

# バックストロークレッジの使用について

京 都 水 泳 協 会  
京都府高体連水泳専門部  
京都府中体連水泳専門部

京都アクアリーナでの公認大会では、2017年7月より原則バックストロークレッジを設置します。以下の使用上の注意事項、使用方法についてご確認ください。

【SW6.1】 出発合図がなされる前、競技者はスタート台に向き、両手でスターティンググリップを持っていないといけない。排水溝に足を掛けたり、排水溝の縁に足の指を掛けてはならない。バックストロークレッジを使用する場合は、両足のつま先はタッチ板に接していなければならない。

※ (公財) 日本水泳連盟 競泳競技規則から抜粋



○ つま先がタッチ板（壁）に接している



正しい使用法

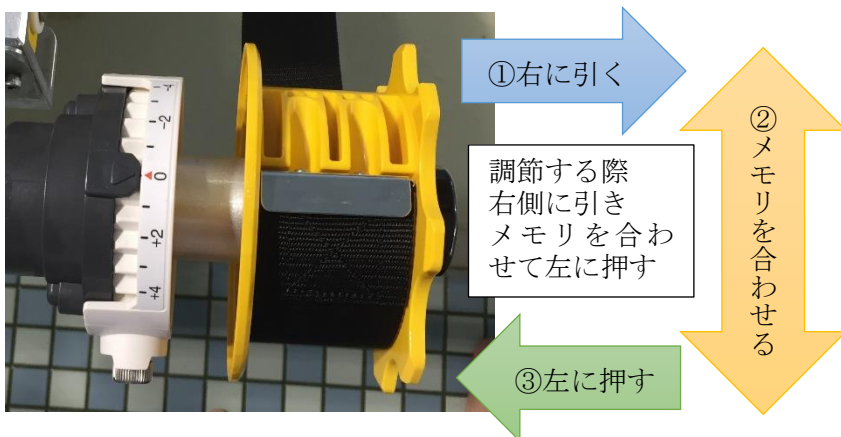
× つま先がタッチ板（壁）に接していない



悪い例（失格となる）

尚、バックストロークレッジの高さ調節は選手自身が行う。

バックストロークレッジのダイヤルは、水面からの距離を表しており、水面から±4cmの調節ができる。



メモリの大きさが「+1、+2、+3、+4」と大きくなるにつれて、身体を支える腕力が必要になってきます。慣れていない場合にはメモリを小さく設定したほうが良いと考えられます。ウォーミングアップ等で練習してみてください。

○バックストロークレッジを調整する場合は、前のレースの泳者がゴールしてから次の競技が始まる間に行うこと。

○バックストロークレッジを使用する場合は、近くの競技役員（折返監察員等）に「使用する」と伝えてください。

※ 申告がない場合は、バックストロークレッジの設置は行いません。