

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, 2026.07.15 公開)

第 8 章
設備及び器材の規格と検査手順
FACILITY AND EQUIPMENT STANDARDS
AND SCRUTINEERING PROCEDURES



目次：第 8 章

第 8 章 設備及び器材の規格と検査手順 FACILITY AND EQUIPMENT STANDARDS AND

SCRUTINEERING PROCEDURES	1
1. プール施設規格 POOL FACILITY STANDARDS	1
1.1 検査手順 Scrutineering procedure.....	1
1.2 長さ Length	1
1.3 レーン Lanes.....	1
1.4 スタートイングプラットフォーム Starting platform.....	1
1.5 全自動審判計時装置 Automatic officiating equipment	2
1.6 水 Water.....	2
1.7 深さ Depth	2
1.8 飛込みスタート Dive start.....	2
1.9 障害物スイム, 障害物リレー Obstacle Swim, Obstacle Relay	2
1.10 マネキンキャリー (50 m), スーパーライフセーバー (200 m) Manikin Carry (50 m), Super Lifesaver (200 m)	2
1.11 マネキンキャリー・ウィズフィン (100 m), マネキントウ・ウィズフィン (100 m), スーパーライフセーバー (200 m), プールライフセーバーリレー (4×50 m) Manikin Carry with Fins (100 m), Manikin Tow with Fins (100 m), Super Lifesaver (200 m), Pool Lifesaver Relay (4×50 m)	3
1.12 レスキューメドレー (100 m) Rescue Medley (100 m).....	3
1.13 マネキンリレー (4×25 m) Manikin Relay (4 x 25 m).....	3
1.14 メドレーリレー (4×50 m) Medley Relay (4 x 50 m)	4
1.15 ラインスロー Line Throw	4
1.16 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC) Simulated Emergency Response Competition (SERC).....	4
2. 器材の ILS 一般規格 GENERAL ILS EQUIPMENT STANDARDS	4
3. プール器材規格.....	5
3.1 マネキン RESCUE MANIKINS	5
3.2 障害物 OBSTACLES.....	7
3.3 レスキューチューブ RESCUE TUBES.....	7
3.4 スイムフィン SWIM FINS	9
3.5 スローライン THROW LINES	10
4. ビーチ/オーシャン器材規格 BEACH/OCEAN EQUIPMENT STANDARDS	10
4.1 レスキューチューブ Rescue Tubes.....	10
4.2 スイムフィン Swim Fins	10
4.3 バトン (ビーチフラッグス及びビーチリレー) Batons (Beach Flags and Beach Relay)	10
4.4 サーフボード Surf Boards	10
4.5 IRB Inflatable rescue boats (IRBs)	11

4.6	PFD PERSONAL FLOTATION DEVICES (PFDs).....	11
4.7	ヘルメット HELMETS.....	12
4.8	ウェットスーツ WETSUITS.....	12
4.9	サーフボート Surf boats.....	13
4.10	ブイ及びフラッグ Buoys and Flags.....	14
4.11	サーフスキー SURF SKIS	14
4.12	水着 SWIMWEAR	15
参考文献 References.....		References-1
JLA 競技規則 編著者・協力者の履歴.....		Colophon-1

第 8 章 設備及び器材の規格と検査手順

FACILITY AND EQUIPMENT STANDARDS AND SCRUTINEERING PROCEDURES

1. プール施設規格 POOL FACILITY STANDARDS

全てのライフセービング世界選手権は、ILS 規格に沿った 8 レーン（最小）50 m のスイミングプールで実施される。施設の計測は ILS 管理委員会（ILS Management Committee）により任命又は承認された者により認証されなければならない。

1.1 検査手順 Scrutineering procedure

- A. ILS が管理する競技種目（例えば、ライフセービング世界選手権、ワールドゲームズ）に関し、組織委員会により任命された者が、プールの長さ、幅、深さ、レーンの幅とロープ、スターティングプラットフォーム、電子計時機器、等を明記したプール検査証明書（又は同様のもの）を審査するものとする。
- B. 係る証明書がない場合、ILS 管理委員会により任命された者は、プール施設が ILS の施設規格に適合するか検査する。更に、以下の器材が検査される：
 - 障害物、レスキューチューブ、スローライン、マネキン、
 - マネキンプラットフォーム（深さをチェックしてプラットフォームが浅すぎないことを確認することを含む）。
- C. 必要とされる最低限の測定器材：テープメジャー（1mm 単位で最低 50 m のもの、深度を測定する棒又はポール）。
- D. ILS 認定競技に関し、認定の申請には、競技に使用するプール及び全ての器材が ILS 規格に適合していることを競技会主催者が宣告する必要がある。

1.2 長さ Length

プールは、スタート端の全自動審判計時装置のタッチパネルとターンウォールの壁又はタッチパネルとの間を 50 m とする。各レーンの許容誤差は、プラス 30 mm 及びマイナス 0.00 mm である。

1.3 レーン Lanes

少なくとも 2.5 m 幅で少なくとも 8 レーンで、第 1 及び最終レーンの外側に少なくとも 200 mm ずつのスペースがあるべきである。各レーンの両側にはコース全長に渡ってレーンロープを張ること。各レーンロープは、最小直径 50 mm から最大直径 150 mm までのフロートを、端から端まで配置したものである。レーンロープはしっかりと張られていること。

1.4 スターティングプラットフォーム Starting platform

プラットフォームの高さは、水面から 500 mm から 750 mm までとする。表面積は少なくとも 500 mm×500 mm で、滑り止め材で覆われているものとする。最大傾斜は 10 度を超えないこと。スターティングプラットフォームには、位置が調整可能なバックプレートと、プラットフォームスタート及び水中スタートのためのスターティンググリップ（starting grips）が付いていてもよい。必要とあらば、スターティンググリップ等の突端を覆うこと。

