

マネキンチームの動き方（2010年競技規則対応 2011.05.28）

（1）必要な器材（実施する種目によっては不要なものもあります）

[主にプールの中に入れて使う器材]

- マネキン：必要数+予備
- 障害物ネット：必要数
- マーク：必要数（競泳用バサロマーク）
- 位置取り用ロープ：2本（プール横+予備の長さ。マーク位置取り・障害物の固定用）
- おもり：障害物ネット必要数×2+予備（“+予備”は、水底のラインを確認する目印用）
- カラビナ：必要数（器材設営用）
- 結束バンド：障害物ネット必要数×4+予備

[主にプールサイドで使う器材]

- パイロン状のもの：4つ（4×25m マネキンリレー用）
- マネキン運搬用ロープ：使用コース数+予備（マネキンを回収・移動するためのひも）
- ペンチ：数本（マネキンの“ふた”開閉用）
- 体重計：できれば2つ（浮きマネキン（第2）の重さをそろえる）
- ペットボトル空容器：できれば2つ（バケツ代用可。浮きマネキン（第2）の重さ調節用）
- メジャー：1つ（プールサイドへの位置取りマーキング作業用）
- 養生用テープまたはガムテープ：1巻（プールサイドへの位置取りマーキング作業用）
- マジック：1本（プールサイドへの位置取りマーキング作業用）
- 乾いたタオル：数枚（プールサイドへの位置取りマーキング作業用）
- 台車：2台程度（マネキンなどの器材運搬用）

（2）競技会場・器材の準備

①規定ラインの位置取り

プール競技では、器材設営のために多くの「規定ライン」が存在する。競技ごとの設営を迅速に行うために、プールサイドに、位置を記したマーキングを準備する。

「器材設営に必要な位置取り一覧」を参考に必要な位置を確認し、メジャー、ガムテープ、マジックを使って作業する。ラインスローを実施する場合は、プールサイドの位置取り以外にも、スローゾーン（水際から1.5m）のマーキングも必要である。

なお、プールサイドが濡れている場合は、必ず水分を拭き取ってから（位置を記した）養生用テープを貼る。

②マネキンの水入れチェック

競技規則では、キャリア用のマネキン（マネキン内に水をいっぱい注入したもの。沈む）を第1マネキン、トウ用のマネキン（マネキンの胸の位置まで水を注入したもの。浮く）を第2マネキンと表記している。このマニュアルでは、第1マネキンを「沈みマネキン（第1）」、第2マネキンを「浮きマネキン（第2）」と表記することにする。

持参したマネキンすべてに、浮きマネキン（第2）として使う分程度の水を入れてしっかり栓をして、プールサイドにしばらく置いておく。

その状態を見て、沈みマネキン（第1）・浮きマネキン（第2）のどちらで使用したほうが良いかを判別する。

③障害物ネットの準備・設置

（設置用セットの作成）

- ◆ おもりに結束バンドをしっかり巻いて、さらに障害物ネット下部に結束バンドで固定する（2つ）。

（障害物ネットの設置）

- ◆ 規定ラインに合わせて、プールの両サイドにロープを渡して、仮に結んでおく。その際、必ずコースロープの上を通すようにする。
- ◆ 渡したロープと障害物ネットのポール部分を、結束バンドで固定する。
- ◆ 各コースの障害物ネットが、文字通り「水平」になるように調節しながら、両サイドでロープをしっかり結んで固定する。

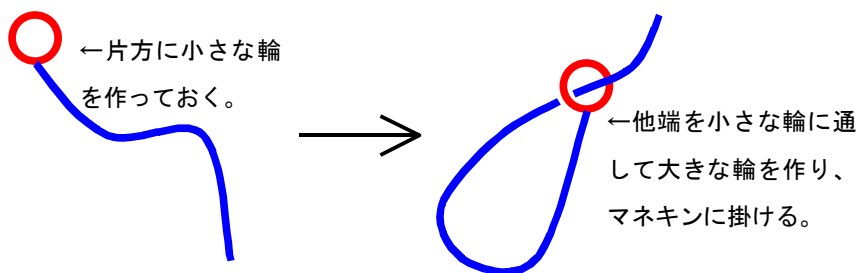
（設置した障害物ネットの状態確認）

- ◆ 障害物ネットの状態を、競技開始前に審判長に確認してもらう。必要に応じて微調整する。

④「位置取り用ロープ」と「マネキン運搬用ロープ」の準備

「位置取り用ロープ」は、プールサイドの両端からピンと張って、マークを設置するとき使用する。通常は、スタート台の下付近（選手が足を引っかけない場所）に伸ばして、いつでも使える状態で置いておく。ただし、実際の競技運営上は、障害物スイムの障害物ネット固定用に使用されているので、障害物撤収後に、位置取り用ロープとして、前述の位置に備えておくことになる。

「マネキン運搬用ロープ」は、効率的にマネキンを回収・移動するために欠かせないロープである。もしも器材の中にこのロープが無かった場合は、下図を参考にその場で必要数を準備しておく。



マネキン運搬用ロープの作り方・使い方

⑤沈みマネキン（第1）の準備

②で、沈み用として使ったほうが良いマネキンをプールの中に入れ、水を入れる。このとき、満水にしたつもりでも内部に空気が残っている場合があり、これが競技中の沈みマネキン（第1）設置に大きく影響することがある。空気抜きをするために、マネキン頭部の栓を開けて水中で前後に振る。

