

日本ライフセービング協会
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, 2026.07.01 公開)

第 1 章
ILS と JLA
THE INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION



目次：第 1 章

第 1 章	ILS と JLA THE INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION	1
1.	ILS の歴史 HISTORY	1
1.1	FIS の歴史 History of the Fédération Internationale de Sauvetage.....	1
1.2	World Life Saving の歴史 History of World Life Saving.....	1
1.3	国際ライフセービング連盟の歴史 History of the International Life Saving Federation	2
2.	ILS の組織 ORGANISATION	2
3.	ILS の戦略的目標 STRATEGIC GOALS	3
4.	ILS スポーツコミッション SPORT COMMISSION	3
5.	アスリート委員会 ATHLETES COMMITTEE.....	3
6.	アンチ・ドーピング委員会 ANTI- DOPING COMMITTEE	3
7.	イベントマネジメント委員会 EVENT MANAGEMENT COMMITTEE	4
8.	JLA について	4
8.1	日本におけるライフセービング競技会.....	4
8.2	日本における国際的なライフセービング競技会	4
8.3	国内のライフセービング競技会.....	5
参考文献	References.....	References-1
JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴.....	Colophon.....	Colophon-1

第 1 章 ILS と JLA

THE INTERNATIONAL LIFE SAVING FEDERATION

1. ILS の歴史 HISTORY

1.1 FIS の歴史 History of the Fédération Internationale de Sauvetage

19 世紀末、複数の国のライフセービング組織がライフセービング技術や経験を交換するなどして、互いに協力し、学び合っていた。組織立った国際的なライフセービング活動は、1878 年、南フランスのマルセイユ (Marseille) で国際会議が開催されたときに遡る。それ以降数十年の間は、各国ライフセービング活動において多くの独自の功績がみられた。まもなく、アイデアを交換するため国際フォーラム開催の必要性が認識された。精力的に活動していたフランス人レイモンド・ピテ (Raymond Pitet) は、1900 年パリ世界博覧会開催中、世界連盟の設立を目的に、ライフセービング会議を組織した。当初、彼はこの目的を達成するには至らなかったが、そのアイデアを諦めなかった。

1910 年 1 月 25 日から 30 日にかけてパリは大洪水に見舞われたが、ライフセーバーらはかつてないほどに行動をとる準備が整っていた。これら近隣諸国の人々の連携を目の当たりにしたレイモンド・ピテは、今度はパリの中心部から 7 km に位置する小さな町サン＝トゥアン (Saint-Ouen) にて新たな会議を組織した。

この会議に於いて、ベルギー、デンマーク、フランス、イギリス、ルクセンブルク、スイスから参加の連盟により、1910 年 3 月 27 日、FIS (Fédération Internationale de Sauvetage : 国際救助連盟) が設立された。会議に出席できなかったスペインとイタリアも設立証書に署名した。FIS はフランスで法人化され、設立された後、レイモンド・ピテの居留地パリに本部を置いた。

翌年以降、欧州各国において会議と国際選手権が開催されたが、第一次世界大戦によりライフセービングの国際連盟の拡大が滞った。2 つの世界大戦の間、水難救助だけでなく、ロードレスキューや山岳救助への関心が高くなった。第二次世界大戦後、FIS は溺水事故防止及びライフセービングスポーツをリードする組織となっていた。

1953 年、最初のプールライフセービング世界選手権が開催され、これが定期開催される世界選手権の始まりであった。FIS は 8 つの創設メンバーから 1993 年には 34 以上のメンバー団体に成長した。1993 年 2 月 24 日、FIS は WLS と合併し ILS を設立した。FIS は 1994 年 9 月 3 日に解散した。

1.2 Wold Life Saving の歴史 History of World Life Saving

1956 年 11 月、オーストラリア、ニュージーランド、南アフリカ、セイロン (現スリランカ)、ハワイ、イギリス及びアメリカ合衆国 (カリフォルニア支部) の各国サーフライフセービング協会が、国際ライフセービング競技会 (ICSLS : the International Council of Surf Life Saving) を設立した。1971 年 3 月 24 日、シドニー (オーストラリア) のクロヌラ (Cronulla) で開催された会議に於いて、ICSLS のメンバーによりワールドライフセービング (WLS : World Life Saving) という新組織が設立された。1977 年 6 月 14 日、設立にかかわった各国：オーストラリア、イギリス、ニュージーランド、南アフリカ及びアメリカ合衆国、の正式な合意を以て定款 (Constitution) が採択された。WLS は、人対人を基本とした教育的な海の安全性及び水中プログラム (aquatic programmes) を構築する目的で設立された。1974 年、南アフリカのポート・エリザベス (Port Elizabeth) 及びダーバン (Durban) に於いて、ナショナルチームのための最初の世界サーフライフセービング選手権 (the first World Surf Lifesaving Championships for National Teams) が開催された。1981 年、インドネシアのバリ島クタ・ビーチ

