心を刺激し、水辺で危険にさらされている人々を救う能力と意欲を向上させている。ライフセービングスポーツは、ライフセーバーのスキル、知識、及び技術の開発を支援し、ILS メンバー組織間のグローバルな関係を強化する機会を提供する上で欠かすことのできない役割を果たしている。

ILS は、以下の国際的なスポーツ組織のメンバーであるか、又は関係を維持している：

- 国際オリンピック委員会 (IOC) : ILS は IOC が承認した国際連盟の 1 つである、
- スポーツアコード (Sport Accord : 全ての国際的なスポーツ連盟を再編成した国際連盟) : ILS はスポーツアコードの議決権のある正式メンバーである ¹⁷、
- IOC 承認国際競技団体連合 (ARISF : Association of Recognised International Sports Federations) : ILS は、ARISF の議決権のある正式メンバーである、
- 国際ワールドゲームズ協会 (IWGA : International World Games Association) : ILS は IWGA の議決権のある正式メンバーである、
- 国際マスターズゲームズ協会 (IMGF : International Masters Games Federation) : ILS は、IMGF の新規メンバーである、
- コモンウェルスゲームズ連盟 (CGF : Commonwealth Games Federation) : ライフセービングスポーツは、CGF によって承認されたスポーツである、
- 国際ミリタリースポーツ評議会 (CISM : International Military Sports Council) : ライフセービングは CISM によって承認されたスポーツである。

ILS はまた、溺水事故防止活動に関して世界保健機関 (WHO) と公式な関係を結んでいる。

ライフセービングスポーツは、ライフセービングの卓越性を切磋琢磨していくことに世界の若者及び成人を引き入れている。溺水事故の軽減のための協力とチームワークが世界的な注目を浴びるのは避けられないことである。ライフセービングスポーツへの若者の参加を増やすことは、若者を引き入れる方略の一部である。

ライフセービングスポーツは、このミッションの重要な要素である。ILS ライフセービング世界選手権 (the ILS Lifesaving World Championships) と ILS ライフセービング地域選手権 (ILS Lifesaving Regional Championships) は、世界のライフセーバーを定期的に参集させるのに重要な役割を果たしている — 他国の経験を学び、自らの改善と手技実践の挑戦に役立っている。ライフセービングスポーツ

¹⁷ 【JLA 注釈】2017 年に団体名が国際スポーツ団体連合 (別名：国際スポーツ連盟機構、国際競技連盟連合) (GAISF: Global Association of International Sports Federations) に変更されている。

を公開しメディアに露出させることは、溺水事故防止に取り組んでいる世界的権威である我々のビジョン、ミッション、価値観、戦略的な目標を紹介するのに役立っている。

我々は、ILS スポーツ委員会のメンバー及びメンバー組織による ILS 競技規則作成へのご尽力と、世界中での国際的なライフセービング競技会を推進するため絶え間ない努力に対し、感謝したい。又、ILS メンバー組織に対し、ライフセービングスポーツとライフセービング地域選手権、世界選手権への参加が継続的に成長していることをお喜び申し上げたい。

用語解説 GLOSSARY OF TERMS

ライフセービングスポーツ (lifesaving sport) : 個人又はチーム競技者が身体的努力とスキルで他と競争する活動。その活動は、レクリエーション又は競争的であり、結果を達成するものであり、国際ライフセービング連盟 (ILS) が発行する一連の規則により管理されている。

競技分野 (discipline) : 競技分野は、類似の特性を持つ 1 つ以上の競技種目で構成されるスポーツの分野である。ライフセービングスポーツは以下の競技分野から構成されている: プール競技, オーシャン及びビーチ競技¹⁸, シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC), サーフポート競技, IRB 競技, その他。

競技会 (competition) : 競技会は 1 つ以上の競技分野で構成される。

選手権/チャンピオンシップ (Championship) : 選手権/チャンピオンシップは競技会のタイプの 1 つである。例えば, ナショナルチームの世界選手権¹⁹。

イベント/競技種目/競技 (event)²⁰ : 競技種目は、規定された同じルールと条件による一連のレースである。例えば, 短距離走 (sprinting) 及びランニング競技 (running event), ビーチフラッグスなど。

レース (race) : 1 つのレースとは、あるイベントにおいてタイム又は順位によって勝者を決める、スピードを競う 1 つの競争である。たとえば, 複数のヒートからなる予選の中の 1 つのヒートは 1 つのレースであり, A 決勝も 1 つのレースである。