なお、使用会場によっては、マネキンをプール内から一度引き上げなければならない場合もあるので、必ず確認する。

⑥浮きマネキン（第2）の準備

沈みマネキン（第1）は中身を100%水で満たせば良いが、浮きマネキン（第2）はどれを使っても同じように浮くという条件をそろえなければならない。

あらためて、競技規則（第7章 競技器材の規格）に記載された浮きマネキン（第2）の定義を確認しておく。

浮きマネキン（第2）の定義：
胸部の横ライン（白色）上部が水面と等しく浮くように水を入れたマネキン

いままでの経験から、マネキン全体の重さが23kgになるように水を入れると良いことが知られている。体重計を使って重さを調節して、必要数の浮きマネキン（第2）を作成する。ただし、重さはあくまでも目安なので、定義通りに浮くかどうか必ず確認する。

競技が進行していくと、浮きマネキン（第2）から水が漏れることがある。浮きマネキン（第2）を使う種目のときは、重さが基準通りになっているか、ヒート（組）ごとに常に確認する。

参考：器材設営用に必要な位置取り一覧（実施する種目によっては不要なものもある）

種目 ※位置 (m)	⑦ 4 × 50m	① 200m (100m) 障害物 スイム 障害物 リレー	② 50m マネキン キャリー	③ 100m レスキュー メドレー	④ 100m マネキン キャリー・ ウイズ フィン	⑤ 100m マネキン トウ・ ウイズ フィン	⑥ 200m スパー ライフ セーバー	⑧ 4 × 25m マネキン リレー	⑨ 4 × 50m メドレー リレー	⑩ ライン スロー
5							○	○		
12										○
12.5	○									
20			○				○			
23								○		
25			○				○			
27								○		
27.5				○						
32.5				○						
37.5	○									
(38)										☆
40					○	○	○			
45						○	○	○	○	

※「位置」…スタート・フィニッシュ側を0mとしたときの位置をあらわす。

☆「⑩ラインスロー」の38mは、折り返し側でも実施する場合のみ使用。

(3) 小グループの編成

プール両サイドで同じ動きができるように、マネキンチームを小グループに編成して、グループ単位で行動すると手際良く動くことができる。競技用に8コース使用の場合は4グループ、5コース程度使用の場合は2グループが目安である。

まず、グループ数に見合ったリーダーを決める。リーダーは、チーフの指示をグループ内のメンバーに的確に伝える大事な役割を担っている。少なくともリーダー数の審判員は、マネキンチーム経験者の配置を考慮してほしいところである。このリーダーを中心に、さまざまな角度からメンバーの配置を考える。この編成したグループで、マネキンの設置・回収・運搬をすることになる。

ちなみに、マネキンチーム全体としての人数は、4グループ構成の場合、マネキンチーフ+サブチーフ+グループ数の倍数(1人+1人+6人×4)=26人が理想である。

(4) マネキンチームとしての基本動作確認

リーダーを中心にグループの顔合わせが終わったら、(マネキンチームとしての)マネキンの扱い方について、全員で情報共有する。

① マネキンの運搬時のロープの掛け方

② マネキン運搬時の注意

③ マネキンの設置のしかた

(5) マネキンチーフ用「段取り表」の作成

プール競技のオフィシャルはそれぞれに大切な役割があるが、中でもマネキンチームは、円滑な競技進行(≒時間短縮)を支える重要な使命を担っている。種目ごとの人や器材の配置は競技規則(ルールブック)を見ればわかるが、次の種目を迅速にスタートさせるための人と器材の移動は、的確な指示が無いと必要以上に時間がかかってしまう。この“種目から種目”の時間をいかに短縮できるかが、マネキンチームの腕の見せどころである。と同時に、「マネキンチームに無駄な動きをさせない」=「いかに疲れさせない」ということがマネキンチーフに求められる。

以下の「段取り表」は、マネキンチーム・チーフとしての経験が浅い(または、無い)人が、どのように指示を出せば段取りよく動けるかをまとめる“下敷き”として活用することをねらいとしている。いわゆるマニュアルとは若干異なる。プール競技は、大会によって実施種目や実施順番が異なるため、“種目から種目”の段取りをはじめからまとめることができない。別ページの《記入例》を参考に、自分でまとめてみてほしい。まとめることで、自身の勉強にもなるはずである。

(6) その他

マネキンチーフは、マネキンチームに対して、以下のことへの配慮を心掛けたい。

① 健康状態の確認

長時間、水中での作業が続くので、(年齢に関係なく)体力の消耗が激しいセッションだということ

を常に念頭に置いてほしい。各グループを巡回して声をかけながら、マネキンチームの体調の変化を常に把握する。

② 昼食時間・休息時間の確保

競技進行に余裕が無くなってくると、忘れられる場合がある。審判長と話すタイミングを見つけて、昼食時間・休息時間について適切な助言をしてほしい。特に、種目と種目の間でまったく休みが無い状態が続くと、マネキンチームの健康状態に影響するので注意したい。

③ 「甘いもの」と「あたたかいもの」の確保

長時間水の中で動き回るマネキンチームには、疲労回復の源が必要である。最近では、はじめから用意してもらえることの方が多いが、万が一無かった場合は事務局担当者に丁重にお願いしてほしい。



《記入例》

競技に8コース使用、「100mレスキューメドレー」→「4×25mマネキンリレー」の順に競技が進行するときの、「4×25mマネキンリレー」の段取り表

(2010 競技規則対応・段取り表)

