

## 2026エンジョイ日本泳法 開催要項

主催 公益財団法人 東京都水泳協会 日本泳法委員会

期 日 2026年1月18日(日) 受付 9:30~10:00(受付時間以外の入場は役員不在のため不可)  
入 場 9:45  
ウォーミングアップ 入場~10:20  
開 始 10:30  
終 了 未定(MAX15:30、詳細は事前連絡でお知らせ)

会 場 東京アクアティクスセンター・ダイビングプール 東京都江東区辰巳2-2-1  
東京メトロ有楽町線「辰巳駅」から徒歩10分 JR京葉線及びりんかい線「新木場駅」から徒歩20分

イベント種目 ・団体戦 ・支重団体戦 ・団体泳法全員戦 ・水書 (順序については事前連絡でお知らせ)

参加資格 定期的に日本泳法の練習を行っている方。流派、年齢は問わず。1名での参加も可能。  
必ず既習している流派の種目で泳ぐこと。年齢は大会当日の満年齢とする。

競技内容 ・団体戦

合計年齢区分別。トーナメント方式。1チーム3名。男女、年齢の混成は問わない。  
人数が揃わない場合、2名参加又は1名参加も可。その場合、欠員分は主催者で調整しチームを作る。チーム編成に関して異議は認めない。  
3名エントリーで当日欠席者が出た場合も泳ぐことはできるが、事前に年齢区分が決定しているため、欠員は補充せず減員のままでの出場となる。

合計年齢区分は、エントリーのあったチームを、主催者で合計年齢順に分けトーナメントが平均になるよう区分調整する。(オーダーは後日、専用フォームで登録)

・支重団体戦

重量2.0kgのみ。チームを構成する全員が中学生以下の場合、重量1.5kgも選択できる。  
継続時間方式。時間は15分以内で延長はない。

1チーム3名。男女、年齢の混成は問わない。人数が揃わない場合、2名参加又は1名参加も可。  
その場合、欠員分は主催者で調整しチームを作る。チーム編成に関して異議は認めない。  
3名エントリーで当日欠席者が出た場合も泳ぐことはできる。仲間内でメンバーを探せば欠員補充も可能だが、変更の申し出は当日朝の受付時までとする。

・団体全員戦

参加者全員が2チームに分かれての対抗戦。チーム及び泳ぐ順番は主催者が決める。

・水 書

作品は書か墨絵のみ。墨以外の使用はできない。準備や書く時間、片付けも含めて10分以内。  
用紙や色紙、筆、墨、容器、タオル、ビニール袋、シートや新聞紙は各自で持参。  
但し、墨と色紙(1名1枚)については主催者が提供するものを使用しても良い。審査は行わない。

チーム名 団体戦、支重団体戦のチーム名は、漢字、ひらがな、カタカナを使用して8文字以内でつける。  
名前が重複した場合、また主催者の判断により、事前にチーム名の変更をお願いすることがある。

