

競泳の見方

■ レースについて

予選は10レーン、決勝は8レーンで実施され、スタートの合図は「Take Your Marks」で行われます。

予選の組別を問わず上位8名(チーム)が、決勝に進出します。8位が同記録の時はスイムオフ(同記録泳者のみによる競技)により決勝進出者を決定します。補欠の優先順位決定においては抽選となります。

決勝は予選の記録の最も良い者(チーム)を4レーンに、以下の記録の良い順に5レーン・3レーン・6レーンと左右交互に配置します。

各組の記録、種目毎の順位は全員電光掲示板で発表します。また、公式掲示板でも発表します。

日本記録、日本学生記録、日本高校記録、日本中学記録が多数樹立されています。この記録は(公財)日本水泳連盟が公表し、発表しているものです。この記録を上回った場合(タイ記録も)は日本記録になります。

第67回(2012年)の岐阜国体では男子200m平泳ぎにおいて世界記録も誕生しました。

■ 表彰について

午後に行う各種目の決勝競技ごとに3位までを表彰します。8位までの入賞者に賞状を授与します。男女総合成績及び女子総合成績第8位までの都道府県を表彰します。

男女総合成績第1位の都道府県に大会会長トロフィーを授与します。

飛込競技とは

飛込競技は、水泳競技の一種。弾力性のある 1m・3m の飛板より跳ね上がって飛び込む**飛板飛び込み**と、5m・7.5m・10m の飛び込み台から飛び込む**高飛び込み**競技の二種類があり、更にそれぞれに、2人一組で飛び込む**シンクロナイズドダイビング**が存在します。

●高飛込

弾力のないコンクリート製の飛び込み台から飛び込む競技だが、落下中の回転やひねり、空中姿勢などによって得点を得ます。入水時は時速 50km 以上になるといわれ、衝撃や恐怖心の克服が必要になります。

●飛板飛込

弾力性の高い飛板がプールにせり出しており、この上で競技者は助走・ハードルステップを経て、または飛板の先端に立ってその弾力を利用して跳ね上がり、空中で体制を整えた後水面に突入します。この際、空中で回転したり、ひねりを加えたり、体を丸めてみたりといった様々な演技を行い、得点を得ます。高飛び込みより高度な技術力が必要であり、ベテランになると高飛び込みから飛板飛び込みへ移行する選手が多い種目です。

●シンクロナイズドダイビング

1998年にオーストラリアのパースで開催された世界選手権で初めて行われ、2000年のシドニーオリンピックからオリンピック正式種目となった。2名1組の選手が同時に演技を行い、その演技の完成度と2名の同調性(シンクロナイズゼーション)により順位を競う。得点の占める割合は演技が40%、同調性が60%で良い演技をしても2名のタイミングが合っていないければ高い得点を得ることができない。3m飛板飛込と10m高飛込の2つの種目があります。

●演技種目

競技会で演じられる演技種目は 3～4 桁の数字とアルファベット)A～D により表され、それぞれの数字とアルファベットが演技の内容を示します。

(例1 : 203A=後宙返り1回半 伸型 例2 : 5233D=後宙返り1回半1回半捻り 自由型)

① 先頭の数字

踏切と回転の方向により、以下の 1～6 の「群」に分類されており、その「群」を表す。

- | | | |
|-------|--------------------|------------------------|
| 第 1 群 | 前飛込 (まえ) | : 飛込台から前に向いて、前方に回転する。 |
| 第 2 群 | 後飛込 (うしろ) | : 飛込台から後に向いて、後方に回転する。 |
| 第 3 群 | 前逆飛込 (まえぎゃく) | : 飛込台から前に向いて、後方に回転する。 |
| 第 4 群 | 後踏切前飛込 (うしろふみきりまえ) | : 飛込台から後に向いて、前方に回転する。 |
| 第 5 群 | 捻り飛込 (ひねり) | : 第 1 群～第 4 群に捻りを加える。 |
| 第 6 群 | 逆立ち飛込 (さかだち) | : 飛込台の上で逆立ちをしてから競技を行う。 |

② 先頭から2桁目の数字

第1～4群の演技(最初の数字が1～4)において、2桁目が「1」の時は飛び出し時から明確に伸び型の姿勢を行う「途中宙返り」を伴う演技を示し、「0」は伴わない演技を示す。捻り飛込及び逆立ち飛込の演技