No. 13	[8] 4×25mマネキンリレー	(女子・男子)	予選・決勝 1/4決勝
No. 14			

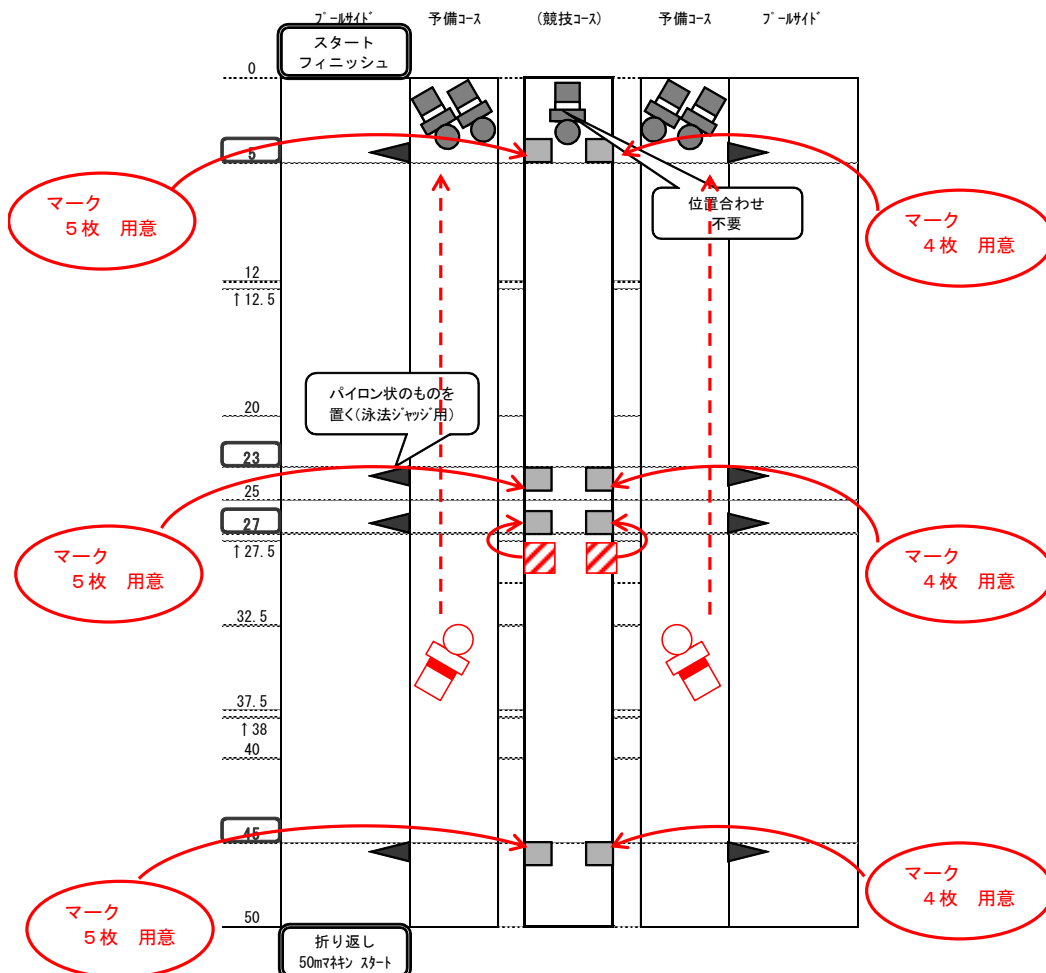
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ 3 H] 16:45 / [男子→ 5 H] 17:00

②必要な器材 ↓[※]には“競技コース数”が入ります

- マネキン [※ 8]体+予備
- マーク ([※ 8]+1)×4=[36]枚
- パイロン (状のもの) 8つ

③やること・その他

- パイロンを、規定ラインに対してどの位置に置くか、再確認する。



No.	[1] 200m(100m)障害物スイム	予選・決勝
No.	(女子・男子)	タイム決勝

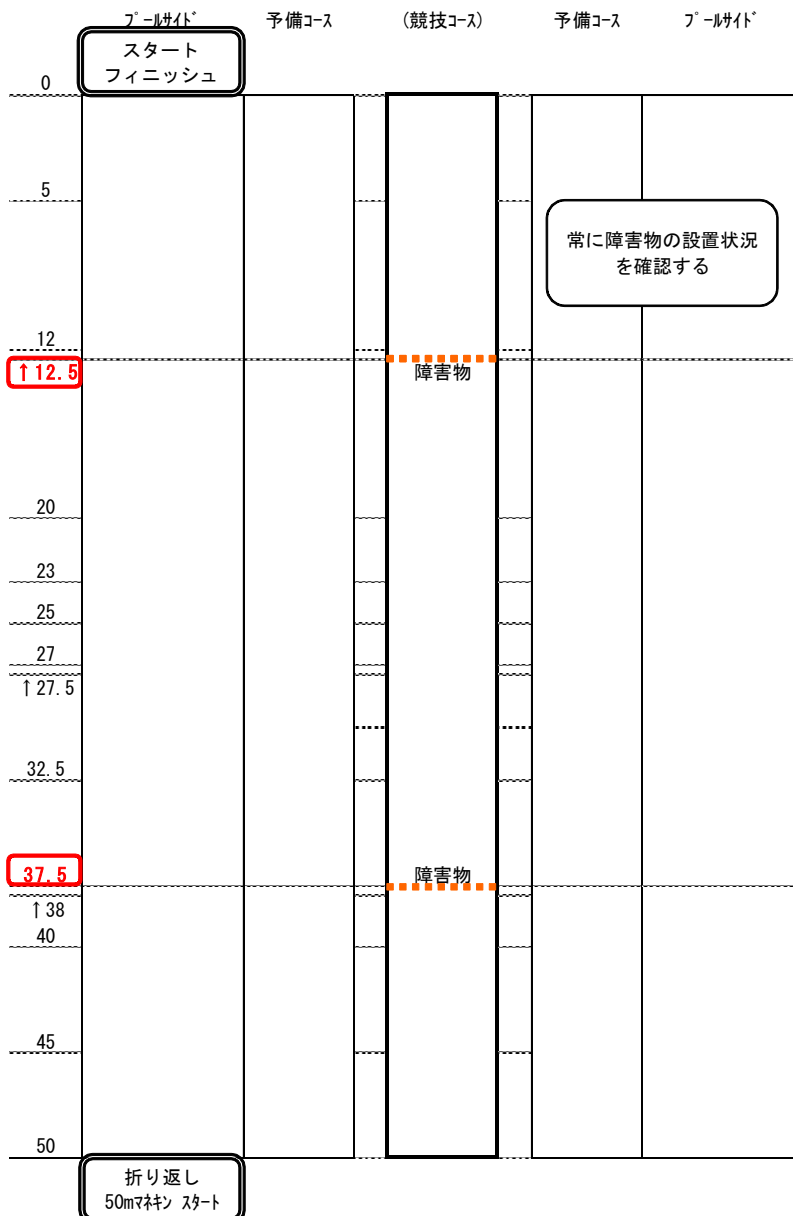
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓[※]には“競技コース数”が入ります

