

第35回『元気まち白老』水泳競技大会
兼 ニチレイチャレンジ特別泳力検定会
兼 胆振地域大会 開催要項

1. 主催 白老水泳協会
2. 後援 白老町 白老町教育委員会 (一財)白老町体育協会
3. 期 日 2025年 10月 5日 (日)
- プール開館・受付 8時00分
開 会 式 9時00分
競技開始 9時15分
4. 会 場 白老町民温水プール 再公認2649 (25m×7コース)
白老町緑丘4丁目636番地 ☎ 0144-82-5813

5. 競技方法 ① 日本水泳連盟競技規則に準じて行う。
② 参加者の年齢は大会当日の満年齢とする。
③ 男女別、年齢別の個人及び団体種目別競技とする。
④ 各種目ともタイムレース決勝とする。

区分	年 齢
A	8歳以下
B	9～10才
C	11～12歳
D	13～14歳
E	15～18歳
F	18～24歳
G	25～29歳

区分	年 齢
H	30～34歳
I	35～39歳
J	40～44歳
K	45～49歳
L	50～54歳
M	55～59歳
N	60～64歳

区分	年 齢
O	65～69歳
P	70～74歳
Q	75～79歳
R	80～84歳
S	85～89歳
T	90～94歳

以降、同様に5歳ごととする

③ 団体種目

※クラブ及び学校単位の学年男女別・年齢別・及び混合競技を行う。

区 分	学 年
小学低学年	小学 1・2・3年生
小学高学年	小学 4・5・6年生
中 学 生	中 学 生
高 校 生	高 校 生

区 分	年 齢
119	119歳 以下
120	120 ～ 159歳
160	160 ～ 199歳
200	200 ～ 239歳
240	240 ～ 279歳
280	280 ～ 319歳
320	320 ～ 359歳
360	360 ～ 399歳

以降、同様に40歳ごととする

※高校生はE区分とする。

※団体種目は年齢区分別編成を基本とするが、困難な場合は混合編成も認める

※混合編成は男女各2名ずつとし、それ以外の編成はオープン参加とする。

※小学低学年と高学年の合同編成はオープン参加とし、高学年の部に入る。

6. 競技種目 男女とも同じ

自由形	25m	50m	100m	200m
背泳ぎ	25m	50m	100m	200m
平泳ぎ	25m	50m	100m	200m
バタフライ	25m	50m	100m	200m
個人メドレー			100m	200m
Fリレー			4×25m	4×50m
Mリレー			4×25m	4×50m

※25m種目は、日本水泳連盟及び日本SC協会のジュニア選手登録者は出場不可とする

7. 競技順序

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1) 200m 自由形 | 12) 25m バタフライ |
| 2) 100m 背泳ぎ | 13) 200m 個人メドレー |
| 3) 50m バタフライ | 14) 4×25m メドレーリレー |
| 4) 200m 平泳ぎ | 15) 4×50m メドレーリレー |
| 5) 100m 自由形 | 16) 100m 個人メドレー |
| 6) 50m 背泳ぎ | 17) 50m 自由形 |
| 7) 200m バタフライ | 18) 200m 背泳ぎ |
| 8) 100m 平泳ぎ | 19) 100m バタフライ |
| 9) 25m 自由形 | 20) 50m 平泳ぎ |
| 10) 25m 平泳ぎ | 21) 4×25m フリーリレー |
| 11) 25m 背泳ぎ | 22) 4×50m フリーリレー |

8. 申込規程 ※ 参加資格

- ① 主催者が認めた団体または個人で一人5種目までとする。(但し、リレー種目を除く)
- ② 定期的(週1回以上)に水泳練習を行っており、健康に特に問題のない者
- ③ リレー種目については、個人種目出場者で編成すること