1.5 全自動審判計時装置 Automatic officiating equipment

プールには、各競技者のタイムを記録し、レースイベントでの各競技者の順位を決定するための全自動審判計時装置が設置されていること。

1.6 水 Water

プールの水は、ホスト国の地域で適用可能な保健規則の透明度規格、細菌及び化学規格に適合すること。水温は 25°C から 28°C までであること。

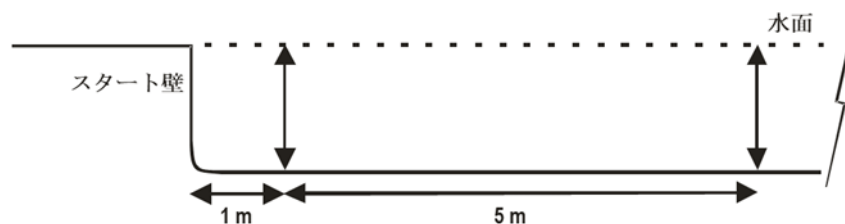
1.7 深さ Depth

実施される各競技種目に対し、プールは、ILS 競技種目それぞれに特化した深さ規格に準拠すること。競技種目での規格で特定した場合を除き、最小 1 m の深さが必要である。

注意：ILS 競技会の公認のためにプールを調査する際、1 つ以上の競技種目でプールを不適合にする可能性のあるプール床及びその他の設計上の特徴（例：プール床からのキックオフに使用され得るレッジ（ledge：出っ張っている部分）又はその他の固定物）の確認も実施するものとする。このような不適合事項は記録されねばならず、特定の競技種目で記録が樹立/認定されない場合は、その旨を明記せねばならない。エントリー手続きの一環として、記録が樹立できない競技種目について、競技者及びチームに通知されねばならない。

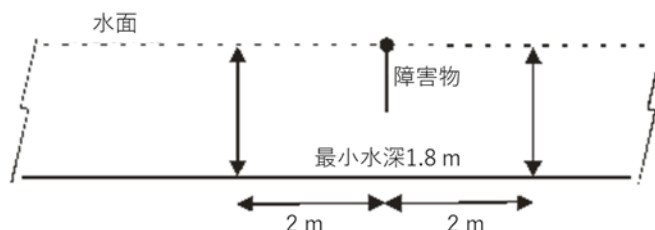
1.8 飛び込みスタート Dive start

スタート壁から測って 1 m から少なくとも 6 m までの間は、少なくとも深さ 1.35 m とする。



1.9 障害物スイム, 障害物リレー Obstacle Swim, Obstacle Relay

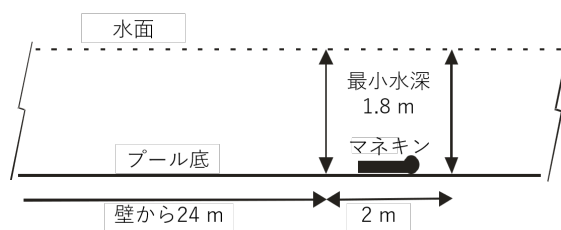
各障害物の両側 2 m の間は、最小でも水深 1.8 m とする。



1.10 マネキンキャリー (50 m) , スーパーライフセーバー (200 m)

Manikin Carry (50 m), Super Lifesaver (200 m)

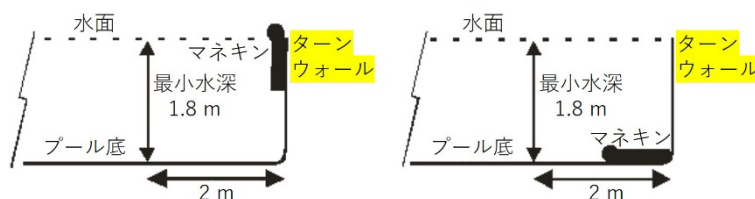
- A. 壁から 24 m の位置から少なくとも 2 m 先までの範囲の最小水深は 1.8 m。
- B. マネキンは最大水深 3 m までのプールの底に配置される。3 m より深いプールにおいては、「台 (platforms)」を用いてマネキンを水深 3 m に保持してもよい。



1.11 マネキンキャリー・ウィズフィン (100 m) , マネキントウ・ウィズフィン (100 m) , スーパーライフセーバー (200 m) , プールライフセーバーリレー (4×50 m)

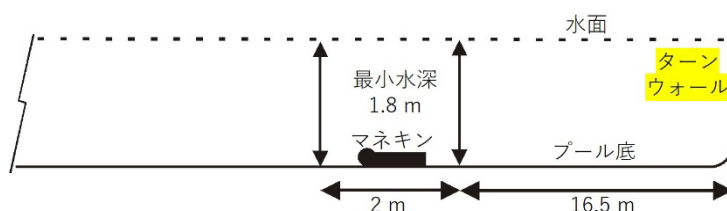
**Manikin Carry with Fins (100 m), Manikin Tow with Fins (100 m),
Super Lifesaver (200 m), Pool Lifesaver Relay (4×50 m)**

- A. ターンウォールから少なくとも 2 m の範囲の最小水深は 1.8 m。
- B. マネキンは最大水深 3 m までのプールの底に配置される。3 m より深いプールにおいては、「台 (platforms)」を用いてマネキンを水深 3 m に保持してもよい。
- C. マネキンキャリー・ウィズフィンにおいて、マネキンは背中がプールの底に接するように置かれ、基部 (脚側) がプール壁に接し、頭はフィニッシュ側に向くようにする。
- D. 施設の設計上、プールの底に対して 90 度の垂直な壁になっていない場合、マネキンは可能な限り壁に近づけて配置し、水面で測定したとき壁から 300 mm 以内になければならない¹。



1.12 レスキューメドレー (100 m) Rescue Medley (100 m)