(最初の数字が5～6)においては、踏切と回転の方向によって分類されている1～4群を示す。

③ 先頭から3桁目の数字

演技の半回(1/2)ごとの宙返りの回数を示す。1回転半してから入水する場合は「3」と表す。

④ 先頭から4桁目の数字

先頭の数字が5(捻り飛込)または6(逆立ち飛込)の時は、4桁の数字で演技種目が表され、4桁目は半回(1/2)ごとの捻りの回数を示す。半回は「1」、1回捻りは「2」、1回半捻りは「3」となる。

●採点について

	得点
完璧、引くところがない	10点
素晴らしいもの	8.5点～9.5点
良くできているもの	7.0点～8.0点
満足なもの	5.0点～6.5点
不十分なもの	2.5点～4.5点
ほとんど失敗したもの	0.5点～2.0点
全く失敗したもの	0点

●国スポについて

・普段の大会は、予選、決勝が行われるが、国スポは一発決勝となる。少年の部、成年の部ともに自由選択飛びのみで競う。成年男子は6演技種目、成年女子・少年男子は5演技種目、少年女子は4演技種目の合計点数で競う。

●試合について

・飛込競技は、各選手がエントリー用紙である「ダイブシート」に演技種目を記入して、試合前日に大会本部へ提出する。器械体操やフィギュアスケートのように、その場での演技構成の変更などは認められていない。

・演技種目には、それぞれ難易度が設定されている。勝負のポイントは失敗のリスクがあるが、難易度の高い演技にチャレンジして高得点を狙うか、少し難易度を落として確実に演技をこなして得点を稼ぐか。この駆け引きも勝負の見どころである。

・全国大会は、1ラウンドごとに順位が電光掲示板に表示されるので順位の変動も見どころの1つでもある。

・試合では、選手の演技後すぐに審判員が10点満点で点数を出す。(国スポの審判員は7名)7名の審判員の最高点2つと最低点2つを消し、真ん中3つの点数を足し、その合計に難易度を掛ける。

●競技の魅力・見どころについて

- ・スポーツの中で最も時間の短い、一瞬の美しさを競う競技である。
- ・選手の力強い踏切からのジャンプ、空中で回転・ひねりを加え、水面に垂直に飛び込むという人間離れした競技に観客は衝撃を受ける。
- ・わずか 1.6 秒の演技の中で、空中で回転を入れたり、ひねりを入れたりする。
- ・選手に必要とされる能力は、瞬発力、ジャンプ力、柔軟性、さらに入水時の衝撃に耐える筋力が必要である。そして最大に必要なものは、一瞬にかける集中力である。
- ・一番の見どころは、水に入水する際にいかに水しぶきを少なく入水できるかである。水しぶきの少ない入水を「ノースプラッシュ」と言い、ノースプラッシュを決めると高得点が出る。観客も非常に盛り上がる。選手が演技をする時には、選手が演技に集中するために会場は静寂になり、選手が入水した瞬間に一気に歓声が上がリ、盛り上がる。
- ・入水を決めると選手はとても気持ちいい。それがノースプラッシュだとなおさらで達成感が得られる。入水を確実に真っ直ぐ入れるために、そして試合でノースプラッシュの演技をするために選手は日々努力をしている。しかし、このノースプラッシュは非常に難しく、針に糸を通すような精度が必要である。
- ・この入水をノースプラッシュにするためには、踏切の姿勢、空中演技の放物線、空中での回転姿勢、入水時の姿勢、入水角度が重要となる。とくに重要なのは入水角度であり、入水角度が水面に対して垂直に近ければ近いほど良い。回転が足りず、入水角度が浅くなってしまったり、回転を止めきれず、回りすぎてしまったりすると大きな水しぶきがたってしまう。

飛込競技ライブ速報サイト

下記の QR コードか URL よりサイトへアクセス



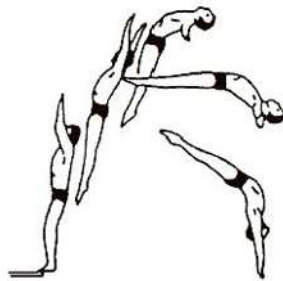
<https://seikosportslink.com/seiko/ssl/sportslink?a=portal&s=dv>

