

# 日本泳法競技規則

## 第1章 総則

1. 日本泳法競技は、(公財)日本水泳連盟の諸規則と、この日本泳法競技規則によらなければならない。
2. 日本泳法競技は、次の6競技とする。
  - (1) 泳法競技
  - (2) 泳法競技ジュニアクラス
  - (3) 団体泳法競技
  - (4) 団体泳法競技シニアクラス
  - (5) 横泳ぎ競泳
  - (6) 支重競技
3. (公財)日本水泳連盟及び、この加盟団体が主催する日本泳法大会の競技の部に出場する団体と個人は、(公財)日本水泳連盟に団体登録及び競技者登録をしていなければならない。
4. 出場者は、次に掲げる13流派のいずれかに属していることを原則とする。
  - ①神統流 ②小堀流踏水術 ③山内流 ④主馬神伝流 ⑤神伝流 ⑥水任流 ⑦岩倉流 ⑧能島流 ⑨小池流 ⑩観海流
  - ⑪向井流 ⑫水府流 ⑬水府流太田派

## 第2章 競技役員

1. (公財)日本水泳連盟が主催する日本泳法大会における競技役員は、審判員と係員で構成される。
2. 競技役員の構成は、概ね以下の通りとする。
  - (1) 役員長
  - (2) 審判長
  - (3) 審判員
    - ア) 泳法競技審判主任・副主任
    - イ) 泳法競技審判員
    - ウ) 横泳ぎ競泳 泳法審判員
    - エ) 同 上 出発合図員
    - オ) 同 上 折返し監察員
    - カ) 同 上 着順審判員
    - キ) 同 上 機械審判員
    - ク) 支重競技 審判員
    - ケ) 計時員
  - (4) 係員
    - ア) 進行係
    - イ) 通告係
    - ウ) 記録係
    - エ) 招集係
    - オ) 出発合図係また、必要に応じて、その他の競技役員をおくことができる。
3. 泳法競技ジュニアクラス、団体泳法競技、団体泳法競技シニアクラスの審判員は、泳法競技審判員で構成する。
4. 横泳ぎ競泳及び支重競技の審判員は、原則として泳法競技審判員で構成する。
5. 競技役員の内、泳法競技審判員は、原則として、「範士」または「教士」の資格保有者から任命するものとする。
6. 競技役員の内、係員は原則として、「游士」以上の資格保有者から任命するものとする。
7. (公財)日本水泳連盟は、(公財)日本水泳連盟日本泳法委員会が各流派責任者等の意見を勘案し、前5. 6. および(公財)日本水泳連盟が定める定年制を参考に(公財)日本水泳連盟日本泳法委員会が別途定める定年内規を考慮して推挙した者に対して競技役員を委嘱する。
8. 係員を除く競技役員は、いかなる日本泳法競技種目にも、出場することはできない。

## 第3章 競技

1. 泳法競技の泳者は、審判団主任の笛の合図で演技を開始し、笛の合図で演技を終了する。
2. 演技者は、演技に道具を使用してはならない。
3. すべての競技者は、本連盟の定めに則った水着を着用しなければならない。ただし、特段の定めがある場合は、その定めによるものとする。

## 第4章 泳法競技

1. 泳法競技の出場者は、15歳以上25歳未満とする。
2. 年齢は、当該年度の4月1日現在の満年齢とする。
3. 泳法競技は、予選と決勝に分けて行う。
4. 演技種目は、以下の通りとする。
  - (1) 予選・・・3種目（平体・横体・立体 各1種目）
  - (2) 決勝・・・2種目（自由選択）
5. 演技種目は、別に掲げる「泳法競技種目一覧表」に記載されている自分の属する流派の種目の中から選ばなければならない。ただし、複数の流派に所属する場合は、いずれか一つの流派を指定しなければならない。
6. 予選で泳ぐ演技種目は、「泳法競技種目一覧表」の中で示された「泳法競技予選」種目でなければならない。
7. 「泳法競技種目一覧表」の自流派欄に横体予選種目がない場合は、他流派の横体より演技種目を選ぶものとする。この場合は、その演技種目の属する流派名を添記しなければならない。  
〔例〕 「一重伸」（水府流太田派）
8. 予選と決勝で泳ぐ5種目は、全て異なった演技種目でなければならない。