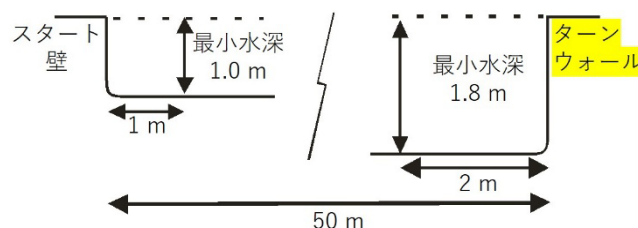
- A. ターンウォールから 16.5 m の位置から少なくとも 2 m 先までの範囲の最小水深は 1.8 m。
- B. マネキンは最大水深 3 m までのプールの底に配置される。3 m より深いプールにおいては、「台 (platforms)」を用いてマネキンを水深 3 m に保持してもよい。



1.13 マネキンリレー (4×25 m) Manikin Relay (4 x 25 m)

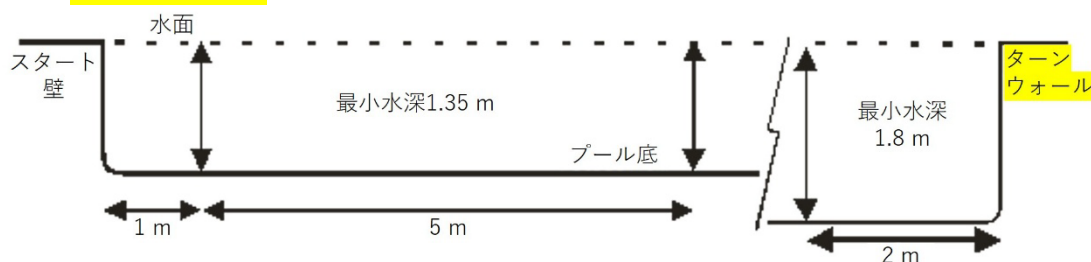
- A. プール中央 25 m の受け渡しマークの両側少なくとも 2 m ずつの間の最小水深は 1.8 m。
- B. スタート端壁での最小水深は 1 m。
- C. ターンウォールから少なくとも 2 m までの範囲の最小水深は 1.8 m。

¹ 【JLA 注釈】 JLA 主催競技会では、300 mm 以内になければならないのは、マネキンの基部 (脚側) だと解釈する。



1.14 メドレーリレー (4×50 m) Medley Relay (4 x 50 m)

- A. スタート端壁から 1 m 地点とスタート端壁から少なくとも 6 m 地点の範囲の最小水深は 1.35 m。
- B. ターンウォールから少なくとも 2 m までの範囲の最小水深は 1.8 m。



1.15 ラインスロー Line Throw

- A. 硬い (曲がらない) クロスバーから少なくとも 2 m までの範囲の最小深度は 1.8 m。
- B. 硬い (曲がらない) クロスバーを, スタート側のプールの端から 12.5m 地点の水面に各レーンを横断するように設置する。許容差は各レーンに於いてプラス 100 mm, マイナス 0.00 m である。

1.16 シミュレーテッド・エマージェンシー・レスポンス競技 (SERC)

Simulated Emergency Response Competition (SERC)

SERC は, ILS 組織委員会が承認した 8 レーンある 50 m プール又は別の設計の施設で実施できる。

2. 器材の ILS 一般規格 GENERAL ILS EQUIPMENT STANDARDS

ILS/JLA は以下の器材仕様を採用している。必要に応じて許容誤差が表示される — 例えば「(±200 mm)」とはプラス 200 mm 及びマイナス 200 mm の公差が許容される。場合によっては, 寸法及び重量の許容範囲として「最小値」又は「最大値」と表示される。

更に, ライフセービング世界選手権又は JLA 主催競技会で使用する全ての器材は, 世界選手権ハンドブック又は競技会の要項に記載の商業的識別ポリシー (the commercial identification policy) 基準を満たさなければならない。

器材検査 Scrutineering of equipment

器材検査の方法は競技会の公報 (bulletins) /案内 (circulars) /ハンドブック (handbook) で詳しく述べられる⁴。組織委員会は競技会開催中いつでも器材を再検査する権利を有する。ILS/JLA 仕様を満たしていない器材は失格の対象となるが、その器材を用いた競技者だけでなく、チームが失格になる可能性もある。

個人の器材が不適格であるとの裁定に対して抗議及び上訴することができる。

一部の器材では、設計上及び測定機器の特性のため、競技会開催前に詳細な仕様と検査が要求される場合がある。サーフスキー、ボード、IRB、サーフボート⁵及びマネキンには追加仕様があり、ILS ウェブサイト (<http://www.ilsf.org>) から入手できる。

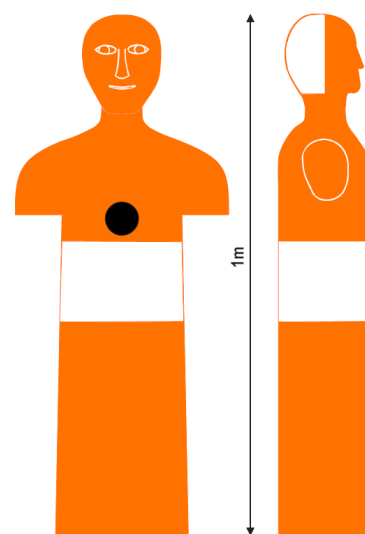
3. プール器材規格

3.1 マネキン RESCUE MANIKINS

一般事項 General

ライフセービング世界選手権、ILS 地域選手権、ワールドゲームズ及び ILS 運営又は認定イベントでは、ILS が評価し認定したマネキンのみ使用するものとする。ILS は競技用認定マネキンのリストを管理している。ILS が認定する競技用マネキンには以下が含まれる：

- ドイツ (DLRG) マネキン,
- カナダ (CLS) マネキン,
- オーストラリア (SLSA) マネキン,
- ワイツ・マネキン (Wetiz Manikin)。



構造と組成 Construction and composition

- マネキンはポリエチレン製で、一旦成形されると競技で形状を維持できるだけの高い合成を特徴とする。
- マネキンは気密性があること（即ち、競技用に水を入れて密閉できること）。
- 素材 — ポリエチレン
- 色 — オレンジ
- 横ライン — マネキンの他の部分及び水と対照的な色でなければならない。
- 厚さ (Thickness) — 944 kg/m²
- 流動性指数 (Fluidity Index) — 3.0 dg/min