予選/ヒート (heats)²² : 予選とは、競技者を除外して勝者が次のラウンドや準々決勝, 準決勝, 決勝レースに進む予備的なレースのことである。

ラウンド (round) : ラウンドは、同じ競技種目のヒートの集まりである。例えば, 「8 ヒートからなるラウンド」などと言う。

ランスルー (run through) : ビーチフラッグス競技のラウンド内で行われるランスルーは、そのラウンドにおいてどの競技者を競技から除外するか決定する。

決勝 (final) : 決勝は、予選で上位だった選手らによる最終レースである。

A 決勝 (A-final) : A 決勝は、予選を 1 位から 8 位で通過した競技者によるレースで、最終的な 1 位から 8 位までの順位を決定する。

B 決勝 (B-final) : B 決勝は、予選を 9 位から 16 位で通過した競技者によるレースで、最終的な 9 位から 16 位までの順位を決定する。

¹⁸ 【JLA 注釈】本文中では「ビーチ及びオーシャン競技」と表記されている。

¹⁹ 【JLA 注釈】補足説明: 最優秀選手又は団体に与えられる資格, 又はそれを決める競技会のこと。

²⁰ 【JLA 注釈】文脈により「競技種目」又は「競技」と表記を変える場合がある

²² 【JLA 注釈】文脈により「予選」又は「ヒート」と表記を変える場合がある。

タイム決勝 (time-finals) : タイム決勝は、予選を行わない競技種目の一連のレースの集まりである。
その競技種目の勝者はタイムにより決定される。

ILS : 国際ライフセービング連盟 (International Life Saving Federation)

FIS : 国際水難救助連盟 (Fédération Internationale de Sauvetage Aquatique)

WLS : ワールドライフセービング (World Lifesaving)

IOC : 国際オリンピック委員会 (International Olympic Committee)

SERC : 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)

IRB : インフレータブルレスキューボート (Inflatable Rescue Boats)

LWC : ライフセービング世界選手権 (Lifesaving World Championships)

WADA : 世界アンチ・ドーピング機構 (World Anti-Doping Agency)

NADO : 各国のアンチ・ドーピング機構 (National Anti-Doping Organisation) , 若しくはそれに相当する WADA 公認の国内機関(or equivalent WADA recognised national authority)

【以下, JLA による追加用語説明】

クルーパーソン (crewperson/s) : IRB の操船者 (IRB ドライバー) でない IRB の乗組員のこと。状況に応じて単数形 crewperson/複数形 crewpersons で表記される。

クルー (crew) : 日本の習慣では操船者でない乗組員のことを「クルー」と呼称することが多いが、IRB 競技では、操船者 (IRB ドライバー) と操船者でない乗組員 (クルーパーソン) を合わせて「クルー」と呼称する。

所属団体 (affiliation) ²³ : 競技会に参加する競技者の所属団体又はチームの母体で、地域クラブ、学校クラブ等のこと。**クラブチーム (club team)** と呼称されることもある。

タグ (tag) : リレーで次の競技者に「タッチ」することで、英語"tag"に合わせて本競技規則では「タグ」と表記する。対して、プール競技のフィニッシュ又はリレーで自分の区間を終了するためターニング壁/縁に触れることは「タッチ」と表記する。

ヴィクティム (victim) : 過去の JLA 競技規則で「溺者役」、「溺者及び/又は傷病者役」、「被救助者役」と表記されていたもの。JLA 競技規則 2024 年版から「ヴィクティム」と表記している。

チーム (team) ²⁴ : 競技会にエントリーした複数の競技者からなる集団のこと。チーム競技種目に出場する少数のユニットのことも「チーム」と呼称されることがあるが、チーム競技種目はあくまでチームが競うものであり、実際に出場した少数の競技者ユニットはそのチームを代表する存在として

²³ 【JLA 脚注】 JLA 競技規則独自の用語解説。競技会に参加する団体が様々な名前では呼ばれている状況に鑑み、認識を共有するため追加した。

²⁴ 【JLA 注釈】 脚注 23 に同じ。

「チーム」と呼称されている（チーム競技種目には出場人数が限定された「チーム」が出場していると見做す）。尚、行動規範（2.15 参照）を適用する対象である「チーム」は、実際の競技者、コーチ、アシスタント、観客、その他チームと共に行動する者が含まれると定義される。

ブレイション (bulletin)：一般には公報、告示、速報等の意味。ILS では、競技規則の一部変更／明確化、その他競技に関する事項の通知の為、適宜発行している文書のこと（JLA においても、ILS ブレイションの翻訳、ILS に独自に確認した事項等を通知として適宜発行している）。