## 第5章 泳法競技ジュニアクラス

1. 泳法競技ジュニアクラスの出場者は、9歳以上15歳未満とする。  
尚、年齢については第4章 2. を準用する。
2. 泳法競技ジュニアクラスは、2種目の演技を別に掲げる「泳法競技種目一覧表」から選んで行う。
3. 演技種目は、平体・横体・立体を問わないが、「泳法競技種目一覧表」から自流派の「泳法競技ジュニアクラス」種目を選んで泳がなければならない。

## 第6章 団体泳法競技

1. 団体泳法競技は、1チーム5名の競技者による紅白2チームが、各1名が順次対戦する対抗戦で、トーナメント方式で競技する。
2. チームは、5～6名の選手をもって編成する。
3. チームは、必ず同一流派の者で編成しなければならない。
4. 各チームは、各回戦毎に5名の競技者をエントリーして、そのオーダーと演技種目を提出しなければならない。
5. オーダー提出後の、オーダー内容の変更は認めない。
6. 出場者の年齢は15歳以上とし、性別は制限しない。  
尚、年齢については第4章 2. を準用する。
7. 泳法競技又は団体泳法競技シニアクラスに出場を申し込んだ者は、この競技に申し込むことはできない。
8. 5名の競技者は、それぞれ異なる種目を演技しなければならない。  
また、5名の演技種目の中に、必ず平体、横体、立体の各演技種目が含まれていなければならない。
9. 演技種目の選択は、別に掲げる「泳法競技種目一覧表」に記載されている自分の属する流派の種目の中から選ばなければならない。
10. 「泳法競技種目一覧表」の自流派欄に横体予選種目がない場合は、他流派の横体より演技種目を選ぶものとする。  
この場合は、その演技種目の属する流派名を添記しなければならない。  
〔例〕 「一重伸」（水府流太田派）

## 第7章 団体泳法競技シニアクラス（新設）

1. 団体泳法競技シニアクラスは、1チーム5名の競技者による紅白2チーム対抗戦で、トーナメント方式で競技する。
2. チームは、5～6名の選手をもって編成する。
3. チームは、必ず同一流派の者で編成しなければならない。
4. 各チームは、各回戦毎に5名の競技者をエントリーして、そのオーダーと演技種目を提出しなければならない。

5. オーダー提出後の、オーダー内容の変更は認めない。
6. 出場者の年齢は60歳以上とし、性別は制限しない。  
尚、年齢については第4章 2. を準用する。
7. 範士資格保有者、教士資格保有者並びに団体泳法競技に出場を申し込んだ者は、この競技に申し込むことはできない。
8. 5名の競技者は、それぞれ異なる種目を演技しなければならない。  
また、5名の演技種目の中に、必ず平体、横体、立体の各演技種目が含まれていなければならない。
9. 演技種目の選択は、別に掲げる「泳法競技種目一覧表」に記載されている自分の属する流派の種目の中から選ばなければならない。
10. 「泳法競技種目一覧表」の自流派欄に横体予選種目がない場合は、他流派の横体より演技種目を選ぶものとする。  
この場合は、その演技種目の属する流派名を添記しなければならない。  
〔例〕 「一重伸」 (水府流太田派)

## 第8章 泳法競技の審判と採点

1. 泳法競技の審判は、審判団主任1名と審判員7名で行う。
2. 審判団主任は、競技を監督し、規則を確実に励行させなければならない。
3. 審判員は、自己の判断で公正な審判を行わなければならない。
4. 審判員は、演技終了後、審判団主任の合図で直ちに、かつ、全員が同時にその演技の評点を示さなければならない。
5. 審判員の演技に対する評点は、以下の基準表に従って0.5点単位で、0点から10点までの点数で採点する。