障害物用ネット 2×[※]=[]枚

③やること・その他

- 障害物用ネットは、コースロープの「上」を左右に渡したロープに、結束バンドで固定する。渡したロープはしっかり引っ張って、ネットの高さが同じになるように調整する。
- 障害物ネットの設置・調整状態を、審判長に最終確認してもらう。
- 競技中は、常に障害物用ネットの状態を確認して、高さなど同じ条件になるようにする。



No.	[2] 50mマネキンキャリー	予選・決勝 タイム決勝
No.		(女子・男子)

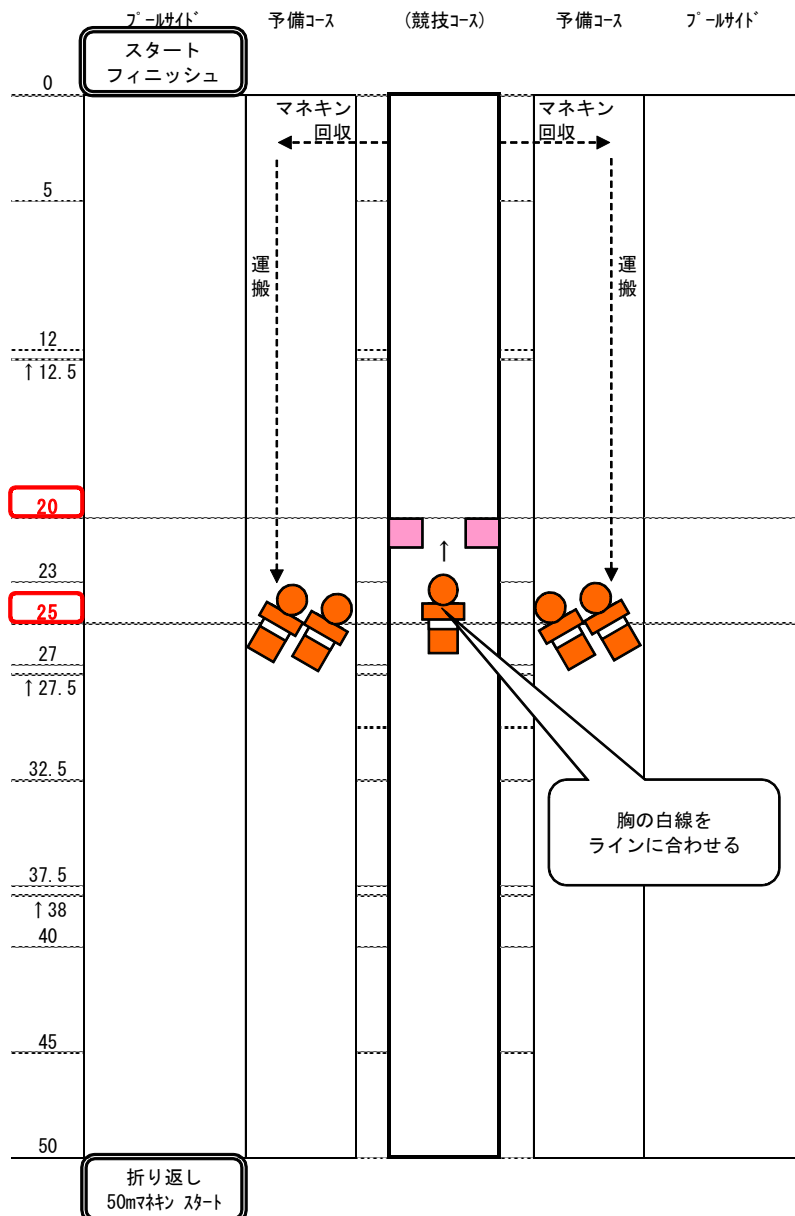
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓[※]には“競技コース数”が入ります

- 沈みマネキン (第1) [※]体+予備
- マーク [※]+1=[]枚
- マネキン運搬用ロープ

③やること・その他

- マネキン胸部の白線位置合わせの目標物 (目印) について、マネキンチーム内で確認する。



No.	[3] 100mレスキューメドレー	予選・決勝 タイム決勝
No.	(女子・男子)	

