

第5回

# 2020年小金井煩惱スイム

2020年12月27日（日）

会場：栗山公園健康運動センター

- 主催：TAC・FC東京・TGTS 共同事業体
- 運営：小金井煩惱スイム実行委員
- 共催：小金井市教育委員会・小金井トライアスロン連合

## ◇新型コロナウイルス感染防止対策◇

施設内での感染拡大を防ぐため、そして何よりもお客様自身の予防のため、以下の点を厳守の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

- 全館において必ず鼻と口を覆うようにマスクをご着用ください。
- スタッフ全員がマスクを着用させていただきますのでご了承ください。
- マスクの着用できないエリア（更衣室（脱衣・着衣の場面）シャワールーム、プール等）では会話は禁止とさせていただきます。（※危険回避に必要な声がけ等、やむを得ない場合は除きます。）
- 会話をされる際は、必ず鼻と口を覆うようにマスクを着用の上、大きな声を出しての会話や長時間の会話はお控えください。
- 対人距離をできるだけ2m（最低1m）確保するように努めてください。
- 入館されたらまず、消毒液にて必ず手の消毒を行ってください。掌だけではなく、指先、手の甲などを丁寧かつまんべんなく実施してください。
- 靴箱は使用できません。外履きを入れるためにくつ袋を、必ずご持参ください。
- ご入館の際には入館受付票（氏名、住所、電話番号、体温）のご記入をお願いしております。ご自宅で体温測定を行ってください。
- 他の利用者や消毒をしていない物品や器具などを共有することはお控えください。
- 競技中はマスクを外しているため、対面や会話はお控えください。応援や声援などもご遠慮願います。
- 以下に該当すると感じる点のある方のご来館は固くお断りいたします。  
〔次の症状のある方等、該当する点があるお客様〕
  - \*咳やくしゃみなど風邪の症状の続いている方（軽い症状の方も含みます）
  - \*過去48時間以内に熱のあった方（37℃以上）
  - \*強いだるさ（倦怠感）や息苦しさがある方。
  - \*咳、痰、胸部不快感のある方
  - \*味覚、嗅覚に少しでも違和感のある方。
  - \*過去14日以内に、新型コロナウイルス感染症陽性とされた方、あるいはそうした方との濃厚接触がある方。
  - \*過去14日以内に、政府から入国制限、入国後の観察機関を必要と発表されている国・地域に居住または渡航されていた方、あるいはそうした方との濃厚接触がある方。
  - \*身内や身近な接触者に上記の症状がみられる方、該当する点がある方
- 見学スペースはございません。ご入館いただけるのは競技者の方のみとなります。

## ◇概要◇

### ■日程

2020年12月27日（日）

### ■内容

- ①煩惱リレー（4～8人1組で20m×108本）
- ②煩惱スイム（40m×108本）

### ■共通事項

- ・当日競技中に必要なものは各自でご持参下さい。（補給水等）
- ・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。
- ・疾病等危険因子がある場合は必ずかかりつけ医と相談の上、症状を改善または安定させた状態で自己責任のもとご参加下さい。
- ・ゴミは各自でお持ち帰り下さい。
- ・警報発令時などのために中止せざるをえない場合、当日午前8時までに栗山公園健康運動センターホームページに掲載します。返金は致しません。
- ・紛失、盗難について主催者は一切責任を負いません。
- ・競技中の事故、疾病及びその他の事故については応急手当のほかは、主催者は一切責任を負いません。
- ・忘れ物のないようお願いします。（当日の忘れ物は栗山公園健康運動センターで1ヶ月間保管します）
- ・スタート時間は前後する場合がございます。
- ・参加者の個人情報の取り扱いは、別掲の主催者の規約に則ります。

### ■受付

2020年12月1日（火）10時00分より受付開始

### ■問合せ・申込み

〒184-0012 東京都小金井市中町2-21-1 栗山公園健康運動センター総合受付

TEL:042-382-1001

電話で空きがあることを確認の上、申込書と参加費を現金書留で栗山公園健康運動センターへお送り下さい。

### ■付記

大会中に撮影した写真はポスターやHPに使用する場合がございます。

### ■個人情報の取り扱いについて

主催者は、個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、氏名、年齢、性別、住所、記録、肖像等の個人情報を取り扱います。詳しくは別掲を参照下さい。

## ◇大会要項◇

### ①煩惱リレー（4人～8人1組で20m×108本）

#### 【対象】

小学校4年生以上の4～8人1チーム（男女は問いません）

#### 【ローカルルール】

1. 20m×4レーンプールを使用します。（水深1.1m～1.3m）

2. 20m×108本を1名ずつ1回交代で泳ぎます。

交代する時は壁際に立ってタッチで交代します。（飛び込みは禁止です）

#### 【競技時間/定員】

受付時間：9時00分～10時00分

競技開始：10時30分～13時00分          定員：4チーム

※1 ウォーミングアップ時間：9時30分～10時00分

※2 開会式・ルール説明：10時10分～10時25分

#### 【会場】

栗山公園健康運動センター プール

#### 【参加費】

1,000円×人数分（4,000円～8,000円）

#### ■受付

- ・参加受付は時間厳守でお願いします。(9時00分～10時00分)  
(受付時間に遅刻しますと参加できない場合がございます)
- ・氏名・コースを確認し、水着に着替えてレースに必要なもの以外はロッカーにしまうようお願いします。
- ・プールのロッカーは必ず施錠し、鍵は各自で管理をお願いします。  
(ロッカーは100円のリターン式です)

