

# 第79回練馬区民スポーツ大会 水泳競技会(高校・一般の部)

要項はHPにも記載しております

## 実 施 要 項

- 1 主 催 練馬区・公益社団法人 練馬区スポーツ協会
- 2 主 管 練馬区水泳連盟
- 3 日 時 令和 8年 6月 14日(日) 8時50分開門・10時開会式
- 4 会 場 練馬区立光が丘体育館温水プール  
練馬区光が丘4-1-4 03-5383-6611

5 参加資格 区内在勤・在学・在住者、または練馬区水泳連盟登録者

6 年 齢 大会当日 令和8年(2026年)6月14日現在の満年齢とする

7 年齢区分 競技は以下の年齢区分で男女別で行います(リレーは除く)

- 高校生 (個人メドレー・メドレーリレー)
- 25～34歳
- 55～59歳
- 70～74歳
- 35～44歳
- 60～64歳
- 75～79歳
- 高校生～24歳
- 45～54歳
- 65～69歳
- 80歳以上

※リレーの区分は、9.競技種目のリレー種目をご参照ください

8 競技方法 種目別、男女別に(公財)日本水泳連盟競泳競技規則に準じておこないます  
競技順序は年齢区分の高い方から女・男の順でおこないます

### 9 競技種目

#### 個人種目

注意:昨年と年齢・距離変更あり

	高校生 ～24歳	25 ～64歳	60歳以上
自由形	100m	50m	25m
平泳ぎ	100m	50m	25m
背泳ぎ	50m	50m	25m
バタフライ	50m	50m	25m

#### 高校生のみの種目

個人メドレー	200m
--------	------

#### リレー種目

	高校生 ～159歳	160 ～239歳	240歳以上
フリーリレー	4×50m	4×50m	4×25m
混合フリーリレー 男2名女2名	4×50m	4×50m	4×25m

#### 高校生のみの種目

メドレーリレー	4×50m
---------	-------

#### リレーについて

※構成は4名、年齢区分は4名の合計年齢  
※混合フリーリレーは男2名女2名のチーム構成

#### ●重複申込を防ぐためのお願い

※必ずリレー参加は同一団体申込者の4名で構成  
※別々の個人参加申込者の合同チームは不可、

リレー参加者の個人種目も団体として申し込んでください

### 10 競技順序

- |           |           |              |
|-----------|-----------|--------------|
| 1.メドレーリレー | 5.平泳ぎ25m  | 8.個人メドレー200m |
| 2.自由形25m  | 6.平泳ぎ50m  | 12.バタフライ25m  |
| 3.自由形50m  | 7.平泳ぎ100m | 9.混合フリーリレー   |
| 4.自由形100m |           | 13.バタフライ50m  |
|           |           | 10.背泳ぎ25m    |
|           |           | 14.フリーリレー    |
|           |           | 11.背泳ぎ50m    |

※上記の番号はプログラム番号とは異なります

11 参加費 個人種目 1種目 1,000円 1名 2種目まで(リレーを除く)  
リレー種目 1種目 2,000円

●重複注意:申込の際、複数の申込書にまたがったの二重申込はできません(リレーを含む)。

例:個人で100m自由形に申込み、チームのメンバーとして50m背泳ぎとフリーリレーに  
申込みことはできません。

※不備がないように充分お気をつけください

- 12 申込方法 ①申込書書式に記入及びリレーオーダーに記入(リレー事前提出希望者のみ)  
②参加費を振込む  
③申込書書式と振込領収証のコピーを郵送又はメール

●郵送の場合(紙での申込)

- ①申込書書式1・2・3を正確に記入(書式3はリレー参加者のみ)  
リレーに参加して事前にリレーオーダーを提出したい団体は記入  
②参加費を振込む → 宛名は必ず書式1に記載した責任者名又は団体名で振込む  
③振込領収証をコピーする  
④記入した申込書書式・リレーオーダー用紙と振込領収証のコピーを郵送

●メールの場合

- ①HPから申込書書式1・2・3をダウンロード(書式3はリレー参加者のみ)  
②書式Excelに入力(氏名・フリガナ・生年月日・種目・距離・エントリータイム等)  
リレーに参加して事前にリレーオーダーを提出したい団体は記入  
③参加費を振込む → 宛名は必ず書式1に記載した責任者名又は団体名で振込む  
④振込領収証をPDFにする(写真は不可)※スキャン機能のコンテンツやアプリを利用  
⑤申込書書式(Excel厳守)とリレーオーダー用紙(事前提出希望者のみ)と  
振込領収証(PDF厳守)を添付してメールで送信  
※紙に記入したものを写真に撮ってメールで送るのは受け付けません

水泳連盟HP	<a href="http://www.nerima-suiren.org">http://www.nerima-suiren.org</a>	
振込先	ネリマクスイエイレンメイ ゆうちょ銀行 00180-0-418469 (振込手数料は各自・各団体負担)	申込専用アドレス entrynerisui@gmail.com
郵送先	〒177-0032 練馬区谷原1-7-5 総合体育館内 練馬区スポーツ協会 宛「水泳大会申込」係	○郵送するもの 申込書書式・リレーオーダー(希望者のみ) 振込領収証のコピー

- 13 申込〆切 郵送必着日 及び  
メール送信期限 **令和 8年 5月 9日(土)まで** 申込み完了の  
ご連絡はいたしません

- 14 プログラム閲覧 3日前より各体育館、三原台プール、スポーツ振興課及び練馬区水泳連盟  
のHPにて閲覧できます  
15 追加要項 当日のタイムテーブル等は練馬区水泳連盟HPにてご覧いただけます  
(1週間前前後に掲載予定)

- 16 諸注意 車での来場はご遠慮ください  
南側テラス使用及び見学について  
・テラスの使用を希望する団体・個人は8時30分にテラスへ降りる階段前に集合  
・各団体・個人の入場(場所取り)は2名まで(シートを持参)  
\*待機の場合は場所取りはゆずり合ってお取りください  
\*変更等がある場合がございますので予めご了承ください

- 17 問合せ先 練馬区水泳連盟競技担当 (スポーツ協会へのお問い合わせはできません)  
競技 渡辺 090-3315-9690 ☎ NerimaSuirenKyogi@gmail.com  
申込(メール) 五十嵐 090-2752-1144 ☎ entrynerisui@gmail.com

<<取得した個人情報は大会以外に使用しません>>

郵送先 : ✂切り取り 封筒へ貼ってお使いください

〒177-0032 練馬区谷原1-7-5 総合体育館内  
練馬区スポーツ協会 宛「水泳大会申込」係