(Kuta Beach) に於いて、ライフセービング団体/クラブのための最初の世界サーフライフセービング選手権 (the first World Surf Lifesaving Championships for Clubs) が開催された。

WLS は、1971 年の 5 つの創設メンバーから始まり、1993 年には 25 以上のメンバー団体に成長した。1993 年 2 月 24 日、WLS は FIS と合併し ILS を形成した。WLS は 1994 年 9 月 3 日に解散した。

1.3 国際ライフセービング連盟の歴史 History of the International Life Saving Federation

ILS (The International Life Saving Federation : 国際ライフセービング連盟) は、1993 年 2 月 26 日にベルギーのルーベン (Leuven) で開催された FIS と WLS の合同総会に於いて、FIS

(Fédération Internationale de Sauvetage Aquatique) と WLS の合併合意が公式に締結されたことで創設された。

同日、FIS 及び WLS は ILS 規約草案及び附則草案に合意した。そして 1994 年 9 月 3 日 (土)、イギリスのカーディフ (Cardiff) に於いて ILS が設立された。創設日は ILS の公式な設立を示すものである。ILS 後援による最初のライフセービング世界選手権も 1994 年、カーディフ及び同じくイギリスのニューキー (Newquay) に於いて開催され、プール競技及びオーシャン競技の両方が実施された。2012 年までに開催されたこの選手権及びこれに続く隔年開催の ILS 選手権は "Rescue" 選手権と呼ばれていた。

2014 年¹、ILS の LWC をより良く表現するため、そして水難事故に関する隔年開催の ILS 世界会議 (the biennial ILS World Conference) と区別して表現するため、「Rescue」という語ではなく代わりに「Lifesaving World Championships」(LWC : ライフセービング世界選手権) が使われるようになった。

2. ILS の組織 ORGANISATION

ILS の最高権威は、加盟組織の代表が出席する総会である。総会は ILS の優先順位を定める。選挙総会は 4 年ごとに開催され、理事を選出する。理事会は、総会と総会の間に ILS の事業を履行し、会長が議長を務める。事務局 (本部) は現在、ルーヴェン (ベルギー) に所在し、管理部門が置かれている。

ILS は、その業務を 4 つの地域支部 (Regional Branches) の傘下に分散化している。支部はアフリカ、南北アメリカ、アジア太平洋、ヨーロッパに於いてその地域のために設置され、地域活動を主導、監督、調整する責任を担っている。

ILS は、主要な活動分野の管理、開発、技術的側面を担当する専門委員会 (committees) で構成される委員会 (commissions) を創設した。4 つの委員会は、溺水事故防止とその公の教育、レスキュー、ライフセービングスポーツ、事業である。

また ILS は、パートナー組織、政府、非政府組織 (NGO)、及びスポンサーと協力して、世界中にライフセービングを普及している。

ILS は、人道的ライフセービング活動を普及する重要な方法として、競技会を主催又は認定するという点でユニークな国際連盟である。競技を介したライフセービングは、確固とした目標の 1 つである。

¹ 【JLA 注釈】 ILS ウェブサイト (<https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/lwc/>) にあるとおり、また後述 (1.6.1 日本における国際的なライフセービング競技会) のとおり、2014 年まで「Rescue」の呼称が使用されていた。

3. ILS の戦略的目標 STRATEGIC GOALS

ILS の戦略目標は以下の通りである：

- 対象コミュニティ内の溺水事故を削減する能力を構築する、
- 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として ILS を位置づける、
- パートナiershipとコラボレーションを通じて、世界の子供たちの溺水事故を減少させる
- ライフセービングスポーツの適用範囲、力の及ぶ範囲、世間からの認知を拡大する、
- 持続可能なビジネスモデルを創出する、
- グローバルなベストプラクティスを構築し推進する、
- あらゆる国/地域と関わる。