基準表

カテゴリー		内 容	採点
A	完 璧	完璧でこれ以上の泳ぎはない	10.0
		更に上昇の余地が有るものの非常に素晴らしい	9.5
		非常に安定していて素晴らしい	9.0
B	素晴らしい	安定していて素晴らしい	8.5
		極細かいところでは指摘事項があるものの素晴らしい	8.0
		細かい部分では要求事項が有るものの素晴らしい	7.5
C	良 好	細かい部分を除き、泳ぎとして完成度が高い	7.0
		むらはあるものの、完成度の高い泳ぎである	6.5
		完成度の高い泳ぎが垣間見られる	6.0
D	普 通	水準には達しているが、うまいとは言えない	5.5
		終始、一応泳ぎとなっている	5.0
		一時的におかしいものの、大部分は泳ぎとなっている	4.5
E	不十分(おかしい)	姿勢・推進力(手足)・バランスのいずれかが常に不十分	4.0
		姿勢・推進力(手足)・バランスの複数の数が常に不十分	3.5
		姿勢・推進力(手足)・バランスのいずれも常に不十分	3.0
F	不満足(出来ない)	姿勢・推進力(手足)・バランスのいずれかが全く不満足	2.5
		姿勢・推進力(手足)・バランスの複数の数が全く不満足	2.0
		姿勢・推進力(手足)・バランスのいずれも全く不満足	1.5
G	認めがたい 失 敗 未 演 技	演技として認められない	1.0
		演技を途中でやめてしまった	0.5
		指定の演技がなされない	0.0

6. 競技者が、事前に通告した種目以外の種目を演技した場合、その得点は原則0点とする。
7. 一つの演技に対する得点は、審判員全員の評点を合算する。  
(1) 予選の3種目の得点合計で上位20位までを決勝進出者とする。  
但し、同点者多数の場合は決勝進出順位を上下して、概ね20名となるように調整する。  
(2) 競技の結果は、全種目の得点合計で決する。最高の合計得点を得た者を優勝者とする。
8. 決勝終了後で同得点者の順位は、予選種目の合計得点の高い者を上位者とする。
9. 前項8. で優勝者が決しない場合は、順次最低評点の高い者、最低評点の少ない者、最高得点の高い者、最高得点の多い者の順で優勝者を決する。

## 第9章 泳法競技ジュニアクラスの審判と採点

1. 泳法競技ジュニアクラスの審判は、審判団主任1名と審判員5名で行う。
2. 審判団主任は、競技を監督し、規則を確実に励行させなければならない。
3. 審判員は、自己の判断で公正な審判を行わなければならない。
4. 審判員は、演技終了後、審判団主任の合図で直ちに、かつ、全員が同時にその演技の評点を示さなければならない。
5. 審判員の演技に対する評点は、以下の基準表に従って0.5点単位で、0点から5点までの点数で採点する。

基準表

カテゴリー		内 容	採点
A	秀でている	極めて秀でている	5.0
		秀でている	4.5
B	優れている	優れている	4.0
		極めて良好である	3.5
C	良 好	良好である	3.0
		概ね良好である	2.5
D	普 通	水順に達している	2.0
		概ね水準に達している	1.5
E	不 十 分 不 満 足	姿勢・推進力(手足)・バランスともに不十分	1.0
		姿勢・推進力(手足)・バランスともに不満足	0.5
F	失敗・未演技	指定の演技がなされない	0.0

6. 競技者が、事前に通告した種目以外の種目を演技した場合、その得点は原則0点とする。
7. 得点は、審判員全員の評点を合算し、2種目の合計得点をもって「秀」「優」「良」と評価する。
8. 評価基準は、以下の得点区分によって行う。
  - 4.5点以上 …… 「秀」
  - 3.5点以上 …… 「優」
  - 3.5点未満 …… 「良」

## 第10章 団体泳法競技・団体泳法競技シニアクラスの審判と採点

1. 団体泳法競技と団体泳法競技シニアクラスの審判は、審判団主任1名と審判員5名で行う。
2. 審判団主任は、競技を監督し、規則を確実に励行させなければならない。
3. 審判員は、紅白同時に行った演技の優劣を判定し、優位な競技者の属するチームの色の旗を、審判団主任の合図で直ちに、かつ、全員が同時に挙げなければならない。
4. 挙げた旗の多いチームに1点が与えられる。
5. 審判員の判定には、引き分けはないものとする。
6. 審判員は、自己の所属する団体の試合の審判はできないものとする。
7. 獲得得点が多いチームを勝者とする。