ペイシェント (patient)：第 7 章 IRB 競技においてヴィクティムのことをペイシャントと呼称している（IRB 競技の習慣による）。

レーン (lane) vs. コース (course)：レーンとは、競技者が走る/泳ぐ領域のことで、レーンロープ等で明確に区切られている。対してコースとは、競技者が目標に向かって進む道筋全体のことを言い、レーンのように各競技者のためにレーンロープ等で仕切られておらず、その代わりに目標となるブイやフラッグを置いて、競技者が進むべき道筋を示している。ブイ及びフラッグを正しく通過していれば、その他の進み方は競技規則及び競技会規定等に反しない限り自由に競技者が決めることができる。例えばオーシャン競技では、通過すべきブイ及びフラッグを海上及びビーチに置いてコースを設定しているが、ブイ及びフラッグ以外の場所では、カレントや地形、自身の力量に応じて実際に進む道筋を競技者自身が決めてよい。この時、スタートライン上では見えない枠が設定されているかのように競技者が立つべき位置が指定されてることから、競技者の位置は第 1 レーン、第 2 レーンのようにレーンと呼称する。しかし、スタートラインから一歩進んだ先は区切られたレーンは存在せず、あるのはいくつかのブイ及びフラッグで目標が示されたコースである。

参考文献 References

- [1] 日本ライフセービング協会（編），サーフライフセービング教本（大修館書店，2024）．
- [2] 日本ライフセービング協会（編），プール・ライフガーディング教本（大修館書店，2017）．
- [3] World Aquatics, Competition Regulations (version 1st July 2024)
<https://www.worldaquatics.com/rules/competition-regulations>（2024 年 7 月 21 日リンク確認）．
- [4] 日本水泳連盟 競技委員会，競泳競技規則 競技役員（競泳）の手引き 第 19 版（2014）．
- [5] 日本水泳連盟，プール公認規則 2023（2023.4.1 施行）．
- [6] 日本水泳連盟，プール公認規則 2024（2024.4.1 施行）．
- [7] 日本水泳連盟，プール公認規則 2025（2025.4.1 施行）．
- [8] Jelle MEINTSMA, Lifesaving World Championships 2024 - Gold Coast, Technical Officials Newsletter No. 2 (LWC2024 テクニカルオフィシャル予定者向けニュースレター)，2023 年 7 月 22 日．
- [9] 日本ライフセービング協会，ILS 競技規則 2023 年版の補足説明について，第 2024-S006 号，2024 年 7 月 4 日
ILS Sport Commision Technical Bulletin #5, July 1st, 2024,
<https://www.ilsf.org/wp-content/uploads/2024/07/ILS-Competition-Rule-Book-2023-Technical-Bulletin-5-Final-2-July-2024-V2.pdf>（2024 年 7 月 21 日リンク確認）．
- [10] 日本ライフセービング協会，メドレーリレーの第 3 競技者から第 4 競技者への引継ぎに関するルールの捉え方について，第 2023-S004 号，2024 年 2 月 15 日．
- [11] 日本ライフセービング協会，メドレーリレーの第 3 競技者のレスキューチューブ取り扱いに関する注意喚起，第 2024-S004 号，2024 年 5 月 3 日．

JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴

1993 年・初版～1995 年・第 2 版

文珠寺裕之（委員長），小峯力，永井宏，戸田正雄，山口毅，山崎博志，江沢陽子

1997 年・第 3 版

永井宏（委員長），小峯力，山口毅，山崎博志，疋田美貴，江沢陽子，柴田奈美，大西明，中山昭

2004 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，泉田昌美，遠藤大哉，塚本隆之，中村勝，川地政夫，
中山昭

〈翻訳協力〉重元典子（旧姓：坂本），根岸賢輔

2006 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，遠藤大哉，木野康信，塚本隆之，
中村勝，渡辺智美，川地政夫，中山昭，荒木雅信

2008 年版・初版

深山元良（委員長），安藤烈，飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，木野康信，塚本隆之，中村勝，
渡辺智美，川地政夫，中山昭，三浦慶子，藤然智，荒木雅信

2010 年版・初版

深山元良（委員長），飯塚哲也，池谷薫，泉田昌美，橘川克巳，木野康信，塚本隆之，中村勝，
吉田健博，渡辺智美，川地政夫，中山昭，三浦慶子，稲垣裕美

2012 年版・初版

塚本隆之（委員長），飯塚哲也，橘川克巳，泉田昌美，渡辺智美，池谷薫，中島重之，藤田善照，
林昌広，深山元良，川地政夫

2014 年版・初版

塚本隆之（委員長），橘川克巳，池谷薫，泉田昌美，梶本道彦，中島重之，中島典子，林昌広，
藤田善照，渡邊彩子，相澤千春，堤容子，西嶋智美，宮部周作

2016 年版・初版

中島典子（委員長），梶本道彦，栗栖清浩，中島重之，藤田善照，水川雅司，毛利智，塚本隆之，
池谷薫，泉田昌美，林昌広，宮部周作（ILS スポーツ委員），国際室

2018 年版 (2018.07.13 版, 2018.07.20 版)

