

# 一般開放での「スタート練習」のご案内

## ～50mプールの1レーンをスタート練習専用レーンとします～



### ◆開催内容

- ・木曜日の一般開放中、1レーンを飛び込みスタート練習専用レーンとします。
- ・スタート台側からの一方通行とします。(逆方向や25m以内の停止は厳禁)

### ◆利用方法

- ・**スタート練習許可証が必要**です。(許可証作成時には、印鑑・顔写真3.0×2.5cm・県大会参加を証明できるものや泳力認定証のコピーを持参してください。18歳以下は後日、保護者の承諾書を提出していただきます)
- ・利用者は**スタート練習許可証をスタート台前の机に置き、監視員に練習を始めることを**教えてください。
  - ・スタート練習前後、他のレーンでの遊泳は可能です。

### ◆スタート練習レーン 設置日時

- ・木曜日の **10:00 ~ 20:00**

### ◆利用資格

県立水泳場の一般開放利用条件を満たしている方で、飛び込みスタートの正しい技術や経験を持ち、スタート練習許可証を提示した方。  
※資格の詳細は別紙にてご確認ください。

### ◆費用

- プール利用料金のみでご利用いただけます。
- ※県立水泳場のサポーターズ会員・うおのしんカードをお持ちの方は無料です。

### ◆注意事項

- ・監視員の指示に従い、正しい方法で練習してください。ふざけて飛び込むことや、極端なフォーム変更には危険が伴います。
- ・スタート練習の事故等につきましては、**当水泳場は一切責任を負うことができません。**  
事故等について自己責任でお願いできない方は、レーン利用をご遠慮ください。

**※個別指導はありません。**

## 一般開放時の「スタート練習レーン」 ～許可証発行条件詳細～

### 1 県立水泳場一般開放の利用条件を満たしていること

※小学校 5 年生・6 年生は 18 歳以上で責任ある保護者・指導者が必ず水着で同伴してください

※小学校 4 年生以下であっても当水泳場発行の練習許可証をお持ちの方は利用可能です（安全の為、付添者も水着でプールサイドから見守ってください）

### 2 以下①か②により安全なスタート技術を有していると判断できること (許可証を発行します)

① 当水泳場のスタート技術テストにおいて、安全な飛び込みスタート技術を身につけていると判断された者。技術テストは飛び込みプールで行い、内容としては入水位置が近すぎないこと、入水角度が水面に対して急過ぎないこと、腰が曲がったまま入水しないこと、両腕がしっかり頭上方向に振り上げられていること、ストリームラインがある程度正しくできることなどを、チェックリストによりチェックします。入水後に適切な深さで水中を進むことができない者、またはチェック項目 8 項目中 3 項目以上で問題がある者については許可証を発行しません。

② 競技会での飛び込みスタートの経験が豊富にあり、その技術を有していると認められる者（スタート技術テストは免除します）

ア、県大会以上の公式公認大会に出場した実績のある者

※プログラム・参加申込書・チーム別参加一覧表のいずれかのコピーが必要です。

イ、基礎水泳指導員・公認コーチの資格を有している者

※指導員証の提示が必要です。

### ○飛び込みスタート技術テスト日程（電話予約必要、先着 5 名）

曜日開始時間などは電話で確認をしてください

ダイビングプール倉庫側に集合

※準備体操・ウォーミングアップは各自済ませておいてください

飛び込みスタート技術テストの予約、お問い合わせにつきましては  
静岡県立水泳場（TEL 054-296-3675）へお電話ください。