## 第11章 横泳ぎ競泳

1. 横泳ぎ競泳は、横体泳法で行う。上体の水面に対する傾度は、両肩及び腰が90度から45度を限度とする。
2. 横体泳法は、抜き手を用いてもよい。
3. 横体泳法は、必ず扇足を用いなければならない。バタ足、横向きのバタフライキックは第12項の場合を除いていかなる場合も許されない。
4. スタートは、水中から行う。
5. 横泳ぎ競泳主任1回目の長いホイッスルによって、競技者は速やかにプールに入る。2回目の長いホイッスルによって、むやみに遅らせることなくスタートの位置につく。
6. 出発の合図が発せられる前に、競技者はスタート台に向き、両手でスターティンググリップを持つ。つま先を含む足の位置は水面の上下いずれに位置してもよいが、プールのへり、タッチ板の上端、排水溝より上に足の指が出てはならない。
7. 出発合図員の号令によって、競技者は速やかにスタートの姿勢をとる。号令は競泳の競技規則に準じて行う。
8. 出発合図員は、全ての競技者が静止した状態になったら、スタートの合図をする。

9. 出発合図の前にスタートの動作を起こした競技者は失格となる。失格が宣告される前にスタートの合図が発せられた場合、競技は続行し、フォルススタートした競技者は競技終了後失格となる。  
(フォルススタートのやり直しは行わない。)
10. 折返し動作中を除き、競技中は横体の姿勢で泳がなければならない。
11. 競技中は、横体の身体の一部が常に水面上に出ているなければならない。ただし、折返しの間、ゴールの時およびスタート・折返し後は、身体が完全に水没してもよい。
12. スタートおよび折返し後は、完全に身体が水没した状態で、1かきと1あおりを行うことができる。1かき1あおりとは、右手・左手・あおり足の一連の動作をいう。(左右いずれか早い方の2かき目がかき切れ、3かき目の動作が開始、若しくは2あおり目の挟み動作が開始されるまでに頭の一部が水面に出なければならない。)最初の1かきをしている間に、次のあおり足につながる横向きのバタフライキックが1回許される。
13. 折返しを行っている間に、泳者の身体の一部が自コースの壁に触れなければならない。
14. 折返しを行う目的で、垂直に回転(クイックターン)するとき、一時的に身体が水面と平行になることは許され、一連の動作として片腕のかきを折り返し初期の動作に使用することができる。ただし、折返しで、壁から足が離れた直後には、横体姿勢になっていなければならない。
15. ゴールタッチの際、泳者は横体の姿勢で自コースの壁に触れなければならない。
16. その他、横泳ぎ競泳において本規則に定めのない事項は、(公財)日本水泳連盟「競泳競技規則」を準用する。

## 第12章 支重競技

1. 支重競技は、立体泳法で行う。  
ここで定義する「立体泳法」とは、顎が常に水面上に保たれている「立体」をいう。
2. 競技は、男子5kg、女子4kgの重量物を1個、水面上に両手で保持した「立体泳法」の耐久時間を競うものとする。
3. 競技は、手の甲が水面に触れないように、またできるだけ移動しないように重量物を支えて泳いだ時間の長さで順位を決する。
4. 競技は、支重競技審判員の開始の合図で泳ぎ始め、①手の甲、②顎または耳、③後頭部のいずれかが水中に没したと支重競技審判員が判定した時点までの時間を計測する。
5. 計時は、秒未満を切り捨てる。
6. 重量物を水底に落下させた場合は失格とする。

## 第13章 表彰

1. (公財)日本水泳連盟が主催する日本泳法大会における、各競技の表彰は、以下の通り行う。

競技種目	表彰
泳法競技	1位～6位
泳法競技ジュニアクラス	「秀」「優」「良」
団体泳法競技	1位～3位
団体泳法競技シニアクラス	1位～3位
横泳ぎ競技	1位～3位
支重競技	1位～3位

## 第14章 申込み

1. (公財)日本水泳連盟が主催する日本泳法大会の出場申込みは、所定の申込用紙に必要事項を記入して、申込み期限までに到着するよう(公財)日本水泳連盟内・日本泳法大会事務局へ申し込まなければならない。
2. 申込用紙が期限までに到着しなかった場合は、原則として大会への出場は認められない。
3. 申込み後における申込用紙記載事項の変更は、原則として認められない。
4. 記載事項の誤りは、申込者自身の責任とする。

## 第15章 棄権

1. 泳法競技の決勝進出者が棄権した場合は、決勝進出者の補充は行わない。
2. 横泳ぎ競泳の予選通過者が棄権した場合は、決勝補欠者より2名を限度に補充する。
3. 団体泳法競技並びに団体泳法競技シニアクラスの出場チームが棄権した場合には、対戦予定チームを不戦勝とする。

