

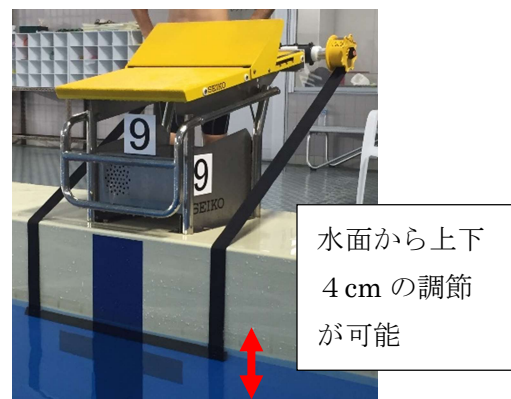
## バックストロークレッジの使用について

平素は高体連水泳専門部の諸行事に、ご理解とご協力をいただきまして、感謝申し上げます。

さて、2017年度から門真スポーツセンター（東和薬品 RACTAB ドーム）での高体連の試合においては、背泳ぎ種目において「バックストロークレッジ」を設置いたします。大阪府選手権以降、門真スポーツセンター開催の大会で使用することになりますので、生徒へのご注意とご指導を、よろしくお願いたします。

【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なければならない。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



○ つま先がタッチ版（壁）に接している



良い例

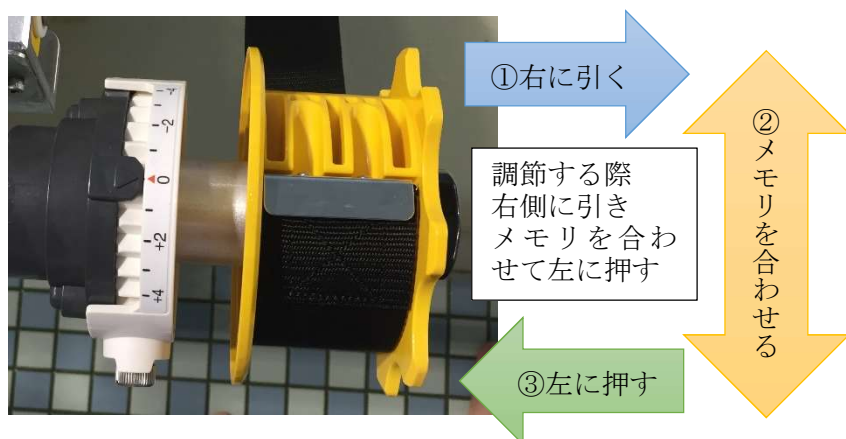
× つま先がタッチ版（壁）に接していない



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したいときは、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しないでスタートしたい場合は近くの競技役員に「使用しない」と伝えてください。