

フリースペースあそび広場 & 20分スイムレース

横浜パラスポーツフェスティバルとして、
午前中は、広いスペースを使ってリラクゼーションや道具を使った遊び、
午後には歩いてでもok！泳いででもok!!の20分間のスイムレースを開催します。
家族や友達と一緒に参加してみませんか！

開催日時

令和5年 7月2日 日曜日

午前の部（フリースペースあそび広場） ①10:00～10:40 ②11:00～11:40

午後の部（20分スイムレース） 13:00～16:00

開催場所

横浜ラポール プール

対象

障害のある方とその介護者

参加費

無料

定員

午前の部 ①②各30名

午後の部 24チーム



申込について

所定の用紙に必要事項を記入し、総合受付へ提出してください。
直接申込が困難な方は、規定の申込用紙で郵送・FAXも受け付け
します。申し込み多数の場合は抽選となります。

※FAXの場合は送信後に届いているか確認をしてください

申込期間は令和5年5月17日（水）～6月1日（木）

参加の可否や参加時間は6月15日（木）までに郵送でお知らせします

お問合せ

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1752障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール

フリースペースあそび広場担当・20分スイムレース担当

TEL 045-475-2050 / FAX 045-475-2053

20分スイムレース レース概要

このレースは、プールを好きな方々が、それぞれのできる範囲で、ともにチャレンジする場です。

大会ルールをよく読み、ご参加ください。



<ルール>

- ① 20分間で泳げた距離を計測します。
- ② チーム構成は、1チーム泳者1名以上10名以内（入水する介護者も含みます）、プールサイドで対応する介護者は4名以内とします。
このなかで、必ず1名は障害者手帳をお持ちの方または、特別支援学校・個別支援級に在籍している方を入れてください。
- ③ 泳者交代の間隔はチームで決めてください。
- ④ 交代するときは、スタート側またはターン側の壁で交代してください。
- ⑤ スタートは、水中スタートです。
- ⑥ レース中、プール内に入るのは泳者と次に交代する人のみとなります。（介護者の補助を受けて泳ぐ場合は介護者も含む）
- ⑦ 各チーム指定のレーン内を泳いでください。
- ⑧ 泳法の指定はありません。ビート板・浮き具の使用、水中歩行、介助者の補助を受けて泳ぐことも可能です
- ⑨ 必要な場合は時間内に休憩をとってください。
ただし、休憩時間も20分に含まれます。
- ⑩ プールサイドに入ることができるのは、申込用紙に記入された選手と介助者のみになります。

<レースの流れ>

- ① ウォーミングアップは10分です。
- ② 各チームの代表がチーム紹介をします。
- ③ 鐘の合図でスタートします。
- ④ 時間になるまで泳ぎます
- ⑤ 鐘がなったら、その場で止まります。計測係が記録を取るまでその場で待ちます。
- ⑥ 役員が泳距離を計測します。



参加上の注意事項

- ① 申込後、キャンセルする場合は必ず連絡をしてください
- ② 主催者側で記録写真を撮らせていただくことがあります。予めご了承ください
- ③ 体調管理については、各自でしっかり行ってください
- ④ 当日のけが等は応急処置のみとし、その後の対応は各自で行っていただきます
- ⑤ プール内で排泄や嘔吐があった場合は、清掃・消毒のためプールは閉鎖になります

フリースペースあそび広場 申込用紙

プールの内へは、ご本人と介護人 2 名まで入水できます。またプールサイドや 2 階観覧席で見学することができます。

申込年月日	年 月 日	
参加者氏名	ふりがな	
介護人①氏名 ※入水者のみ記入	ふりがな	
介護人②氏名 ※入水者のみ記入	ふりがな	
性別	男 ・ 女	
生年月日	(西暦) 年 月 日 (歳)	
連絡先	①	②
住所	〒	
障害名		
障害者手帳の有無	知的 (B2 B1 A2 A1) 精神 (級) 肢体 (級) 手帳なし 手帳がなく以下の証明書がある方は○をつけてください (受給者証・リハセンター又は療育センター利用証明書・特別支援教育在籍証明書)	
合併症	①てんかん：無・有 (発作頻度： 直近の発作時期：)	
	②その他の合併症 ()	
運動をするうえでの留意点・禁忌	無・有 (内容：)	
希望時間帯	() 10:00~10:40 () 11:00~11:40 第 1 希望の時間帯には①、第 2 希望の時間帯 (希望される場合) には②と記載してください	
使用する備品	プール用車いす ・ プール用バギー ・ リフト (更衣室 ・ プールサイド) ※移動や移乗の際に、上記の濡れても良い物へ乗り換えすることができます	

*この個人情報は、当センター事業の目的以外で使用することはありません。

20分スイムレースの日 申込用紙

フリガナ		チーム紹介コメント(目標やPRなど)		
チーム名				
フリガナ				
代表者氏名				
代表者住所	〒			
電話番号		FAX		

メンバーリスト		←入水する介護者はこちらに記入してください				
	氏名	性別	障害	障害の種別	等級	車いすの使用
1		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
2		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
3		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
4		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
5		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
6		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
7		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
8		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
9		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	
10		男・女	無・有	肢体・視覚・聴覚	1・2・3・4・5・6	する・しない
				内部・知的・精神	A1・A2・B1・B2	

介護者リスト		←入水せずプールサイドで対応する介護者はこちらに記入してください	
1		2	
3		4	

※この個人情報は、当センター事業の目的以外で使用することはありません。