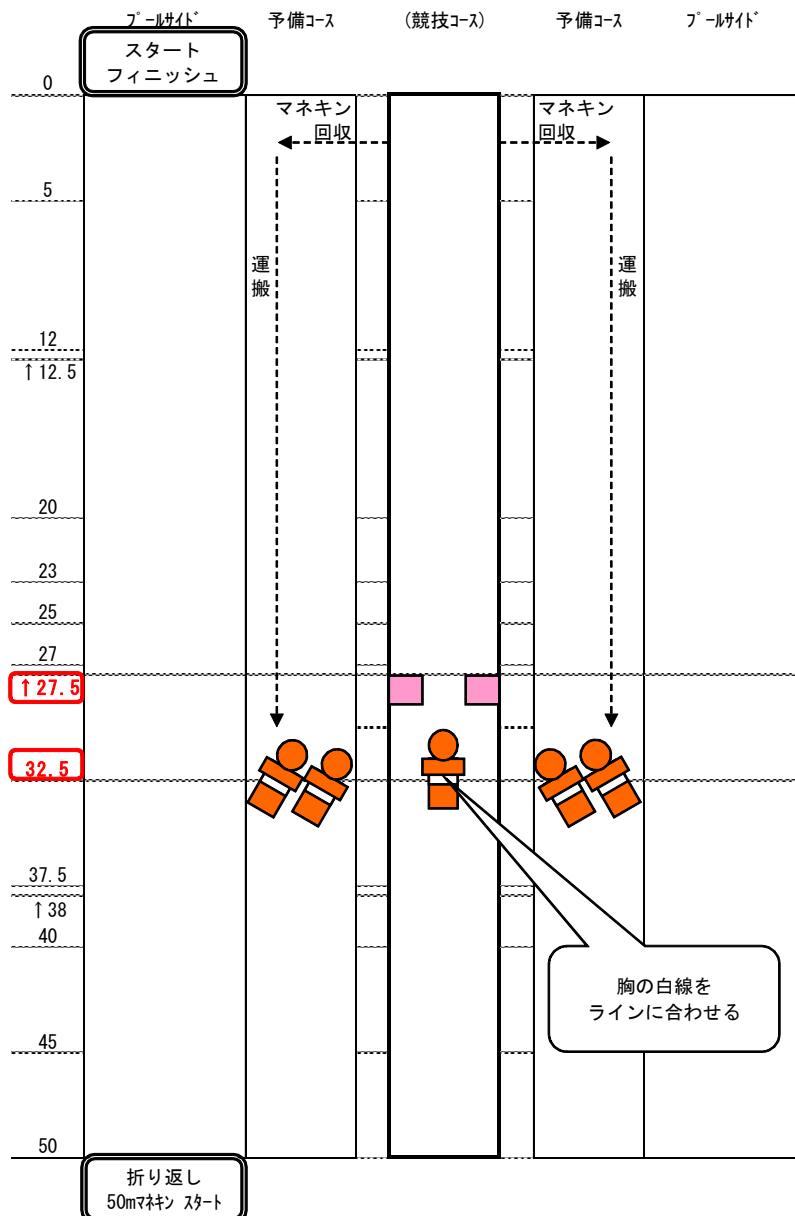
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓[※]には“競技コース数”が入ります

- 沈みマネキン (第1) [※]体+予備
- マーク [※]+1=[]枚
- マネキン運搬用ロープ

③やること・その他

- マネキン胸部の白線位置合わせの目標物 (目印) について、マネキンチーム内で確認する。



No.	[4] 100mマネキンキャリー・ウィズフィン (女子・男子)	予選・決勝 タイム決勝
-----	------------------------------------	----------------

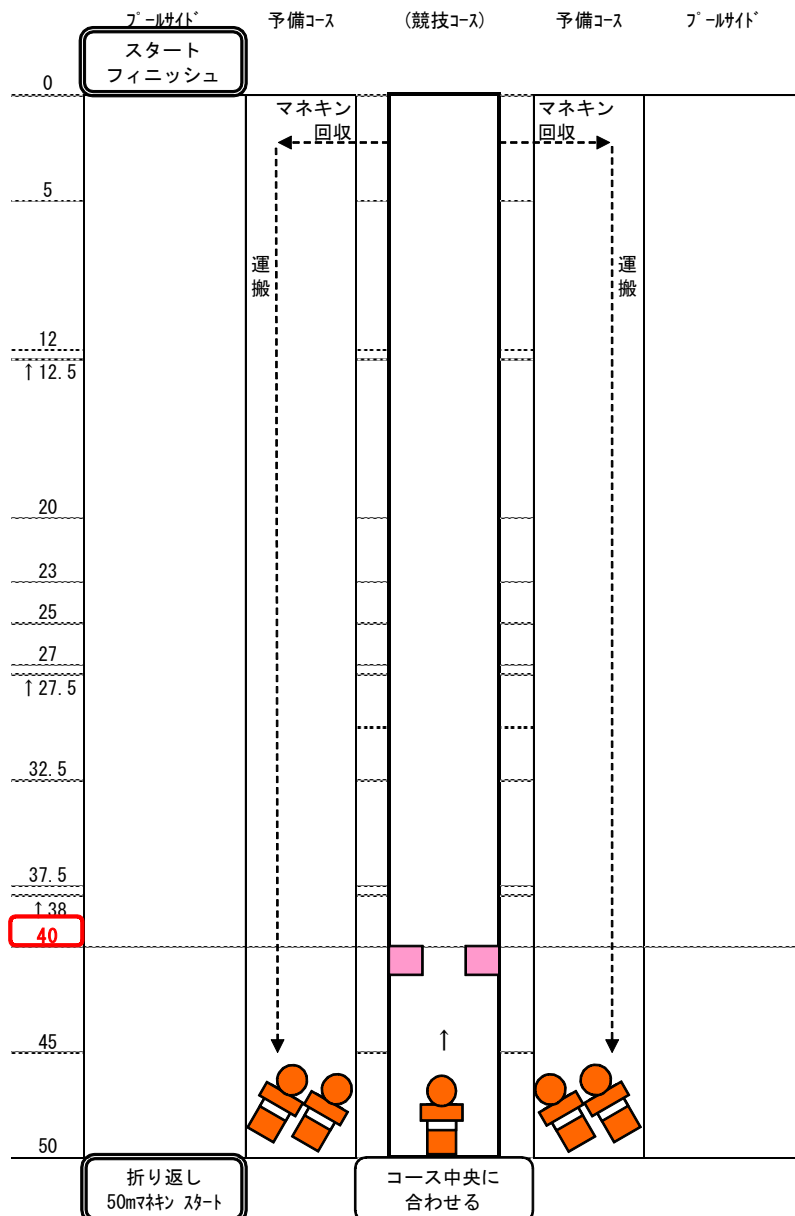
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓ [※]には“競技コース数”が入ります