表 彰 競技会ではないので表彰はしないが、成績上位者にインタビューし結果に記事を掲載する場合がある。

本イベントは「(公財)東京都水泳協会個人情報保護規程」に基づき申込情報を取り扱う。

申込方法 申込書類に必要事項を記入のうえPDF化し、下記メールアドレスに添付ファイルで送信すること。  
申込書を写真撮影した画像は送らずPDF化すること。

eiho-naka37@tokyo.eeyo.jp

- 申込締切 2025年12月25日(木)までに申込書類の送信を完了すること
- 参加費 1名 一般3,000円 中高生2,500円 小学生1,000円  
※悪天候や自然災害、感染症流行等によりイベントが中止になった場合及び自己または主催者の判断で不参加となった場合でも返金は行わない。
- 支払方法 参加費振込先：みずほ銀行恵比寿支店 普通預金 1698354  
口座名義人：公益財団法人東京都水泳協会  
12月26日(金)までに振り込みを完了すること。振込手数料は依頼人の負担とする。
- 依頼人名は、  
団体で申込みされた方は「ニホン」と入力した後に「団体名」を入力する。  
※入力例(恵比寿スイミングクラブの場合)→ニホンエビスSC  
個人で申込みされた方は「ニホン」と入力した後に「個人名」を入力する。  
※個人の方がまとめて申し込みされた場合はその人数分を振り込む。  
※入力例(北島康介さんの場合)→ニホンキタジマコウスケ
- オーダー申請 申込書類を受領後、受付完了メールを返信する。そのメールに団体戦オーダー申請のための専用フォームを添付するので、指定日までにオーダーを入力し送信すること。
- 対戦結果 イベント終了後、結果を申込先にメールで配信予定。
- 写真撮影 メインプールで競泳競技会が開催されているため、プールサイドでの撮影は不可。  
盗撮防止のためプール内への携帯電話を持ち込みは禁止。
- イベント前に注意事項、タイムテーブル、団体戦の区分確認表を配信予定。  
事項に記載されている内容をよく読み、参加者への連絡を徹底すること。
- 問合せ先 問合せはメールのみ対応。 e-mail: [eiho-naka37@tokyo.eeyo.jp](mailto:eiho-naka37@tokyo.eeyo.jp)

**2026エンジョイ日本泳法ルール**  
主催／(公財)東京都水泳協会日本泳法委員会

**団体戦**

**1 実施要項**

- (1) トーナメント方式で行う。
- (2) チームは参加者3名をもって編成する。人数が揃わない場合、2名参加又は1名参加も可能。  
その場合、欠員分は主催者で調整しチームを編成する。その際のチーム編成に関して異議は認めない。
- (3) 3名エントリーで当日欠席者が出た場合も泳ぐことはできるが、事前に年齢区分が決定しているため、欠員は補充せず減員のままの出場となる。
- (4) 登録団体の枠を超えてのチーム編成も可能。参加者の年齢、性別の混成は制限しないが合計年齢区分により競技する。合計年齢区分は、エントリーのあったチームを、主催者が合計年齢順に分けトーナメントを構成する。トーナメントの組み合わせは、主催者が抽選により決定する。一回戦で同じ登録団体同士の対戦になることがあるが、トーナメントの都合上、ご理解願う。
- (5) 各チームは、オーダー提出締切日までに、すべての対戦のオーダーを提出する。オーダー提出後は、如何なる訂正も認められない。
- (6) 演技種目には平体、横体、立体のすべてを含まなくてもよい。3名が同じ種目を泳いでもよい。
- (7) 演技に道具を使用してはならない。
- (8) 演技種目は泳法種目一覧表による。

**2 実施方法**

- (1) 赤白に別れた2チームが予め提出したオーダーにしたがって、各1名が順次演技して対戦する。
- (2) 審判は、審判主任1名、審判員3名で行う。上位対戦の場合、審判員を増員する場合がある。
- (3) 判定は、赤白の演技者が同時に行った演技から優位なものを判定し、そのチームの属する色のカードを挙げる。挙げたカードの多いチームを勝者とする。審判員の判定には、引き分けはないものとする。

**支重団体戦**

**1 実施要項**

- (1) チームは参加者3名をもって編成する。人数が揃わない場合、2名参加又は1名参加も可能。  
その場合、欠員分は主催者で調整しチームを編成する。その際のチーム編成に関して異議は認めない。
- (2) 3名エントリーで当日欠席者が出た場合も泳ぐことはできる。仲間内でメンバーを探せば欠員補充も可能だが、変更の申し出は当日朝の受付時までとする。
- (3) 登録団体の枠を超えてのチーム編成も可能。出場者の年齢、性別の制限はない。

**2 実施方法**

- (1) 演技は計時審判員の合図で開始する。演技者は計時審判員の前でウェイトを持ち、3名が継泳して立ち泳ぎを行いその継続時間を競う。ウェイトは、主催者が用意した2kg(全員が中学生以下のチームは1.5kgの選択も可能)の水の入ったペットボトルを使用する。
- (2) 泳者の引き継ぎは、計時審判員の前で競技者が向かい合い、手渡す様子が審判員に明確に判断できるように位置して行う。引き継ぎが終わった演技者はすぐに退水する。
- (3) 演技終了の判定は、ウェイトが水面に触れた時とするが、演技者がその場で回転するなど明らかに余力が無いと審判員が判断した場合も競技演技とする。
- (4) 継続時間(制限時間15分以内)の長さで順位をつける。