4. ILS スポーツコミッション² SPORT COMMISSION

スポーツコミッションは、国際的なスポーツ競技の場におけるライフセービングスポーツのあらゆる側面を監督する。委員会の責任範囲及びリエゾン³業務には次のものが含まれるが、これらに限定されない：

- スポーツ規則、
- 選手権、
- スポーツ・マネジメント、
- アンチ・ドーピング、
- アスリート、
- テクニカルオフィシャル、
- スポーツ教育、
- スポーツの発展と改革、
- スポーツ研究。

本委員会は、協力関係にあるスポーツ組織との関係促進について理事会をサポートしている。

5. アスリート委員会 ATHLETES COMMITTEE

2018 年以来、ILS にアスリート委員会が設置されている。ILS アスリート委員会は、選出された少なくとも 6 人から構成され、内 50%は男性、50%は女性である。委員会の任務は、ILS の意思決定プロセスにおけるアスリートの代表権を強化すること、アスリートのスポーツ及びスポーツ以外のキャリアでの成長をサポートすること、及び ILS 全体にわたる意思決定に於いてアスリートの見解を代表することである。アスリート委員会の委員長は、ILS 理事会の投票権を持つメンバーである。

6. アンチ・ドーピング委員会 ANTI-DOPING COMMITTEE

2024 年以降、ILS には正式なアンチ・ドーピング委員会が設置された。ILS アンチ・ドーピング委員会は、理事会が任命した男女から構成され、ILS の他のコミッション及び委員会から独立している。ド

² 【JLA 注釈】 ILS 競技規則 2024 年版まで commission も committee も共に「委員会」と訳出していたが、性格の異なる委員会組織であることから、2025 年版から commission を「コミッション」とし、区別することとした。

³ 【JLA 注釈】 リエゾン (liaison) とは、コンペティターリエゾンオフィサーと同様、異なる部門間の連絡係／調整役を指す。

ーピング防止委員会は、ILS と WADA が共有する「アスリートがドーピングのないスポーツ環境に参加できる世界」というビジョンを維持することを任務としている。ドーピング防止委員会の委員長は、ILS 理事会に直接報告を行います。

注意：教育を含むアンチ・ドーピング要件の実施は、ILS の国内ライフセービング連盟／組織 (NLFO) の責任であり、国内アンチ・ドーピング組織 (NADO) がアンチ・ドーピング業務に関する連絡窓口となる。

7. イベントマネジメント委員会 EVENT MANAGEMENT COMMITTEE⁴

ILS イベントマネジメント委員会は、理事会が任命した委員長、ILS イベントディレクター（配置されている場合）、スポーツイベント関連としてスポーツコミッション (Sport Commission) 及び/又は ILS メンバーシップからの代表者、溺水防止会議及び溺水防止イベント関連として溺水防止委員会 (the Drowning Prevention Commission) 及び/又は ILS メンバーシップからの代表者から構成される。ILS イベントマネジメント委員会の任務は、ILS の各イベントのマネジメントを監督することである。

8. JLA について⁵

ライフセービングとは、水辺の環境の安全性を高め、水の事故から人の命を救うための活動である。日本ライフセービング協会 (JLA) は、教育、救命、スポーツ、環境、福祉をテーマにライフセービング活動を展開している。JLA は、国際ライフセービング連盟 (ILS) に加盟し、世界的なライフセービング組織の一員としてライフセービング活動を行っている。また、ILS は、国際オリンピック委員会からライフセービング競技の国際的な組織として承認されており、今後ライフセービング競技の更なる普及・発展が期待されている。JLA は、原則として本競技規則を ILS の競技規則に準拠させ国際的な基準に合わせたライフセービング競技の普及・発展を目指している。

8.1 日本におけるライフセービング競技会

ライフセービング競技は、スポーツを通してライフセービングの知識や技能を高めるとともにフレンドシップを築きライフセービングを普及・発展させるために重要な役割を持っている。また、ライフセービング競技種目は、いずれもレスキューを想定して競技化されたものである。競技のために努力した過程は、水辺で安全に活動するための体力や技能を身に付け、さらにレスキューにも生かされる。仮にフェアでない行為をして勝ったとしても、レスキューすることができる能力にはならないのである。したがって、ライフセービング競技はフェアの精神に則って行われる。