材料の力学的性質 Mechanical properties of materials

- 弾性係数 — 1000 N/mm²
- +23 °Cでのアイゾッド耐衝撃性 (Shock resistance Izod) — 19 KJ/m²
- -20 °Cでのアイゾッド耐衝撃性 — 6 KJ/m²

⁴ 【JLA 注釈】 JLA 主催競技会の場合、競技会の要項に記される場合がある。

⁵ 【JLA 注釈】 本書ではサーフボート競技は扱わない。

- 破壊抵抗 (ESCR) — (省略) ⁶
- 50 mm/min.での牽引抵抗 (traction resistance) — 31 N/mm²
- 50 mm/min.での伸びの破断点 (breaking point) — > 500 %
- D スケール・ショア硬度 (hardness Shore D) — 57
- ビカット軟化温度 (Vicat point of softening) — 121 °C
- 融解温度 (fusion temperature) — 128 °C

技術的計測及び重量の仕様

Technical measurement and weight specification (器材検査の詳細は 8.2 を参照)

- 全高 — 1000 mm (偏差 980~1000 mm, 2 %偏差)
- 腋の下の高さ — 595 mm (許容偏差 1.7 %又は 585~595 mm)
- 高さ遷移ライン (height transition line) — 550 mm (許容偏差 1.9 %又は 40~550 mm)
- ベース部の幅 — 260 mm (許容偏差 4 %又は 250~260 mm)
- ベース部の奥行 — 200 mm (許容偏差 5.3 %又は 190~200 mm)
- 目の位置での頭回り — 590 mm (許容偏差 3.5 %又は 570~590 mm)
- 腋の下での胸囲 — 800 mm (許容偏差 2.6 %又は 780~800 mm)
- 底から 1 cm のベース部の周囲 — 840 mm (許容偏差 2.4 %又は 820~840 mm)
- 完全に水に沈んだ状態での重さ — 1500 g (1450~1500 g, 3.4 %偏差)

身体的特徴 Physical features

- マネキンは人間に似ていなければならない。レスキュー及び組成に必要な人類学的特徴を持っていなければならない。頭部は以下の特徴が必要：目、鼻、口、あご先 (chin)、あご (jaw)、及び喉。胴体には、胸部、胴体からの上肢芽 (arm buds)、腹部 (abdomen)、及び骨盤 (pelvis) が必要。
- マネキンがプールの底から回収される競技種目では、マネキンは背を下にして深さ 2 m で動かないことが必要である。マネキンは、4 時間その状態のままで、水又は空気が漏れないことが求められる。マネキンに充填孔及びプラグがある場合、それらは充填及び排出が容易のように配置され、水及び空気を通さないこと。マネキンは、背を下にした姿勢を保てるよう重さのバランスが配置されていること。
- マネキンは、マネキンを引っ張る競技種目で使えるよう、遷移ライン (transition line) で浮く必要がある。

器材検査手順 Scrutineering procedure

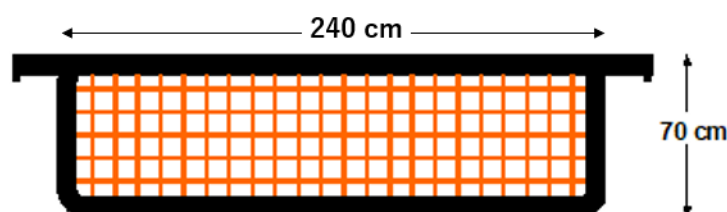
- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者が承認されたマネキンをチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 10 m 以上、1 mm 刻み）；重量計（最低でも 50 kg 測定可能で 0.01 kg 刻み）。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するプールされた全てのマネキンが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

⁶ 【JLA 注釈】 ILS 原文において改訂があったものの、引き続き表記が不正確な可能性があるため、詳細確認中。

3.2 障害物 OBSTACLES

- 寸法：プール競技で使用する障害物は高さ 700 mm (± 10 mm) , 幅 2.4 m (± 30 mm) で、危険な部分がないこと。
- フレーム内：フレームの内側は、ネット又は競技者が通過できないものであり、ネットの色は水と対照的な鮮やかな色で、明確に目視できること。
- フレーム上部：障害物の上部ラインは水面に接するようにし、明確に目視できること。障害物のフレーム上部ラインにクロスする浮具を使用することが望ましい。

障害物



器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者が障害物をチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 10 m 以上、1 mm 刻み）。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用されるすべての障害物が ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

3.3 レスキューチューブ RESCUE TUBES

ILS は、ライフセービング世界選手権において、以下を含む様々なレスキューチューブを使用してきた：

- オーストラリア (SLSA 及び RLSSA) レスキューチューブ、
- カナダ (LSC) レスキューチューブ、
- Wetiz レスキューチューブ。

注意：レスキューチューブは、各ライフセービング世界選手権及び ILS 公認イベントにおいて個別に評価され、他のチューブが使用されることがある。

構造と組成 (Construction and composition)