飛 込 の 群

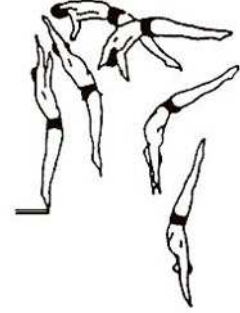
第1群 前飛込



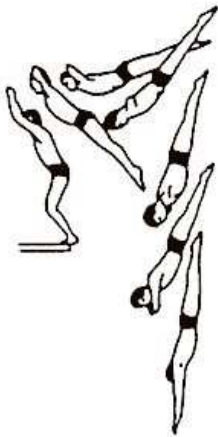
第2群 後飛込



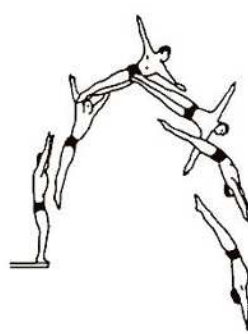
第3群 前逆飛込



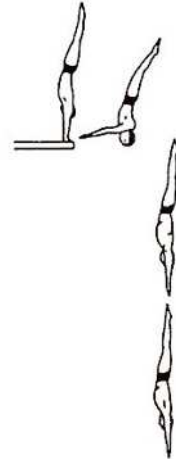
第4群 後踏切り前飛込



第5群 ひねり飛込



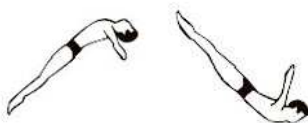
第6群 さか立ち飛込



飛 込 の 型

A 型(伸型)

イ. ロ.



B 型(蝦型)

イ. ロ. ハ.



C 型(抱型)