- 沈みマネキン (第1) [※]体+予備
- マーク [※]+1=[]枚
- マネキン運搬用ロープ

③やること・その他

- 折り返しジャッジにマネキンの位置合わせを協力してもらえよう、折り返しチーフジャッジに依頼する (水底を見てマネキンの位置確認 → 問題無ければ椅子に着席)。



No.	[5] 100mマネキントウ・ウィズフィン	予選・決勝
No.	(女子・男子)	タイム決勝

①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

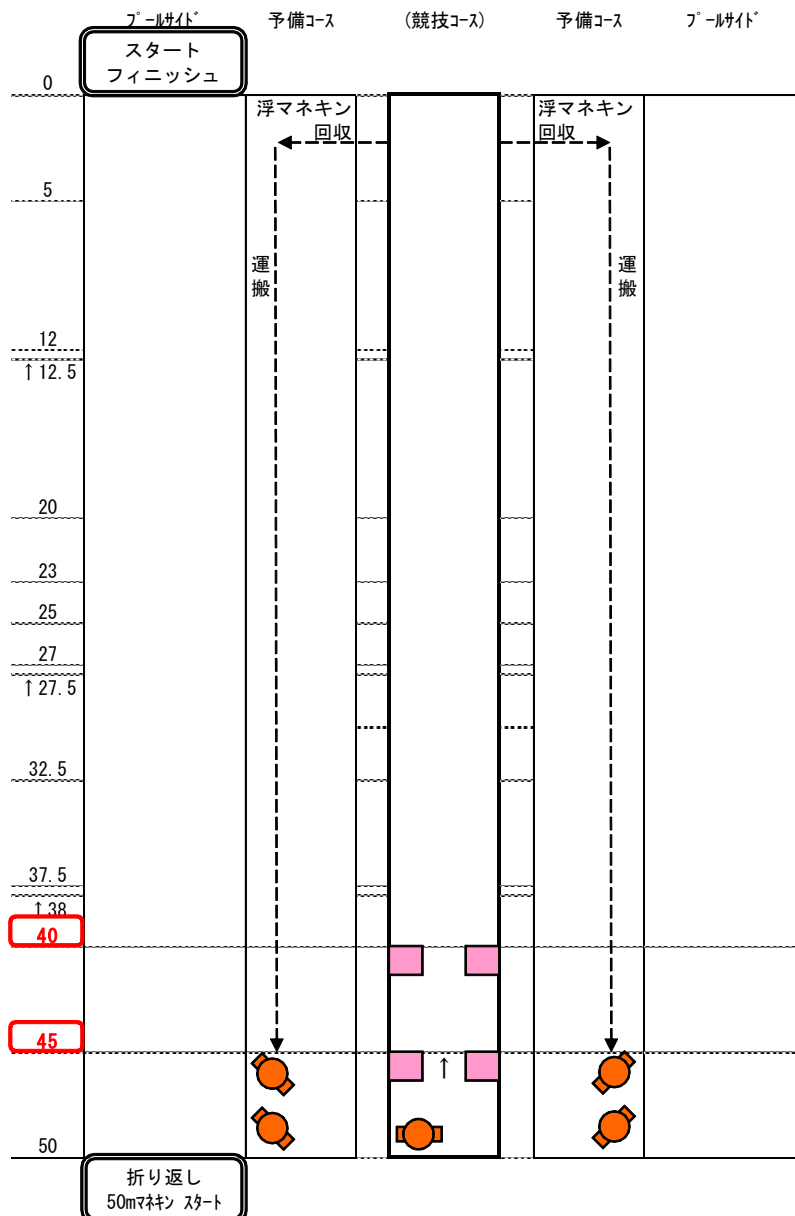
②必要な器材 ↓[※]には“競技コース数”が入ります

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 浮きマネキン (第2) [※]体+予備 | <input type="checkbox"/> 体重計 []台 |
| <input type="checkbox"/> マーク ([※]+1)×2=[]枚 | <input type="checkbox"/> ペンチ []本 |
| <input type="checkbox"/> マネキン運搬用ロープ | <input type="checkbox"/> バケツ []つ |

↑上記の器材は、マネキン内の水調整用

③やること・その他

- 体重計、ペンチ、バケツは、プール両サイドの折り返し付近に準備する。
(バケツは浮きマネキン(第2)の水量調節用。できれば2リットルペットボトル空容器があると良い)
- 競技開始後は、浮きマネキン(第2)の重さが同じ条件になっているか、常に確認する。