#### ■競技

- ・スイムキャップを必ず着用してください。ゴーグル、ウエットスーツの着用は自由です。
- ・各コース1組。(全4組)スタートは水中より一斉にスタートします。
- ・1人20m1本ずつ泳ぎます。1人連続で2本泳ぐことは禁止です。
- ・交代するときは壁際に立ってタッチで交代します。(飛び込みは禁止です)
- ・リタイヤする場合はコースロープにつかまって手を振り、近くのスタッフに意思表示をして下さい。
- ・スタート時間は前後する場合がございます。
- ・飲み物はプールサイドで取ることが可能です。各コースに置き、こまめに水分補給を行って下さい。

#### ■その他

- ・受付時、参加者全員に参加賞をお渡しします。
- ・各競技終了後、受付にて記録証をお渡しします。必ず各自でお持ち帰り下さい。  
(当日お持ち帰りいただけなかった記録証は破棄します)

## **②煩惱スイム (40m×108本)**

A : サイクル 70 秒・80 秒

B : サイクル 50 秒・60 秒

### **【対象】**

小学校 4 年生以上

### **【ローカルルール】**

1. 20m×4 レーンプールを使用します。(水深 1.1m~1.3m)
2. 40m×108 本を 1 人で泳ぎます。

### **【競技時間/定員】**

受付時間 : 13 時~参加競技開始時間 40 分前まで

A : 競技開始 70 秒 : 14 時 30 分~16 時 36 分	定員 : 10 名
80 秒 : 14 時 30 分~16 時 54 分	10 名
B : 競技開始 50 秒 : 17 時 30 分~19 時	定員 : 10 名
60 秒 : 17 時 12 分~19 時	10 名

### **【会場】**

栗山公園健康運動センター プール

### **【参加費】**

1,000 円/1 人

- ※1 受付時、参加者全員に参加賞をお渡しします。
- ※2 各競技終了後、受付にて記録証をお渡しします。必ず各自でお持ち帰り下さい。  
(当日お持ち帰りいただけなかった記録証は破棄します)
- ※3 閉会式 : 19 時 00 分~19 時 10 分

#### ■受付

- ・参加受付は時間厳守でお願いします。(13時～参加競技開始時間 40分前まで)  
(受付時間に遅刻しますと参加できない場合がございます)
- ・氏名・コースを確認し、水着に着替えてレースに必要なもの以外はロッカーにしまうようお願いします。
- ・プールのロッカーは必ず施錠し、鍵は各自で管理お願いします。(鍵紛失の場合は別途費用が発生します)
- ・ロッカーは100円のリターン式です。

#### ■競技

- ・スイムキャップを必ず着用して下さい。ゴーグル、ウエットスーツの着用は自由です。
- ・スタートは水中より一斉にスタートします。
- ・リタイヤする場合はコースロープにつかまって手を振り、近くのスタッフに意思表示をして下さい。
- ・飲み物はプールサイドで取ることが可能です。各コースに置き、こまめに水分補給を行って下さい。
- ・各コース右側通行で泳ぐようお願いします。
- ・楽しく泳ぎましょう。
- ・コンディションにより間引きして泳ぐことも可能です。但し、競技途中でのサイクル変更は出来ません。

## ■参加申込書■

① 煩惱リレー（小学校 4 年生以上対象）

10 時 30 分～13 時 00 分

### ◇参加者名

	<u>氏名</u>	<u>カナ</u>	<u>性別</u>	<u>年齢</u>	<u>住所</u>	<u>連絡先</u>
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						



## ■誓約書■

私は、[煩惱ルー]に上記の通り参加申込みをし、開催中における事故等においては全て自己責任とし、主催者に迷惑をかけないことを誓います。

1. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

2. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

3. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

4. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

5. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

6. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

7. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

8. 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

## ◇コメント欄

何かご意見・要望がありましたらお書き下さい。また、競技中の写真の使用を望まない方やリザルトのネット掲載を希望されない方もその旨をお書き下さい。

## ■参加申込書■

□②煩惱スイム (小学校4年生以上)

A : 14時30分 サイクル 70秒・80秒

B : 50秒 : 17時30分 60秒 : 17時12分

### ◇参加者名

(氏名) : \_\_\_\_\_ (カナ) \_\_\_\_\_ (性別) \_\_\_\_\_

### ◇住所

〒 \_\_\_\_\_

### ◇電話番号

\_\_\_\_\_

### ◇緊急連絡先

\_\_\_\_\_

### ◇生年月日

S・H \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 大会当日満年齢 \_\_\_\_\_ 歳

## ■誓約書■

私は、[煩惱スイム]に上記の通り参加申込みをし、開催中における事故等においては全て自己責任とし、主催者に迷惑をかけないことを誓います。(18歳未満の参加者は、保護者の署名をお願いします)

[参加者名] 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

[保護者名] 2020年 月 日 署名: \_\_\_\_\_ (印)

### ◇コメント欄

何かご意見・要望がありましたらお書き下さい。また、競技中の写真の使用を望まない方やリザルトのネット掲載を希望されない方もその旨をお書き下さい。