水球の知識 ～WATER POLO KNOWLEDGE～



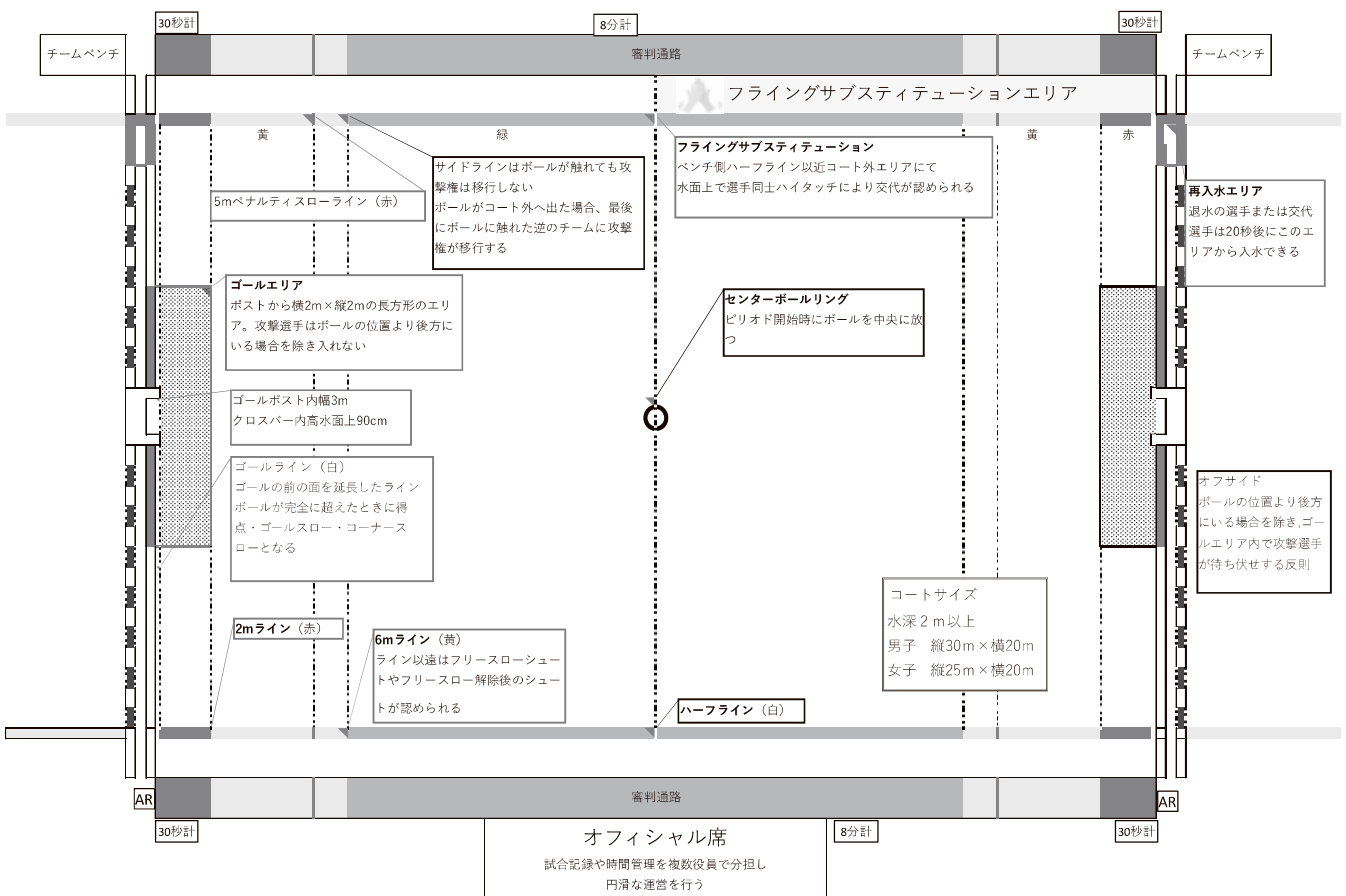
競技の紹介

1 チーム 7 人（うち 1 人は GK）ずつの 2 チームが、水深 2 m 以上のプールの中につくられたコートの中で、パスやドリブルでボールを運び、水面に浮かぶ相手ゴールにシュートし得点を競います。競技時間は女子予選リーグを 6 分×4 ピリオド、少年男子予選リーグを 7 分×4 ピリオド、女子決勝・3 位決定戦・少年男子決勝トーナメントを 8 分×4 ピリオドで行います。

GK 以外は両手でボールを扱うと反則となり、片手でボールを扱うハンドリング技術も水球の特徴の一つです。ボール保有開始から 30 秒（再攻撃は 20 秒）以内にシュートまで到達できなければ相手チームに攻撃権が移ります。



水球競技コート



水上・水中での激しい位置取り争い、ボール争奪のコンタクトプレーは必見

試合展開を有利に進める為に、球技特有のボール位置に合わせた攻守選手の位置取り争いが随所で行われています。有利な位置取りを行うために、泳ぎながら手脚等で巧みな技術を使い、一瞬で位置取りの優劣が変わるシーンもあります。攻撃側の反則行為で攻撃権が移行する場合があります。

防御側の沈める・引っ張るなどの行為で退水となる場合や 6 m ライン以内でのシュート体勢にある選手へのファウルによりペナルティファウルとなるプレーなど、熾烈な攻防はエキサイティングであること間違いなしです。水面を跳ねるバウンドシュートやタイミングをはずしたループシュートなど多彩なシュートや両チームの思考を凝らした戦術など水球の魅力を発見してみてください。

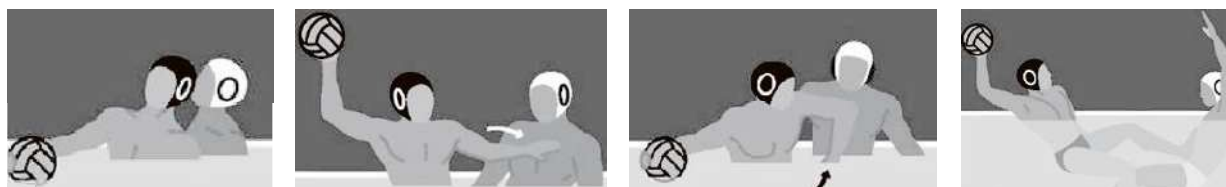


主なルール

- ・ボールを手に保持しているプレーヤーへのタックルは認められますが、ボールを離したらオーディナリーファウルとなりフリースローで再開されます。
- ・攻撃プレーヤーのフリースローは速やかに行わなくてはなりません。味方へパスするか、ボールを手から明確に離すことでもフリースローを行ったことになります。6 mライン以遠からはフリースローシュートが撃てます。守備プレーヤーはフリースローをする妨害にならない様に一定の距離を離れなければなりません。（フリースロー妨害は退水です）
- ・ボールを水中へ沈めると反則です。タックルされて沈められた場合もボール保持者の反則になります。