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智
協力：宮部周作（ILS スポーツ委員），西嶋智美（国際室），西山俊（アスリート委員会）

2019 年版 (2019.04.01 版)

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，
毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），
桂里帆，齊藤愛子，細井梨沙（国際室），泉田優花，大山玲奈

協力：宮部周作（ILS スポーツ委員），西山俊（アスリート委員会），錦織功延（アンチ・ドーピン
グ委員会）

2020 年版 第 1～3, 8 章 (2020.03.16 暫定版)

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，
毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会）

2020 年版 (2020.06.01 版, 2020.06.04 版)

編著：中島典子，中島重之，藤田善照，梶本道彦，栗栖清浩，水川雅司，栗生賢一，松永祐，毛利智，濱田博孝，南部孝二（競技運営・審判委員会），鈴木慎一，新部愛海（国際室）
協力：西山俊，特定非営利活動法人神奈川県ライフセービング協会（競技規則 B.2.2）

2021 年版 (2021.03.04 版)

編著：
栗栖清浩（競技運営・審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，松永祐，水川雅司，毛利智（競技運営・審判委員会）
鈴木慎一（国際室）
宮部周作（スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair）
協力：
中川容子（国際室/ILS Drowning Prevention and Public Education Commission）
西山俊（アスリート委員会）
松井宏泰（スポーツ育成委員会）
飯塚剛志，井藤秀晃（IRB 競技分科会）

2021 年版 (2021.08.30 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智（競技審判委員会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）
協力：
高野絵美（広報室）

2021 年版 (2021.11.26 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智（競技審判委員会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）

2022 年版 (2022.07.01 版)

編著：
栗栖清浩（競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee）
中島典子，栗生賢一，梶本道彦，中島重之，南部孝二，濱田博孝，藤田善照，毛利智，日馬孝昌（競技審判委員会）
田中えりか（IRB レスキュー委員会/SERC 分科会）
水川雅司（JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長）
協力：
鈴木慎一（IRB 競技分科会/国際室）

松井宏泰 (スポーツ育成委員会)

飯塚剛志, 井藤秀晃 (IRB 競技分科会)

宮部周作 (スポーツ本部長/ILS Sports Commission & Multi-Sport Games Committee Chair)

2023 年版 (2023.08.07 版 : 2023 年 07 月 07 日公開版, 及び同年 08 月 07 日修正公開版)

編著 :

栗栖清浩 (競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee)

中島典子, 梶本道彦, 南部孝二, 藤田善照, 毛利智, 日馬孝昌 (競技審判委員会)

水川雅司 (JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長)

鈴木慎一 (IRB 競技分科会/国際室)

田中えりか (SERC 分科会/IRB レスキュー委員会)

古井悠太 (国際室)

協力 :

西山俊 (アスリート委員会)

松井宏泰 (スポーツ育成委員会)

飯塚剛志, 井藤秀晃 (IRB 競技分科会)

坂本陸 (ハイパフォーマンsteamコーチ)

2024 年版 (2024.08.01 版 : 2024 年 07 月 25 日公開版)

編著 :

栗栖清浩 (競技審判委員会/ILS Lifesaving Sport Regulations Committee)

中島典子, 梶本道彦, 南部孝二, 藤田善照, 毛利智, 日馬孝昌, 宮川悠斗 (競技審判委員会)

水川雅司 (JLA 事務局/ライフセービングスポーツ副本部長)

鈴木慎一 (IRB 競技分科会/国際室)

田中えりか (SERC 分科会/IRB レスキュー委員会)

協力 :

米林ひろこ (株式会社 LPH)

奈良部真弓 (SERC 分科会)

西山俊 (アスリート委員会)

楠本慶明 (アクアティック イベント セーフティ コーディネーター分科会 (ASC))

坂本陸 (ハイパフォーマンsteamコーチ)

飯塚剛志, 井藤秀晃 (IRB 競技分科会)

伊藤隆寛 (特定非営利活動法人九十九里ライフセービングクラブ)

上野義洋 (競技安全委員会)

天川仁 (特定非営利活動法人西浜サーフライフセービングクラブ)

田村憲章 (ライフセービングスポーツ本部長)

2025 年版 まえがき, 第 1~2 章, 第 4 章, 第 7~8 章, 付録

(2025.09.01 版 : 2025 年 08 月 01 日公開版)

