

家族や友達と一緒に参加してみませんか？

横浜パラスポーツフェスティバル

フリースペース あそび広場

午前

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

歩いてもok!
泳いでもok!!の
20分間チャレンジ!

&

20分チャレンジスイム

開催日時

令和6年 **7月7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分チャレンジスイム)

13:00~16:00

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



申込み

いずれかの方法で申込用紙を提出

①ラポール窓口 ②郵送 ③FAX

申込期間：令和6年4月13日(土)~5月20日(月)

○申し込み多数の場合は抽選となります

○参加可否や参加時間は郵送にてお知らせします

○FAXの場合は、送信後に届いているか電話にて確認をしてください

お問い合わせ

〒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分チャレンジスイム担当

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

20分チャレンジスイムとは？

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。
大会ルールをご確認の上、ご参加ください。

ルール

- ① **20分間で泳いだ距離**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む）、プールサイドで対応する介護者は4名以内**とします。
また、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 各チーム**指定のレーン内**を泳いでください。
- ⑦ **泳法の指定はありません。**
ビート板や浮き具の使用、水中歩行、介助者の補助を受けて泳ぐことも可能です。
- ⑧ 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。**
- ⑨ 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護者のみ**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 プールでの活動に支障がないよう、体調管理し、ご参加ください