8.2 日本における国際的なライフセービング競技会

ライフセービング競技の国際的な競技会は、ライフセービング世界選手権（現在の Lifesaving World Championships; LWC, 2014 年までは Rescue シリーズ）とワールドゲームズがあげられる。1992 年には静岡県下田市でライフセービング世界選手権 (Rescue'92) が開催され、日本におけるライフセービングの普及に大きな影響を与えた。また、ワールドゲームズとは、国際スポーツ団体連合に加盟しているスポーツの中で、オリンピックで行われている以外の競技種目が行われるスポーツ・イベントである。ライフセービング競技は 1989 年カールスルーエで開催された第 3 回大会から正式種目となり、

⁴ 【JLA 注釈】 コンペティション委員会 (S2-2.2) と同一視されることもある（参考：ILS-Competition-Rule-Book-2023-Technical-Bulletin-5, July 2024）（文献エラー! 参照元が見つかりません。）

⁵ 【JLA 注釈】 この「7. JLA について」は JLA が追加した節である。

2001 年第 6 回大会は秋田県で開催された。2017 年第 10 回ポーランド大会では男子障害物リレー (4×50 m) において世界新記録で優勝を果たすなど、日本のライフセービング競技の競技力は著しく向上している。

日本国内での国際競技会として『三洋物産 インターナショナル ライフセービングカップ』（通称、三洋カップ）が 2006 年から 2019 年にかけて開催され、各国のナショナルチームが派遣されていた。また 2019 年度の全日本プール選手権大会に香港チームの、全日本種目別選手権大会に南アフリカチームの参戦があるなど、これまで国内向けであった競技会にも海外からの参加が相次ぐようになってきている。尚、全日本プール競技選手権大会は 2018 年開催から ILS 認定を取得しており、世界記録が認められる競技会となっている。2021 年にワールドマスターズゲームズのライフセービング競技が福井県の若狭和田ビーチで開催される予定であったが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）流行のため 2027 年 5 月に延期となった。

8.3 国内のライフセービング競技会

日本におけるライフセービング競技の始まりは、1975 年に神奈川県鎌倉市材木座海岸で開催された第 1 回ライフガード大会であるとされている。当時の競技種目は、素手での救助方法を競い合うものやカッターレースなどが行われていた。その後、年に 1 回開催されていたこの大会は、1987 年第 13 回大会からインタークラブ・ライフセービング選手権と名称を改め、この大会から世界基準のオーシャン競技種目が多く導入されるようになった。その背景には、当時オーストラリアとの間で行われていた豪日交換プログラムによるライフセーバーの人的交流が大きな影響を与えていた。1989 年からはインタークラブ選手権とは別に全日本選手権が開催され、1991 年にはインタークラブ選手権を全日本選手権に併合し現在の全日本選手権に受け継がれている。また、1986 年から静岡県下田市白浜海岸でジャパン・サーフカーニバルが開催され 2004 年から全日本種目別選手権に名称を変更している。さらに、日本では地域クラブとともに多くの学校クラブ設立に伴い 1986 年神奈川県藤沢市辻堂海岸にて第 1 回全日本学生選手権が始まった。1988 年からは第 1 回全日本室内選手権が開催されるようになり 2010 年には第 1 回全日本学生プール選手権が行われた。これらの競技会は JLA 主催競技会として毎年開催され、現在の全日本選手権では約 1,300 名の選手が参加している。

2026 年度現在、JLA は以下の競技会の主催を予定している：

- 全日本ライフセービング選手権大会、
- 全日本ライフセービング・プール競技選手権大会、
- 全日本ライフセービング・SERC 選手権大会、
- 全日本ライフセービング・IRB 競技選手権大会、
- 全日本学生ライフセービング選手権大会、
- 全日本学生ライフセービング・プール競技選手権大会、
- 全日本学生ライフセービング・SERC 選手権大会、
- 全日本ジュニアライフセービング選手権大会、
- 全日本ジュニアライフセービング・プール競技選手権大会、
- 全日本ユースライフセービング選手権大会、
- 全日本ユースライフセービング・プール競技選手権大会、
- 全日本ユースライフセービング・SERC 選手権大会、
- 全日本マスターズライフセービング選手権大会、

- 全日本マスタースライフセービング・プール競技選手権大会,
- 全日本ライフセービング種目別選手権大会,
- オーシャンサーフチャレンジ in 白浜。

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（ハイパフォーマンステームコーチ）

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（ハイパフォーマンステームコーチ）

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テームコーチ)

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)