第 3 章

(2025.12.20 版 : 2025 年 12 月 01 日公開版)

第 5 章

(2026.02.20 版 : 2026 年 02 月 05 日公開版)

編著 :

栗栖清浩 (競技審判委員会/ILS Sports Commission, Rules & Technical Projects Working Group)

毛利智, 梶本道彦, 日馬孝昌, 橋本和樹, 南部孝二, 藤田善照, 宮川悠斗, 脇田彰吾

(競技審判委員会)

田中えりか, 奈良部真弓 (SERC 分科会),

楠本慶明 (SERC 分科会/アクアティックイベントセーフティコーディネーター分科会)

坂本陸 (SERC 分科会/ハイパフォーマンスチームコーチ)

鈴木慎一 (IRB 競技分科会)

中島典子 (ライフセービングスポーツ本部 副本部長)

水川雅司 (JLA 事務局)

協力:

西山俊 (アスリート委員会 委員長)

飯塚剛志, 井藤秀晃, 芹澤祐介 (IRB 競技分科会)

伊藤隆寛 (特定非営利活動法人九十九里ライフセービングクラブ)

2025 年版 (2026 年 07 月改訂) 2026.08.01 発効: 2026 年 07 月 15 日公開)

編著:

栗栖清浩 (競技審判委員会/ILS Sports Commission, Rules & Technical Projects Working Group)

毛利智, 梶本道彦, 日馬孝昌, 橋本和樹, 南部孝二, 藤田善照, 宮川悠斗, 脇田彰吾

(競技審判委員会)

中島典子 (ライフセービングスポーツ本部 副本部長)

JLA コンペティション・ルールブック

1993 年 5 月 20 日	初版発行
1995 年 3 月 20 日	第 2 版発行
1997 年 9 月 1 日	第 3 版発行
2004 年 4 月 10 日	2004 年版 初版発行
2007 年 4 月 25 日	2006 年版 初版発行
2008 年 4 月 23 日	2008 年版 初版発行
2010 年 4 月 12 日	2010 年版 初版発行
2012 年 9 月 1 日	2012 年版 初版発行
2014 年 5 月 27 日	2014 年版 初版発行
2017 年 4 月 1 日	2016 年版 初版発行
2018 年 7 月 13 日	2018 年版 (2018.07.13 版) 発行
2018 年 7 月 20 日	2018 年版 (2018.07.20 版) 発行
2019 年 4 月 1 日	2019 年版 (2019.04.01 版) 発行
2020 年 3 月 16 日	2020 年版 暫定版 第 1～3, 8 章 (2020.03.16 版) 発行
2020 年 6 月 1 日	2020 年版 (2020.06.01 版) 発行
2020 年 6 月 4 日	2020 年版 (2020.06.04 版) 発行
2021 年 3 月 4 日	2021 年版 (2021.03.04 版) 発行
2021 年 8 月 30 日	2021 年版 (2021.08.30 版) 発行
2021 年 11 月 26 日	2021 年版 (2021.11.26 版) 発行
2022 年 7 月 1 日	2022 年版 (2022.07.01 版) 発行
2023 年 7 月 7 日	2023 年版 (2023.08.07 版) 公開 (8 月 7 日施行)
2023 年 8 月 7 日	2023 年版 (2023.08.07 版) 公開 (8 月 7 日施行)
2024 年 7 月 25 日	2024 年版 (2024.08.01 版) 公開 (8 月 1 日施行)
2025 年 8 月 1 日	2025 年版 まえがき, 第 1～2 章, 第 4 章, 第 7～8 章, 付録 (2025.09.01 版) 公開 (9 月 1 日施行)
2025 年 12 月 1 日	2025 年版 第 3 章 (2025.12.20 版) 公開 (12 月 20 日施行)
2026 年 2 月 5 日	2025 年版 第 5 章 (2026.02.20 版) 公開 (02 月 20 日施行)
2026 年 7 月 15 日	2025 年版 (2026 年 7 月改訂版) 公開 (08 月 01 日施行)

◆編 集 公益財団法人 日本ライフセービング協会 競技規則 2025 年版 (2026 年 7 月改訂版)

編著者一同

◆発 行 公益財団法人 日本ライフセービング協会

〒105-0022 東京都港区海岸 2-1-16 鈴与浜松町ビル 7F

TEL : (03) 6381 7597 / FAX : (03) 6381 7598

Web site : <https://ls.jla-lifesaving.or.jp/>

(無断転載を禁ず)

日本ライフセービング協会

競技規則 2025 年版 - 2026 年 7 月改訂 - 序章