No.	[6] 200mスーパーライフセーバー	予選・決勝
No.	(女子・男子)	タイム決勝

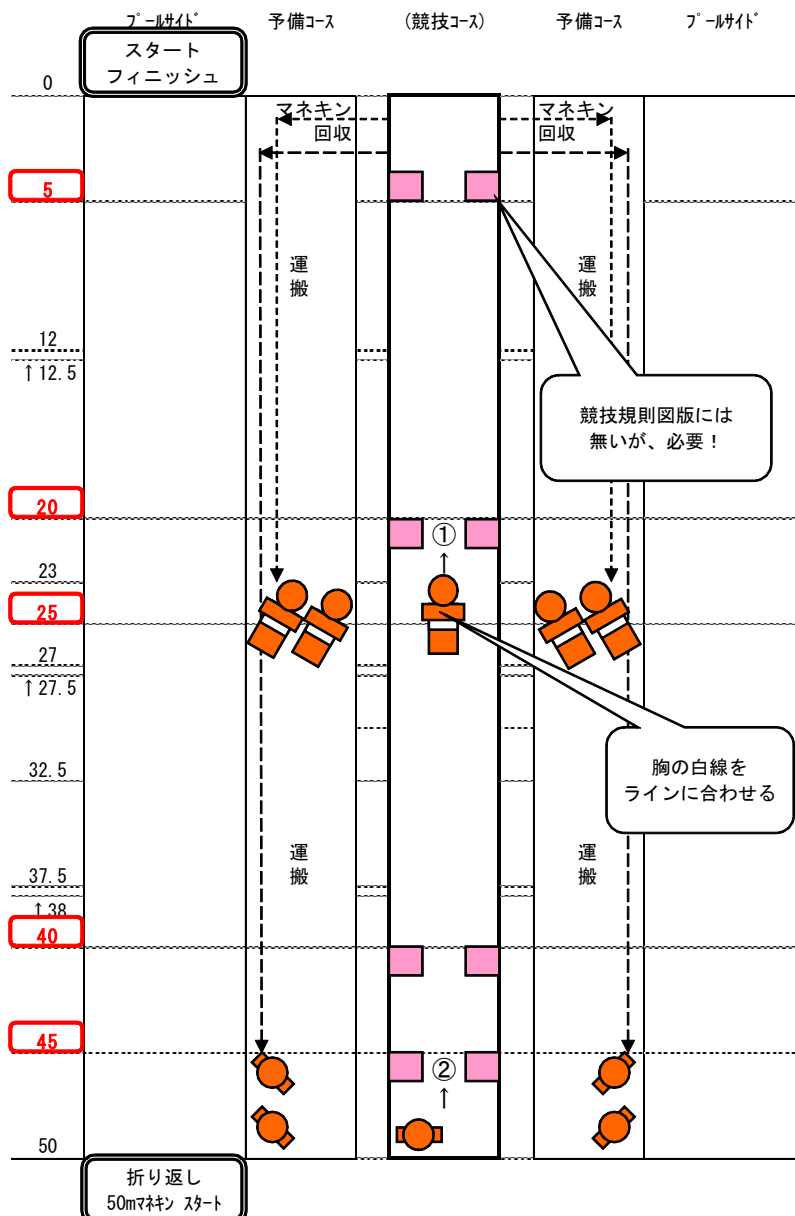
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓ [※]には“競技コース数”が入ります

- | | |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 沈みマネキン (第1) [※]体+予備 | <input type="checkbox"/> 体重計 []台 |
| <input type="checkbox"/> 浮きマネキン (第2) [※]体+予備 | <input type="checkbox"/> ペンチ []本 |
| <input type="checkbox"/> マーク ([※]+1)×4=[]枚 | <input type="checkbox"/> バケツ []つ |
| <input type="checkbox"/> マネキン運搬用ロープ | ↑上記の器材は、マネキン内の水調整用 |

③やること・その他

- マネキン胸部の白線位置合わせの目標物(目印)について、マネキンチーム内で確認する。
- 体重計、ペンチ、バケツは、プール両サイドの折り返し付近に準備する。
(バケツは浮きマネキン(第2)の水量調節用。できれば2リットルペットボトル空容器があると良い)
- 競技開始後は、浮きマネキン(第2)の重さが同じ条件になっているか、常に確認する。



No.	[7] 4 × 50m障害物リレー	予選・決勝 タイム決勝
No.	(女子・男子)	

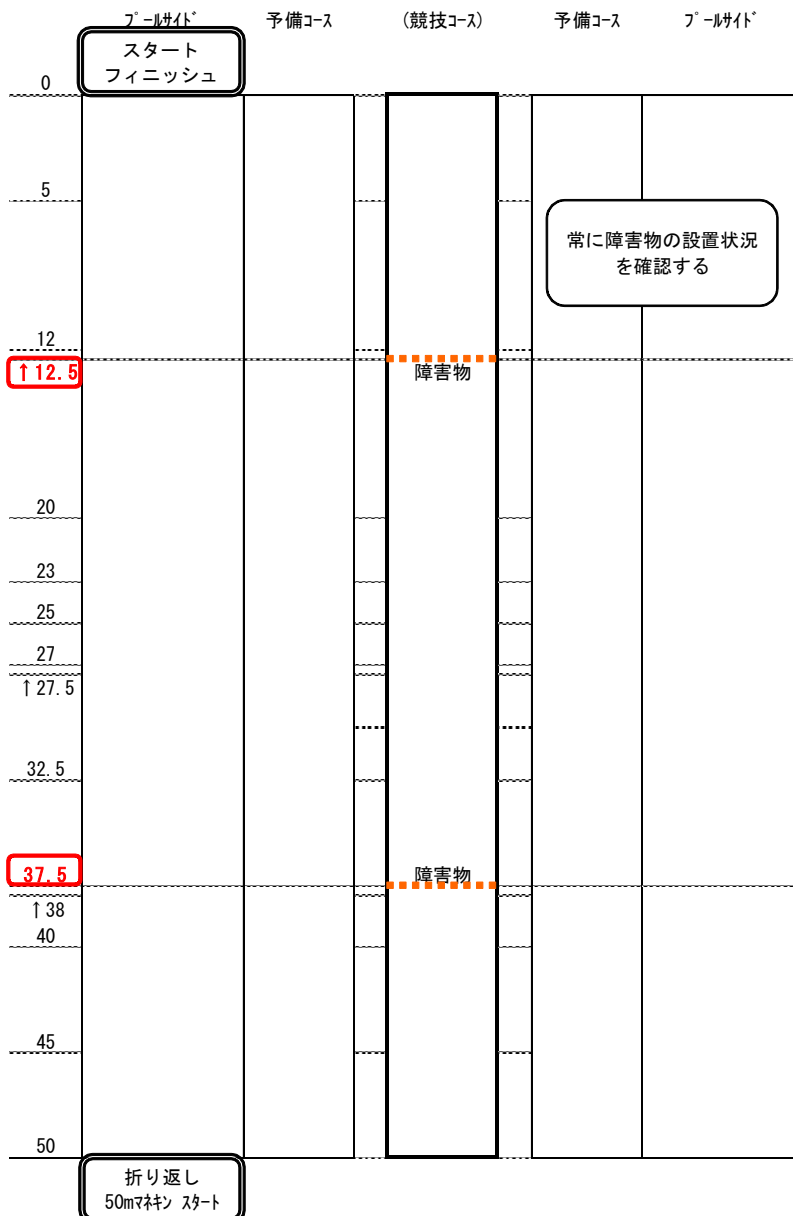
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓ [※]には“競技コース数”が入ります