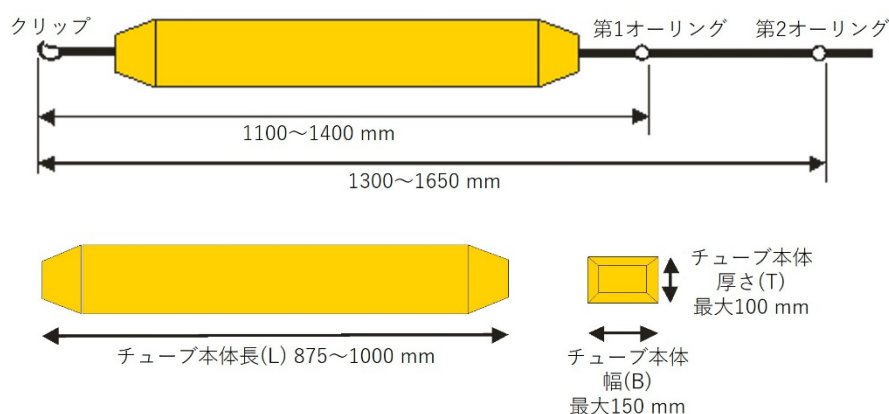
- 浮力源：オーストラリア規格 AS2259 又はその同等物で指定されている素材。その素材は独立気泡プラスチック発泡体 (closed cell plastic foam) で、耐久性と柔軟性がある。
- 浮力：レスキューチューブは、淡水での最小浮力係数 (minimum buoyancy factor) が 100 N であること。
- 柔軟性：レスキューチューブ本体は、5~6 kg の荷重でそれ自体が巻かれるような性質であること。
- 強度：帯紐 (webbing) , リーシュ, 及び付属品は、縦方向の応力 454.55 kg (1000 lb) に耐え、損傷しないこと。

- **重量**：チューブの総重量は 600～700 g であること⁷。
- **色**：レスキューチューブの本体は、オーストラリア規格 AS2259 に従って、耐変色性の赤、黄、又はオレンジであること（含浸、塗布、又は被覆）。
- **縫製/糸**：縫製（stitching）は、オーストラリア規格 AS2259 で示されているとおり、英国規格 BS3870 のロック縫い方式 301（locked stitched type 301）であること。糸は、縫い付けられる素材と同様の特性を持つものとする。

技術的計測の仕様（Technical measurement specification）

A. レスキューチューブの寸法：チューブの本体（浮揚コンポーネント）：

- 長さ（length）：最小長 875 mm; 最大長 1000 mm,
- 幅（breadth）：最大幅 150 mm,
- 厚さ（thickness）：最大厚さ 100 mm。
- クリップの先端から第 2 オーリングの先端までの距離は、最小 1.30 m から最大 1.65 m であること。



全長：クリップから肩掛け/ハーネスの端まで：3.65～4.30 m

- B. リーシュ/紐（leash/line）：第 1 オーリングから肩掛け帯紐（lanyard webbing）までのリーシュの長さは、最小 1.90 m から最大 2.10 m であり、少なくとも 2 つのオーリングを含まねばならない。リーシュは、UV 加工された合成タイプのロープであること。
- C. 帯紐の接続（webbing connections）：オーリング/クリップとチューブ本体を接続する帯紐は、幅 25 mm（±2.5 mm）の織りナイロン製（woven nylon）であること。

⁷ 【JLA 注釈】 ILS 原文ではグラムの単位を“gm”としているが、SI 単位表記の“g”に修正した。

- D. 肩掛け/ハーネス (lanyard/harness) : 肩掛け帯紐は、幅 50 mm (± 5.0 mm) の織りナイロン製で、最小 1.30 m から最大 1.60 m であること。肩掛け/ハーネスループ (lanyard/harness loop) の周長は最小で 1.20 m であること。
- E. オーリング (O-rings) : オーリングは、真鍮、ステンレス鋼 (溶接されたもの) 又はナイロン製であること。ナイロン製の場合、リングは UV 加工されていること。オーリングは、内径 37.5 mm (± 10.0 mm) で、救助者又はヴィクティムに切り傷を与えたり負傷させる可能性のあるシャープエッジ又は突起が無いこと。
- F. クリップ (clips) : クリップは、全長 70 mm (± 7.0 mm) の真鍮又はステンレス鋼のスナップフック (snap hook) KS2470-70 であること。救助者又はヴィクティムに切り傷を与えたり負傷させる可能性のあるシャープエッジ又は突起が無いこと。
- G. 全長 (overall length) : クリップから肩掛け/ハーネスの端までの距離は、最小 3.65 m から最大 4.30 m であること。

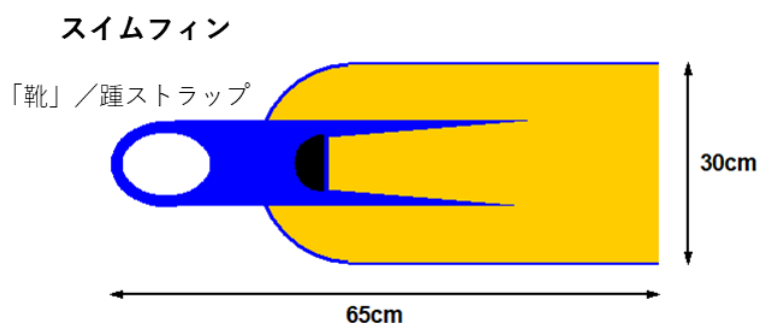
器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者がレスキューチューブをチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 10 m 以上、1 mm 刻み）。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するためプールされたすべてのレスキューチューブが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

3.4 スイムフィン SWIM FINS

フィンは、競技者が履いていない状態で計測される。競技会で使用されるスイムフィンは、以下の使用に準拠すること：

- 長さ：最大 650 mm, 「靴」部分又は踵ストラップ（伸ばした状態の踵ストラップ）を含む,
- 幅：ブレードの最も広い部分で最大 300 mm。



器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA のイベントマネジメント委員会から任命された者は、プール及び/又はビーチにおいてフィンをチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 10 m 以上、1 mm 刻みの物）、又はフィンが完全に収まるフィンボックス、又はその他迅速且つ効率的な測定器具。
- 主催する組織委員会は、器材検査済証として、フィんに貼付するスタンプ又はステッカーを提供すること。

- ILS/JLA 認定競技においても同様の手順を実施すること。

3.5 スローライン THROW LINES

ラインスロー競技では、スローラインは編まれたもので、形状記憶機能がなくポリプロピレン製で水に浮くこと：

- 直径：8 mm (±1 mm) ,
- 長さ：最小 16.5 m；最大 17.5 m。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者がスローラインをチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 20 m 以上、1 mm 刻み）。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するためプールされたすべてのスローラインが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