**団体全員戦**

**1 実施要項**

- (1) 参加者全員が赤白2チームに分かれて対抗戦を行う。チーム及び泳ぐ順番は主催者が決める。
- (2) 演技者は演技に道具を使用してはならない。
- (3) 演技種目は泳法種目一覧表による。

**2 実施方法**

- (1) 赤白に別れた2チームが予め提出したオーダーにしたがって、各1名が順次演技して対戦する。
- (2) 審判は、審判主任1名、審判員3名で行う。
- (3) 判定は、赤白の演技者が同時に行った演技から優位なものを判定し、そのチームの属する色のカードを挙げる。挙げたカードの多いチームを勝者とする。審判員の判定には、引き分けはないものとする。

# 水書

- 1 墨を使用して水書を行う。作品は書か墨絵のみとする。審査は行わない。
- 2 色紙、用紙、墨、筆、容器、タオル、ビニール袋、ピクニックシート等は各自で持参すること。  
但し、墨と色紙(1人1枚)については主催者が提供するものを使用しても良い。  
会場を墨で汚すことのないよう十分に注意すること。
- 3 準備や書く時間も含めて10分以内で終了すること。

参加者は、次に掲げる13流派のいずれかに属していることとする。

- ①神統流 ②小堀流踏水術 ③山内流 ④主馬神伝流 ⑤神伝流 ⑥水任流  
⑦岩倉流 ⑧能島流 ⑨小池流 ⑩観海流 ⑪向井流 ⑫水府流 ⑬水府流太田派

泳法種目一覧表

流派名	平体	横体	立体
神統流	差の業「正」 抜の業「正」 差の業「奇-1」 抜の業「奇-1」 抜の業「奇-2」	差の業「奇-2」	差の業「要」
小堀流踏水術	足撃 手繰游 早抜游		立游 浮游 抜手游 御前游
山内流	蛙平泳 扇平泳 早抜手 大抜手	山内流本体 横泳一段 横泳二段 片抜手 手繰横泳	立泳
主馬神伝流	二段伸 羽交伸 片手抜 主馬「草」 三段伸 諸手伸 拷伸 主馬「行」		立游 諸手抜 主馬「真」
神伝流	羽交伸 片手抜 游方「草」	游方「真」 游方「行」 二段伸 三段伸 拷伸 諸手伸	立游 諸手抜
水任流	目浸泳 両熨斗游 顔揚泳	片熨斗游	立游 平游 棒抜手游 肘抜手游
岩倉流	平泳 抜手 二段抜手		立泳 虫泳 鯰游 鰻飛 搔分 片手搔分 二つ搔
能島流	平泳 抜手一つ搔 抜手二つ搔		立泳 鷗泳 鰻飛 舞鶴 水入鰻飛 搔分 静抜手
小池流	平游正体 抜臂正体 平游略体 上底 差手游 二つ搔游 片抜臂 片抜二段 二連抜		立游正体 鷗 鰻飛 諸抜手 搔分 二つ搔
観海流	平泅 一つ拍子抜手 三つ拍子抜手	半身泅	立泅 双手抜
向井流	平游 平搔 抜手 諸抜手「游進型」	肩指	立游 平水 諸抜手
水府流	両輪伸 早抜手 平伸 大抜手 小抜手	一重伸 二重伸 片抜手 片抜手一重伸 片抜手二重伸 両手伸	立泳 両抜手
水府流太田派	両輪伸 早抜手 平伸 大抜手 諸抜手	一重伸 一重伸略体 抜手伸 二重伸 二重伸略体 継手伸 片抜手一重伸 片抜手二重伸 諸手伸	立泳