## 第16章 抗議

1. 主催者が用意したプログラムに、疑義などがある場合には、競技開始前までに、文書をもって役員長に申し出なければならない。  
ただし、申込書との不一致に関する修正の申し出は、記録係で受け付けるものとする
2. 競技者は、演技種目の通告に誤りがあったときは、直ちに出發合図係經由若しくは直接審判団主任に対して、修正を申し出なければならない。
3. 競技に関する全ての抗議はその競技終了後、すみやかに文書をもって役員長に提出しなければならない。  
ただし、全ての競技における個々の審判員の採点及び判定に対する抗議は、原則として受け付けない。  
また、大会終了後はいかなる抗議も受け付けない。
4. 抗議に対する裁定は、役員長が行う。
5. 役員長は必要に応じ競技役員の中から裁定委員を若干名任命し、抗議内容を検討・諮問し又は裁定を委ねることができる。

## 第17章 その他

1. 泳法競技、泳法競技ジュニアクラスの演技順、泳法競技決勝進出者数、および、団体泳法競技、団体泳法競技シニアクラスの組み合わせ、横泳ぎ競泳予選の組み合わせ・コース順、支重競技の競技順など本規則で明確に取り決められない事項は、(公財)日本水泳連盟日本泳法委員会が本規程で準用を規定する規則等を勘案して決定する。
2. あらかじめ通告された招集時間に参集できなかった競技者の出場は、原則として認めない。
3. 本規則に規定されていない事項に関しては、第1項の事項を除き、(公財)日本水泳連盟が必要に応じて決定する。

## 第18章 付則

- 1) 本規則は、昭和51年4月1日に改正し施行する。
- 2) 本規則は、昭和52年3月1日に改正し施行する。
- 3) 本規則は、昭和56年7月1日に改正し施行する。
- 4) 本規則は、平成5年1月1日に改正し施行する。
- 5) 本規則は、平成7年4月1日に改正し施行する。
- 6) 本規則は、平成14年4月1日に改正し施行する。
- 7) 本規則は、平成18年4月1日に改正し施行する。
- 8) 本規則は、平成21年4月1日に改正し施行する。
- 9) 本規則は、平成26年4月1日に改正し施行する。
- 10) 本規則は、平成30年4月1日に改正し施行する。

泳法競技種目一覧表

平成26年4月1日現在

流派名	平	体	横	体	立	体
神統流	※差の業「正」 ※差の業「奇-1」	※技の業「正」 ※技の業「奇-1」 技の業「奇-2」	※差の業「奇-2」		※差の業「要」	
小堀流踏水術	※足撃	※手繰遊			※立遊 拔手遊	浮遊 御前遊
山内流	※蛙平泳 大拔手	※扇平泳	※山内流本体 ※横泳二段 手繰横泳	※横泳一段 片拔手	※立泳	
主馬神伝流	※二段伸 ※主馬「草」 拷伸	※羽交伸 三段伸 主馬「行」			※立遊 諸手拔	主馬「真」
神伝流	※羽交伸 游方「草」	※片手拔	※游方「真」 游方「行」 諸手伸	※二段伸 拷伸	※立遊	諸手拔
水任流	※目浸泳	※両熨斗遊			※立遊 棒拔手遊	平遊 脇拔手遊
岩倉流	※平泳	※拔手	※片熨斗遊		※立泳 鯉飛 片手掻分	虫泳 鯉飛 掻分 二つ掻
能島流	※平泳	※拔手一つ掻			※立泳 水入鯉飛 舞鶴	鰻泳 掻分 鯉飛
小池流	※平遊正体 上底 片拔臂	※拔臂正体 差手遊 片拔二段			※立遊正体 鯉飛 掻分	鰻 諸拔手 二つ掻
観海流	※平廻	※一つ拍子拔手	※半身廻		※立廻	双手拔
向井流	※平遊 諸拔手「游進型」	※平掻	※肩指		※立遊 諸拔手	平水
水府流	※両輪伸 平伸	※早拔手 大拔手	※一重伸 片拔手一重伸 両手伸	※二重伸	※立泳	両拔手
水府流太田派	※両輪伸 平伸	※早拔手 大拔手	※一重伸 ※片拔手一重伸 拔手伸	※一重伸略体 二重伸略体 片拔手二重伸	※二重伸 ※二重伸 諸手伸	※立泳

※印は「泳法競技子選」・「泳法競技ジュニアクラス」種目