4. ビーチ/オーシャン器材規格 BEACH/OCEAN EQUIPMENT STANDARDS

4.1 レスキューチューブ Rescue Tubes

S8-3.3 を参照。

4.2 スイムフィン Swim Fins

S8-3.4 を参照

4.3 バトン（ビーチフラッグス及びビーチリレー） Batonns (Beach Flags and Beach Relay)

ビーチフラッグス及びビーチリレーで使用されるバトンは、長さは約 250 mm～300 mm, 外径は約 25 mm～40 mm, 及び、柔軟な素材（例えば、柔らかいホース）でできていること。バトンは、簡単に見分けられるように色のついたものであること。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者がバトンをチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 1 m 以上、1 mm 刻み）。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用される全てのビーチフラッグスのバトンが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

4.4 サーフボード Surf Boards

ボードは、以下を含む ILS/JLA 仕様に準拠していなければならない：

- 重量：最小 7.6 kg *,
- 長さ：最大 3.2 m。

ビデオカメラ：ボードにカメラを取り付ける場合、装置の製造メーカーが供給又は推奨している取付け装置及びトグルストラップに取り付けなければならない。カメラはノーズに最も近いハンドグリップ（hand grips）からノーズまでのいずれかの箇所に取り付けること。

*カメラを取り付けるためクラフトに恒久的にはめ込まれたプラグの重量は、クラフトの総重量に含まれる。その他の暫定的に取り付けられた器具及びカメラの重量は総重量に含まれない。

サーフボードについての詳細な仕様は <https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/irb-specification/>にある別文書に記述されている。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ボードを検査する際、クラフトの最大長さ、最小重量及び安全性（例えば、修理の状態）についてチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺 — 10 m 以上、1 mm 刻み；最小荷重 10 kg 以上及び 0.01 kg 刻みの重量計。また、長さの測定及びゲージをテストする測定用「治具」を用いて、ノーズの径及び最小フィン幅及び厚さを測定することを推奨する。
- 主催する組織委員会は、器材検査済証として、クラフトに貼付するスタンプ又はステッカーを提供すること。
- ILS/JLA が認定する競技の場合、競技会で使用されるためプールされている全てのボードが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある、
- 競技会主催者が決定したその他の検査⁸。

注意：競技前の検査において、サーフボードの重量が規定値を下回っていると判明した場合、主催者は、付加材料がクラフトに適切に固定されていることを条件に、その不足重量分を認定された付加材料で補うことを許可する場合がある、例えば、熱硬化性樹脂、又はクラフトのデッキに接着された証明済みの鉛錘（lead weight）などのその他の承認された方法。クラフトは、重量が正確な重量基準に達するまで、ライフセービング競技会で使用することはできない。

4.5 IRB Inflatable rescue boats (IRBs)

IRB（インフレイタブルレスキューボート）とモーターは、ILS 及び主催国の仕様に合致しており、主催する組織委員会が用意すること。組織委員会は、IRB 及びモーターの仕様を競技会に先立って参加チームが入手できるようにしておくこと。

ビデオカメラ：IRB にカメラを取り付ける場合、装置の製造メーカーが供給又は推奨している取り付け装置及びトグルストラップに取り付けなければならない。カメラはトランサム（transom）もしくはモーターのカウル（cowling）にのみ取り付けよう。

IRB についての詳細な仕様は <https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/irb-specification/>にある別文書に記述されている。

4.6 PFD PERSONAL FLOTATION DEVICES (PFDs)

IRB 競技の競技者（ドライバー、クルーパーソン及びペイシェント）は、国際標準である ISO12402-5 Level 50⁹又は同等の固形式 PFD（ライフジャケット）を着用せねばならない。固形式 PFD（ライフジャケット）に代えて膨張式 PFD（ライフジャケット）を着用してはならない。

⁸ 【JLA 注釈】 その他の検査をどうするのか ILS 原文に書かれていない。

⁹ 【JLA 注釈】 ISO 12402-5:2020 Personal flotation devices -- Part 5: Buoyancy aids (level 50) -- Safety requirements

他のクラフト競技種目において PFD の着用は任意とする。競技者が着用する PFD は国際規格又は同等規準を満たすものを強く推奨する（例えばオーストラリア規格 AS4758 L25 flotation^{10,11,12}）。

器材が各種規格に適合しない場合、着用者はリスク評価を完了し、製品に関する安全及び取扱いについての指示を全て読むことを推奨する。全ての PFD が基準を満たしているとは限らないことから、PFD の溺水を防ぐ効果は証明されていない。国際規格を遵守していない場合、他の潜在的な危険性（例えば、フィット感が悪い、海の状態によっては容易に脱げてしまう、動きや呼吸が制限される、など）を呈する可能性がある。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者は、プールされている PFD が ILS/JLA の仕様を満たしているかチェックすること。ILS/JLA のイベントマネジメント委員会から任命された者は、競技者が用意した PFD をチェックするものとする。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するためプールされている全ての PFD が ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

4.7 ヘルメット HELMETS

承認される水中ヘルメットは、EN1385¹³ 認証である（又はそれと同等のものである）。ヘルメットの色は、メーカー出荷時のままでも良いが、競技者のチーム/競技用キャップのデザインに準じたものを（ヘルメットの性能が損なわれない条件で）プリントする、又は被せることが好ましい。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者は、プールされているヘルメットが ILS/JLA の仕様を満たしているかチェックすること。ILS/JLA のイベントマネジメント委員会から任命された者は、競技者が用意したヘルメットをチェックすること。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するためプールされている全てのヘルメットが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

4.8 ウェットスーツ WETSUITS

ウェットスーツは、首から手首及び足首まで伸びているフルか、又はもっと短いものでもよい。IRB 競技を除き、スイム競技又はスイム区間で着用するウェットスーツの最大厚さは、ウェットスーツの任意の場所で 5 mm とし、許容範囲は ±0.5 mm とする。IRB 競技又は非スイム競技で着用するウェットスーツには厚さの制限はない。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、ILS/JLA のイベントマネジメント委員会から任命された者は、水温及びウェットスーツをチェックすること。