※ 申込み方法

- ① 本大会用のExcelシートによる大会申込(エントリー)とする。
エントリータイムは自己記録または予想記録を必ず入力願います。(競技組合せに使用)
Excel ファイルを電子メールにて申し込む。(9月8日必着)
Excel ファイルの印刷物の提出は不要です。
- ② 申込書・推薦競技役員も、Excel ファイルに入力すること。
- ③ 中学生以下の参加者の出場については保護者の同意書を参加団体において
大会当日持参すること。

9. 参加料他
- ① 個人種目 1種目 800円 (一人5種目以内)
 - ② 団体種目 1種目 1,200円
 - ③ プログラム I部 600円
 - ④ 速報代 I部 300円
 - ⑤ 送金先 下記 **郵便振替**をご利用下さい (払込受領証の写しはメールまたは郵送にて送付すること)

加入者名：白老水泳協会
口座番号：02750 - 7 - 52645

10. 申込み先他
- ① 申込み先

☎ 059-0908
白老町緑丘4丁目636番地 白老町民温水プール内
白老水泳協会 競技委員会 宛
電子メール shiraoi.swim@gmail.com

- ② 問合せ先 白老町民温水プール内 白老水泳協会 競技委員会まで
Tel:(0144)82-5813 Fax:0144-84-3161

- ③ 申込締切日 **2025年 9月8日 (月) 必着のこと**

11. 表彰

- ① 全員に記録証を交付する。
- ② 各個人及び団体種目とも年齢区分ごとに3位まで賞状を授与する。
(オープン参加の賞状授与はありません。)

12. その他

- ① 締切後の申込み及び変更はできません
- ② 電話による申込みは一切受付しません
- ③ 派遣競技役員は1名以上お願いします。
- ④ 本大会は『ニチレイチャレンジ特別泳力検定会』と併催のため、下記を予定しています。
 - ・ゲスト(オリンピック等)による模範泳やミニレッスン
 - ・ゲスト(オリンピック等)とのサイン会、写真撮影会
 ※詳細が決まり次第、当協会のFacebookページ等でお知らせいたします。

(公財) 日本水泳連盟二チレイチャレンジ特別泳力検定会実施要項

【目的】 水泳愛好者に対する目的設定と泳力レベルの向上や水泳普及を通じて生涯スポーツの振興に寄与することを目的としています。

更に元気まち白老水泳競技大会出場の機会に、エントリー種目の中で検定が受けられる利点や、日頃の練習成果の証として泳力検定を受けることで、競技会へ出場する機会につながりスポーツとしての魅力を体験することを目的としています。

(公財) 日本水泳連盟公認泳力検定 (Swimming Badge Test) とは・・・

泳力検定制度は、(財) 日本水泳連盟が 1988 年に創設したもので全国統一の泳力検定を定めて水泳愛好者の方々に受験していただき、それぞれの泳力を公式で認定するものです。泳力の向上を目指して一歩一歩手ごたえを感じながら、健康づくりと一石二鳥で生涯楽しめる世界でも画期的なスポーツ検定です。履歴書にも書け、25m以上泳げる方ならだれでも挑戦できます。

【主催】 一般財団法人 北海道水泳連盟

【主管】 白老水泳協会

【後援】 公益財団法人 日本水泳連盟 ・ 株式会社 二チレイ
白老町教育委員会 ・ (一財) 白老町体育協会

【期 日】 令和 7 年 10 月 5 日 (日)

【会 場】 白老町民温水プール (25m×7 レーン)

〒059-0908 白老町緑丘 4 丁目 636 番地

☎ 0144-82-5813 Fax 0144-84-3161

【対象者】 第 35 回 元気まち白老水泳競技大会の出場者

【申込制限】 1 人 3 種目まで (競技大会エントリー種目の中から選択する。)

【検定方法】 (1) 検定の合否基準は、別表の泳力基準タイム内 (泳力検定基準表参照) で、かつ、日本水泳連盟競技規則に違反しない泳ぎであること。
又、スタート方法については以下①～③のいずれでもよい。