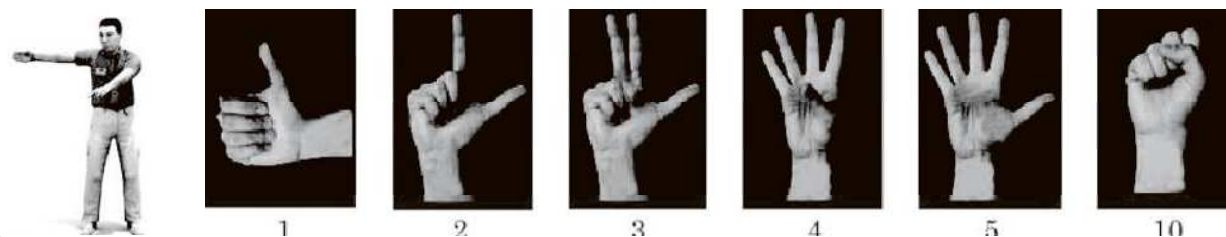


- ・ボールを持っていないプレーヤーを「とらえ、沈め、引き戻す」プレーはエクスクルージョンファウル（退水）となります。
- ・6 mライン以内でそれがなければおそらく得点となると思われるような反則を防御側がした場合はペナルティファウルとなり攻撃側に5 mからのペナルティスローが与えられます。
- ・エクスクルージョンファウル（退水）とペナルティファウルを併せてパーソナルファウルと呼びます。パーソナルファウルは3回で残り時間出場できなくなります。（ゲームエクスクルージョンになります）
- ・暴力や暴言、審判の判定に従わない態度などはレッドカードになる場合もあります。
- ・攻撃プレーヤーも頭で押す（ヘッドオフ）、手で押す（ハンドオフ）、などのプレーは攻撃権が移るオフェンスファウルになります。肘で押す、足裏で相手を蹴るなど、より危険と判定されると退水となる場合もあります。



審判のゼスチャーとホイッスル音

審判はゼスチャーとホイッスル音で判定を伝えます。ファウルの判定時には短いホイッスルとともにフリースローを与えるチームの攻撃方向に腕を水平に挙げます。エクスクルージョンファウルは当該選手を指さし、競技場外に向けて出るように指示します。ペナルティファウルは、開いた片手で5を提示し、5 mからのペナルティスローを与えることを示します。パーソナルファウルおよびゴールを決めたプレーヤーは審判のハンドシグナルでキャップNo.を示します。



選手交代がより戦略的になったフライングサブスティテューション

試合時間中でも、定められたサイドライン外側の交代エリア内（フライングサブスティテューションエリア）で選手同士が水面上でタッチすることで交代が認められます。タフなゲームの場合、この戦術を如何に活用するかが勝敗に影響します。ゲームが動いている中でのベンチワークや選手同士のコミュニケーションの質と量が見どころとなります。

アーティスティックスイミングの見方

★アーティスティックスイミングについて

アーティスティックスイミングは、曲に合わせて様々な動きを行い、技の完成度・同調性・技術表現力などを競い合うスポーツです。競技には、音楽に合わせて振り付けられた「ルーティン」と主に中学生以下の世代が基本の技を行う「フィギュア」があります。「ルーティン」には1人で泳ぐ「ソロ」、2人で泳ぐ「デュエット」、男女ペアで泳ぐ「ミックスデュエット」、4～8人で泳ぐ「チーム」、「アクロバティックルーティン」、4～10人で泳ぐ「フリーコンビネーション」があり、国民スポーツ大会では、このうち「デュエット」の「テクニカルルーティン」と「フリールーティン」の合計得点で競います。

★ルーティンイベント

音楽に合わせて決められた動作（エレメント）を行う全ての「ルーティン」は、必ず含まなければならないエレメント（ハイブリッド、アクロバティック、テクニカルリクワイヤドエレメント）の種類と数が決められています。

試合前にエレメントの実施順序とディフィカルティ（難易率）を記入した「コーチカード」を提出する必要がある、提出された「コーチカード」に記載された技および順序で実施されなければ、減点となります。

ルーティン	必須エレメント
テクニカルルーティン	規定要素（テクニカルリクワイヤドエレメント）を含む8つのエレメントで構成される 5つのテクニカルリクワイヤドエレメント（規定要素） 2つのフリーハイブリッド 1つのペアアクロバティック
フリールーティン	規定要素を除くエレメントで構成される9つのエレメントで構成される 7つのフリーハイブリッド 2つのペアアクロバティック