¹⁰ 【JLA 注釈】 AS 4758.1-2022 Lifejackets, Part 1: General requirements

¹¹ 【JLA 注釈】 AS 4758.2-2022 Lifejackets, Part 2: Materials and components - Requirements and test methods

¹² 【JLA 注釈】 AS 4758.3-2022 Lifejackets, Part 3: Test methods

¹³ 【JLA 注釈】 EN 1385: 2012 Helmets for canoeing and white water sports

- 全てのウェットスーツが、無作為に器材検査される対象である。最低限必要な測定器材：水温計（摂氏 10 度以上、0.5 度刻み）、マイクロメーター。
- ILS/JLA 認定競技においても同様の手順を実施すること。

4.9 サーフボード¹⁴ Surf boats

サーフボードは、以下を含む ILS/JLA 仕様に準拠していなければならない：

- **重量**：最低 180 kg（オール（oars）、ローロック（rowlocks：オール受け）、レスキューチューブ、及び全てのオプション器材を除く）、

注意：サーフボードのレース重量は、シート、ポンプ（pumps）、フットブロック（foot blocks）を含め最低 200 kg である。これには、ローロック（rowlocks）、オール（oars）バッテリー、及びその他の付属品は含まれていない。

- **長さ**：最小 6.86 m；最大 7.925 m（アウトリガーを除く）、
- **ビーム**：最小 1.62 m（船の中央部（the midship section）で測定）。

ビデオカメラ：サーフボードにカメラを取り付ける場合、装置の製造メーカーが供給又は推奨している取付け装置及びトグルストラップに取り付けなければならない。カメラは、スプラッシュボード（フロントデッキ）、又は漕ぎ手座席の反対側のタンク、及びリアデッキに取り付けることができる。

* カメラを取り付けるためボードに恒久的にはめ込まれたプラグの重量は、クラフトの総重量に含まれる。その他の暫定的に取り付けられた器具及びカメラの重量は総重量に含まれない。

サーフボードについての詳細な仕様は <https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/irb-specification/> にある別文書に記述されている。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ボードを検査する際、重量の最小値及び安全性（例えば、修理の状態）についてチェックすること。競技者の安全のためオールもチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺 – 10 m 以上、1 mm 刻み；最低でも 200 kg 測定可能で 0.1 kg 刻みの重量計。
- 主催する組織委員会は、器材検査済証として、ボードに貼付するスタンプ又はステッカーを提供すること。
- ILS/JLA が認定する競技の場合、競技会で使用されるためプールされている全てのボードが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある、
- 競技会主催者が決定したその他の検査。

注意：競技前の検査において、サーフボードの重量が規定値を下回っていると判明した場合、主催者は、付加材料がクラフトに適切に固定されていることを条件に、その不足重量分を認定された付加材料で補うことを許可する場合がある、例えば、熱硬化性樹脂、又はクラフトのデッキに接着された証明済みの鉛錘（lead weight）などのその他の承認された方法。クラフトは、重量が正確な重量基準に達するまで、ライフセービング競技会で使用することはできない。

¹⁴ 【JLA 注釈】本競技規則ではサーフボード競技は扱わない。

4.10 ブイ及びフラッグ Buoys and Flags

オーシャン競技のブイ：オーシャン競技に用いるブイは、見分けられる色で、（海に向かって左から）1 から番号を付すこと¹⁵。ブイ及び色については、本競技規則の各種オーシャン競技のルールに記載されている。特定の種目で使用される直線状の連ブイの色は以下の通りである：

- ブイ 1: 赤と黄の半々 (Red and Yellow halves) ,
- ブイ 2: 黒 (Black) ,
- ブイ 3: 白ストライプ入り緑 (Green with a white stripe) ,
- ブイ 4: 赤 (Red) ,
- ブイ 5: 白ストライプ入り青 (Blue with a white stripe) ,
- ブイ 6: 黄 (Yellow)
- ブイ 7: 黒ストライプ入り白 (White with a black stripe) ,
- ブイ 8: オレンジ (Orange) ,
- ブイ 9: 緑と黄の半々 (Green and Yellow Halves) 。

これらのブイをサーフレース、サーフチームレース、レスキューチューブレスキュー、レスキューチューブレース、ボードレスキュー、オーシャンマン/オーシャンウーマン、オーシャンマン/オーシャンウーマンリレーに使用する場合は、水面に水平に浮かぶようブイの両端をブイラインに固定し、ビーチからの距離を等しくせねばならない。

サーフボート及び IRB 競技に使用する場合は、垂直に浮かぶようブイの片端を個別のブイラインに固定し、ビーチからの距離を等しくせねばならない。

複数のエリアが使用される場合、競技に関わる全ての人があるエリアを認識し参加しやすいよう、ボード、スキー及びオーシャンマン/オーシャンウーマンのクラフト区間の各エリアに於いて異なる色のターニングブイ（及び、それに合致したフィニッシュフラッグ）を用いることが適切である。

オーシャン競技のフラッグ：オーシャン競技に用いるフラッグは、本競技規則の各種オーシャン競技のルールに記載の通り、見分けられる色とする。複数のエリアが使用される場合、各エリアで異なる色のフィニッシュフラッグを用い、各エリアで用いるターニングブイの色（上記参照）に対応したフラッグとすることが適切である。

注意：複数のオーシャンエリアが使用される場合、各エリアはターニングブイ及びフラッグの色で表現可能である、例えば、ピンクエリア、青エリア、白エリア、等。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- ILS/JLA が管理する競技において、組織委員会から任命された者がブイ、フラッグ、ポール、ビーチマーカー、スタートライン等をチェックすること。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用される全ての器材が ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