スタート方法は・・・

①水中から蹴って ②スタート台横から飛び込み ③スタート台上から飛び込み

※25m種目は折返し側からのスタートとなります。(スタート台はありません)

(2) 泳力検定は、第 35 回 元気まち白老水泳競技大会の競技種目内にて実施する。

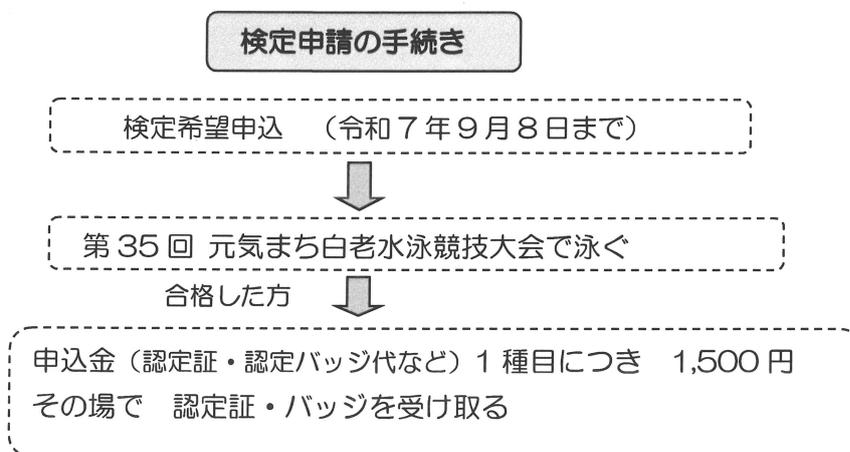
【検定種目】

検定級	検 定 種 目
1 級	200m / 個人メドレー
2 級	100m / 個人メドレー
3 級	50m / 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
4 級	25m / 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
5 級	25m / 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
6 級	25m / 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ
7 級	25m / 自由形・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ

【実施順序】 第35回 元気まち白老水泳競技大会の競技順とする。

【費 用】 (1)検定料は無料 (水泳競技大会の個人種目エントリーにより)
 (2)合格者は『希望種目1種目につき1,500円』

【申込方法】 ※申込方法(申請手続き)が変更になっていますので、ご注意ください



【申込期日】 令和7年9月8日(月) (午前中必着)

※申込み締切後の『認定証・認定バッジ』の購入受付はできませんのでご了承ください。

【そ の 他】 (1)泳力検定受験者は自己の責任において健康管理を行うものとし、事故及び怪我のないように充分ご注意ください。
 (2)本検定で取得した個人情報(個人情報は個人情報保護法に基づき管理し、検定会のプログラム及び合格者公表等の資料として活用されます。

