

チャレンジ・スイム

家族や友達と参加して、自分の記録に挑戦してみよう！



水中歩行・
板キック
途中で立って
もOK!

開催日・会場

2026年8月2日(日)

横浜ラポール
プール

実施内容

個人の部
25mタイムトライアル

リレーの部
10分・20分リレー

実施時間

個人の部
10:00~13:00

リレーの部
14:00~16:00

対象者・定員

- 個人の部:100名程度
- リレーの部:6チーム程度
※1チーム1~10名
※障害のある方を必ず1名含むこと

参加費

個人の部
1人500円

リレーの部
1チーム1000円

申し込み

- 6/1(月)~6/21(日)
- いずれかの方法で
申込用紙を提出
①横浜ラポール窓口
②郵送
③FAX

初心者・経験者問わず、どなたでも参加可能です！

※申し込み多数の場合は抽選。参加可否は7月初旬までに郵送でお知らせします。

問い合わせ先

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
横浜パラスポーツフェスティバル「チャレンジ・スイム」担当
TEL 045-475-2050 FAX 045-475-2053



チャレンジ・スイム概要

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。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。

個人の部は25mのタイムを1本、

リレーの部は10分または20分で泳げた距離

を計測します。



<リレーの部ルール>

- ①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。
- ②泳者交代の間隔はチームで決めてください。
- ③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。
- ④スタートは、水中スタートです。
- ⑤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）
- 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・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、休憩時間も経過時間に含まれます。
- 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助者のみになります。



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