4.11 サーフスキー SURF SKIS

サーフスキーは、以下を含む ILS/JLA 仕様に準拠していなければならない：

¹⁵ 【JLA 注釈】 JLA 主催競技会では、ブイを番号で呼称するものの、ブイに番号を表記しない場合がある。

- 重量：最小 17.5 kg,
- 長さ：最大 5.80 m,
- 幅：船体の幅最も広い部分の幅が最小 480 mm で、防舷物（rubbing strips）、モールディング（moulding）又は付加的な保護モールディングは含まない。

ビデオカメラ：サーフスキーにカメラを取り付ける場合、装置の製造メーカーが供給又は推奨している取付け装置及びトグルストラップに取り付けなければならない。カメラはフットウェル（足を置く部分）の前方に取り付ける。

*カメラを取り付けるためクラフトに恒久的にはめ込まれたプラグの重量は、クラフトの総重量に含まれる。その他の暫定的に取り付けられた器具及びカメラの重量は総重量に含まれない。

サーフスキーについての詳細な仕様は <https://www.ilsf.org/lifesaving-sport/rules/irb-specification/> にある別文書に記述されている。

器材検査手順 Scrutineering procedure

- サーフスキーを検査する際、最大長、最小重量、最小幅、最小ロッカー（minimum rocker）及び安全性（例えば、修理の状態）についてチェックすること。競技者の安全のためパドルもチェックすること。最低限必要な測定器材：巻尺（最低でも 10 m 以上、1 mm 刻み）；重量計（最低でも 20 kg 測定可能で 0.01 kg 刻み）。また、ロッカー及び長さをチェックする測定用「治具」を用いて、方向舵及びノーズの最小径、方向舵の厚み、船体曲線及びスキーの最小幅、等を測定することを推奨する。
- 主催する組織委員会は、器材検査済証として、サーフスキーに貼付するスタンプ又はステッカーを提供すること。
- ILS/JLA が認定する競技の認定申請書では、競技会で使用するためプールされているすべてのスキーが ILS/JLA 規格を満たしている旨を競技会主催者が宣言する必要がある。

注意：競技前の検査において、サーフスキーの重量が規定値を下回っていると判明した場合、主催者は、付加材料がクラフトに適切に固定されていることを条件に、その不足重量分を認定された付加材料で補うことを許可する場合がある、例えば、熱硬化性樹脂、又はクラフトのデッキに接着された証明済みの鉛錘（lead weight）などのその他の承認された方法。クラフトは、重量が正確な重量基準に達するまで、ライフセービング競技会で使用することはできない。

4.12 水着 SWIMWEAR

A. ILS/JLAのプール競技、及びオーシャンのスイム競技及び競技種目のスイム区間の水着は、一般に世界水泳連盟（World Aquatics：WA、ワールドアクアティクス、旧FINA）基準に従い、且つ、以を満たさねばならない：

- 男子が着用する水着は、へそを超えず、膝までとする、
- 女子が着用する水着は、首、肩、腕を覆わず、膝までとする。この基準を満たすツーピース水着も着用してよい。

男子水着					
フルレングス Full Length	ロング Long	ロングレグス Long Legs	ニーレングス Knee Length	スクエアーレッグ Square Leg	ショート Short
禁止	禁止	禁止	許可	許可	許可
					
女子水着					
フルレングス Full Length	ジッパーバック Zippered Back	ニーレングス, オープンバック Knee Length, Open Back	ショート, オープンバック Short, Open Back	ツーピース Two Piece	
禁止	禁止	許可	許可	許可	
					

- B. 全ての ILS/JLA プール競技及びオーシャン競技種目で着用される水着の素材及び構造は、次の通りとする：
- 編み込んだ織物繊維のみ許可されるとする、
 - 生地は柔軟であり、折り曲げられやすいこと、
 - 繊維でない及び/又は透過性のない（例えば、合成ゴム、ウェットスーツタイプ）素材は認められない、但し、つなぎ目（a joining seam）、エッジ（an edge）、ウエストバンド（a waistband）、又はストラップとして使用する場合は除く（WA 規格による）、
 - 使用する素材の最大厚さは 0.8 mm とする、
 - 全体の最大厚さが 0.8 mm であれば二層素材が認められる（WA 規格による、つなぎ目、エッジ及びストラップは含まれない）、
 - 男子水着の上部、女子のツーピース水着のボトム及び/又はトップ、及び女子のワンピースオープンバック水着の背を留めるための紐を除き、ジッパー又はその他身体を締める機構は使用してはならない、

- 競技者が着用する水着は、浮力を助けるものであってはならない、
- 浮力、鎮痛作用、化学・医学的刺激、又はその他外部からの刺激又は何らかの影響のある水着は禁止される、
- 以上に加えて、
 - 水着は、道徳観念及び良識に反するものであってはならない（特に、これらに限定されないが、素材の透け具合及び又は水着のカットによるもの）、
 - 水着には、不快感を与える可能性のあるシンボルを付けてはならない。

注意 1： スティルウォータースイミング（stillwater swimming）競技用として WA 又は FINA 準拠のスタンプのある水着は、ILS/JLA の競技会において使用が認められる。

注意 2： プール及びオーシャン競技のスイマーを除いて、競技者は、これらの規則又は競技組織関係者によって別途規定されない限り、その他の保護衣服（例えば、ショーツ、ベスト、T シャツ、ウェットスーツ、等）を個人及びチーム競技において着用してよい。ベスト、T シャツ及びショーツ、ロングタイツ、脚ストッキング及び/又は圧縮衣服（コンプレッションウェア、compression garments）は、プールのラインスロー競技及びオーシャン/ビーチの非スイム個人競技又はオーシャン/ビーチのチーム競技の非スイム区間でのみ着用が許される。

注意 3： ボードパドラーも保護衣服を着用してよいが、気候条件から判断してチーフレフリー又はその代理人が承認した場合以外、競技者の前腕（即ち、肘より先）に袖がかかってはいけない。

競技者服装及び水着の着用に関するルールは第 2 章を参照のこと。

器材検査手順 Scrutineering procedure

検査する場合、組織委員会から任命された者が競技者が持参した水着をチェックすること。

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)