公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

2017年7月1日改訂

性 級	内 容	種 目	6歳以下	7~8歳	9~10歳	11~12歳	13~14歳	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上		
女 子	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.28.0	3.13.0	3.05.0	4.00.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	4.45.0	5.02.0	
	2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.39.0	1.32.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.40.0	2.45.0	
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0	1.30.0	
			50m平 泳 ぎ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	56.0	51.0	59.0	1.04.0	1.09.0	1.14.0	1.24.0	1.27.0	
			50mク ロ ール	1.11.0	1.03.0	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1.02.0	1.07.0	1.12.0	
			50m背 泳 ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	1.13.0	1.22.0	
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	48.0	
			25m平 泳 ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0	43.0	
			25mク ロ ール	35.0	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	
			25m背 泳 ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0	41.0	
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	58.0	
			25m平 泳 ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0	
			25mク ロ ール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0	
			25m背 泳 ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0	
	6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	42.0	45.0	50.0	1.03.0	
			25m平 泳 ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0	
			25mク ロ ール	45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0	
			25m背 泳 ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0	
	7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1.08.0	
			25m平 泳 ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0	
			25mク ロ ール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0	
			25m背 泳 ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	45.0	47.0	50.0	55.0	
	男 子	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.18.0	3.00.0	2.45.0	3.20.0	3.30.0	3.40.0	3.50.0	4.05.0	4.30.0
		2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.32.0	1.25.0	1.40.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.27.0
		3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1.03.0	1.08.0	1.16.0
				50m平 泳 ぎ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	51.0	47.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0	1.16.0	1.21.0
				50mク ロ ール	1.11.0	1.03.0	56.0	49.0	41.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1.00.0	1.05.0	1.11.0
				50m背 泳 ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	55.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0	1.22.0
4級		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0	
			25m平 泳 ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	40.0	
			25mク ロ ール	35.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	35.0	
			25m背 泳 ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0	
5級		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	44.0	
			25m平 泳 ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0	
			25mク ロ ール	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	40.0	
			25m背 泳 ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	43.0	
6級		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	32.0	30.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	49.0	
			25m平 泳 ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	33.0	31.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0	
			25mク ロ ール	45.0	40.0	36.0	32.0	28.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	45.0	
			25m背 泳 ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	30.0	29.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	48.0	
7級		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	45.0	48.0	51.0	54.0	
			25m平 泳 ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	38.0	36.0	41.0	44.0	46.0	49.0	52.0	55.0	
			25mク ロ ール	50.0	45.0	41.0	37.0	33.0	30.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	50.0	
			25m背 泳 ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	35.0	34.0	38.0	41.0	44.0	46.0	49.0	53.0	

R7.10.5 第35回 「元気まち白老」水泳競技大会 兼 特別泳力検定会
(育成コース / スクール生)

氏名(ふりがな)	生年月日	年齢
	西暦 年 月 日生	

(令和7年10月5日の満年齢を記入してください)

距離	種目(必ず○付ける)	受験級	目標タイム
① 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー		: .
② 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー		: .
③ 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー		: .

*目標タイムをご記入ください。合格基準タイムでも構いません。

1種目	800円 ×	種目	合計
検定申請料	1,500円 ×	種目	
プログラム(1部)	600円 ×	部	
			円

*検定が不合格だった場合は、検定申請料を返金致します。

検定の参加にあたり選手が健康であると認めましたので出場に同意します。なお、自己の責任に基づく事故発生の場合は当団体及び当該保護者の責任において処理いたします。

保護者氏名 _____ (印)

- * 今検定は1種目800円、検定申請料は1,500円となっております。
- * 申込用紙・参加料を一緒にアブロス日新温水プールまでお越してください。
- * ご不明な点は、担当コーチにご確認ください。

* アブロス日新締切 … 8月31日(日) 期限厳守

R7.10.5 第35回「元気まち白老」水泳競技大会 兼 特別泳力検定会
 (育成コース / スクール生) 《記入例》

氏名(ふりがな) ○○○○	生年月日 西暦 ○○年 ○○月 ○○日生	年齢 ○○ 歳
------------------	----------------------------	------------

(令和7年10月5日の満年齢を記入してください)

距離	種目(必ず○付ける)	受験級	目標タイム
① 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー	○級	: .
② 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー	○級	: .
③ 25/50/100/200 M	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ 自由形・個人メドレー	○級	: .

*目標タイムをご記入ください。合格基準タイムでも構いません。

1種目	800円 ×	種目	合計
検定申請料	1,500円 ×	種目	
プログラム(1部)	600円 ×	部	
			円

*検定が不合格だった場合は、検定申請料を返金致します。

検定の参加にあたり選手が健康であると認めましたので出場に同意します。なお、自己の責任に基づく事故発生の場合は当団体及び当該保護者の責任において処理いたします。

保護者氏名	Ⓜ
-------	---

- * 今検定は1種目800円、検定申請料は1,500円となっております。
- * 申込用紙・参加料を一緒にアブロス日新温水プールまでお越してください。
- * ご不明な点は、担当コーチにご確認ください。

* アブロス日新締切 … 8月31日(日) 期限厳守