★ルーティンの制限時間

競技者が指定されたスタート地点から静止するまでの「ウォークオン」、伴奏音楽が始まってから飛び込むまでの「陸上動作」、音楽が終了するまでの「伴奏音楽の長さ」はルーティンイベント毎に制限時間が決まっています。演技開始は陸上からでも水中からでも構いませんが静止するまで「ウォークオン」として計時されます。制限時間を逸脱した場合は減点されます。また、フリーハイブリッド無呼吸時間には上限があり、制限時間内で演技した場合には40点のボーナスが加算されます。

デュエット	ウォークオン	伴奏の長さ	陸上動作	無呼吸制限時間
テクニカルルーティン	20秒以内	2分20秒（±5秒）	10秒以内	35秒
フリールーティン	20秒以内	2分45秒（±5秒）	10秒以内	1分35秒

★採点

・試合では、2つのテクニカルコントローラーパネルと2つのジャッジパネルにより採点されます。

<テクニカルコントローラーパネル>

ディフィカルティ テクニカルコントローラー	コーチカードが正確であるか、申告通りに実施されているかどうかを実際の演技を見ながら確認する。申告通りに実施されない場合は減点（ベースマーク）を課します。
シンクロナイゼーション テクニカルコントローラー	不一致動作のエラーを数えます。

<ジャッジパネル>

エレメントパネル のジャッジ	各エレメントの完遂度を採点します。
アーティスティックインプレッションパネル のジャッジ	芸術的観点の3つの領域（コレオグラフィとミュージカルティ、パフォーマンス、トランジション）を採点します。

- ・ジャッジは0.25点刻みで採点します。
- ・エレメントごとに係数が付され、重みが異なります。また、アーティスティックインプレッションパネルの「コレオグラフィとミュージカルティ」の係数が他の2領域より大きく設定され、より重みが大きくなっています。この係数は種目ごとに異なります。
- ・全ての加点（ボーナス）、減点はレフリーによって承認されルーティン得点に反映されます。

★最終結果

・TRの得点とFRの得点を合計した得点が最終得点となり、順位が決定されます。

オープンウォータースイミングの見方

オープンウォータースイミング（以下：OWS）は、海や川・湖といった自然環境下で行われる長距離水泳競技です。種目は5Km、10Km、25Km などがあり、タイムを競うのではなく、順位を決める競技です。オリンピックでは、2008年北京大会から正式種目となり、2012年のロンドンオリンピックから日本人選手が出場を果たしています。

国民体育大会では5Km が実施され、第71回国民体育大会2016希望郷いわて国体で初めて正式競技になりました。

◆競技方法

1. 競技は各都道府県の代表選手、男女各1名によって行われます。
2. 泳法は、フリースタイルで行われ、競技者は4つのブイを回ってコースを泳ぎます。
3. 1周1Kmのコースを5周回する5Kmで競技が行われます。
4. 最終周回を終えた選手はフィニッシュエリアにあるフィニッシュボードにタッチを行い、タッチした順番で順位が決定します。
5. 審判長、審判員により、競技者や競技者の監督コーチ、選手伴走船が、規則違反や故意の接触により利点を得ていると判断された場合は、以下の手続きが適用されます。

【1回目の反則】

イエローフラッグと当該競技者の番号を記したカードを掲示して、違反行為を警告する。

【2回目の反則】

レッドフラッグと当該競技者の番号を記したカードを掲示して、2回目の違反行為であることを知らせ、当該競技者は失格となる。

◎目に余る妨害行為（他の競技者を押さえつける・沈める・足を引っ張るなど）の場合は警告なしの失格になる事もある。

◆見どころ

OWSは、自然環境下での水泳競技のため、風・波・潮の流れ、コースの特徴などを考慮した駆け引きがレースの中で幾度となく繰り広げられます。勝敗はタイムではなく順位で決定されるため、選手は周囲の選手の状況を踏まえつつ、レースを行います。

競泳と異なってOWSではレーンロープがないため、競技者はコースをまっすぐ泳ぐ能力、周囲の選手の状況を判断する能力、5Kmを泳ぎ切る持久力とフィニッシュ前の爆発的な瞬発力などが求められます。また、水面上に設置した4つのターンブイを回り、泳ぐことになるため、目標物を確認しながら泳ぐヘッドアップという技術も特徴的です。

競技者同士の激しいスタート、レース展開、フィニッシュ直前の競り合いにも注目してください。