

# オリジナル種目説明

## ※8.レスキュー泳法

### ○泳法

25mを顔を上げ(ヘッドアップ)前を向いて泳ぎます。  
前半12.5mをヘッドアップクロール、後半12.5mを  
ヘッドアップ平泳ぎで泳ぎます。  
12.5m地点に設置してあるコーンを基準に泳法を  
変えます。

### ○スタート

飛び込み台横より、足から飛び込みます。  
水中からのスタートも可。どちらの場合も顔が水に  
つかないようにします。

### ○ゴール

両手タッチでゴールとします。

### ○詳細ルール

顔が水につかないように  
泳ぐこと。  
泳いでいる間、常に顔は  
正面に向けること。



種目開始前に、消防士によるデモンストレーションを  
予定しています。合わせて練習時間を設けます。

## ※14.ラッコリレー

### ○泳法

背泳ぎのキックのみで泳ぎます。  
「500mlペットボトル1本を乗せたビート板」をお腹に  
乗せて泳ぎ、これをたすき代わりに次の泳者へ渡します。

### ○スタート

水中スタートとします。

### ○ゴール

500mlペットボトルをスタート台横のバケツに入れて  
ゴールとします。

### ○詳細ルール

ペットボトルには半分量の水を入れ、ビート板に立てて  
置きます。  
泳んでいる最中はペットボトルに触らないこと。  
倒れたら、泳ぎながら直すこと。  
(立ち止まらない)



オリジナル種目は、無料で参加できるお楽しみ種目です。お気軽にご参加ください。  
沢山のご参加をお待ちしております！