障害物用ネット 2 × [※] = []枚

③やること・その他

- 障害物用ネットは、コースロープの「上」を左右に渡したロープに、結束バンドで固定する。渡したロープはしっかり引っ張って、ネットの高さが同じになるように調整する。
- 障害物ネットの設置・調整状態を、審判長に最終確認してもらう。
- 競技中は、常に障害物用ネットの状態を確認して、高さなど同じ条件になるようにする。



No.	[8] 4 × 25m マネキンリレー	予選・決勝 タイム決勝
No.	(女子・男子)	

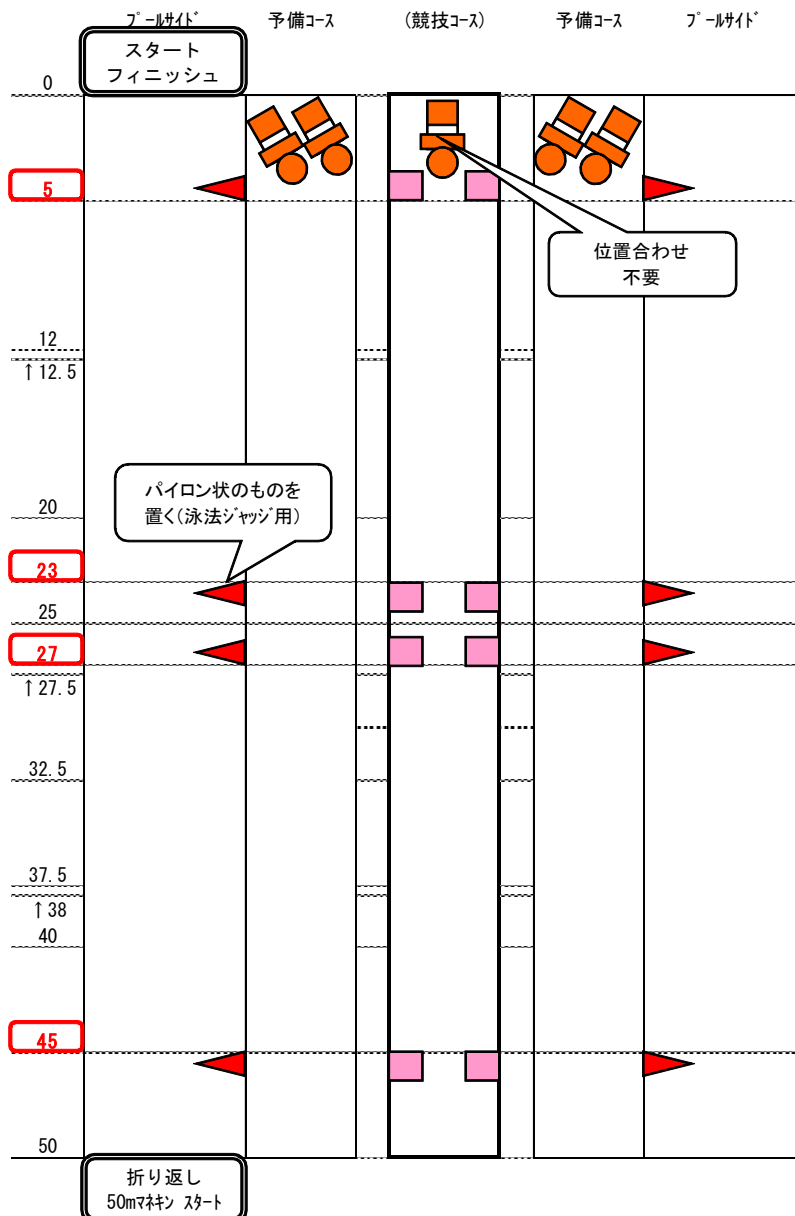
① ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

② 必要な器材 ↓ [※]には“競技コース数”が入ります

- マネキン [※]体+予備
- マーク ([※]+1) × 4 = []枚
- パイロン (状のもの) 8つ

③ やること・その他

- パイロンを、規定ラインに対してどの位置に置くか、再確認する (図のマークの位置と連動)。



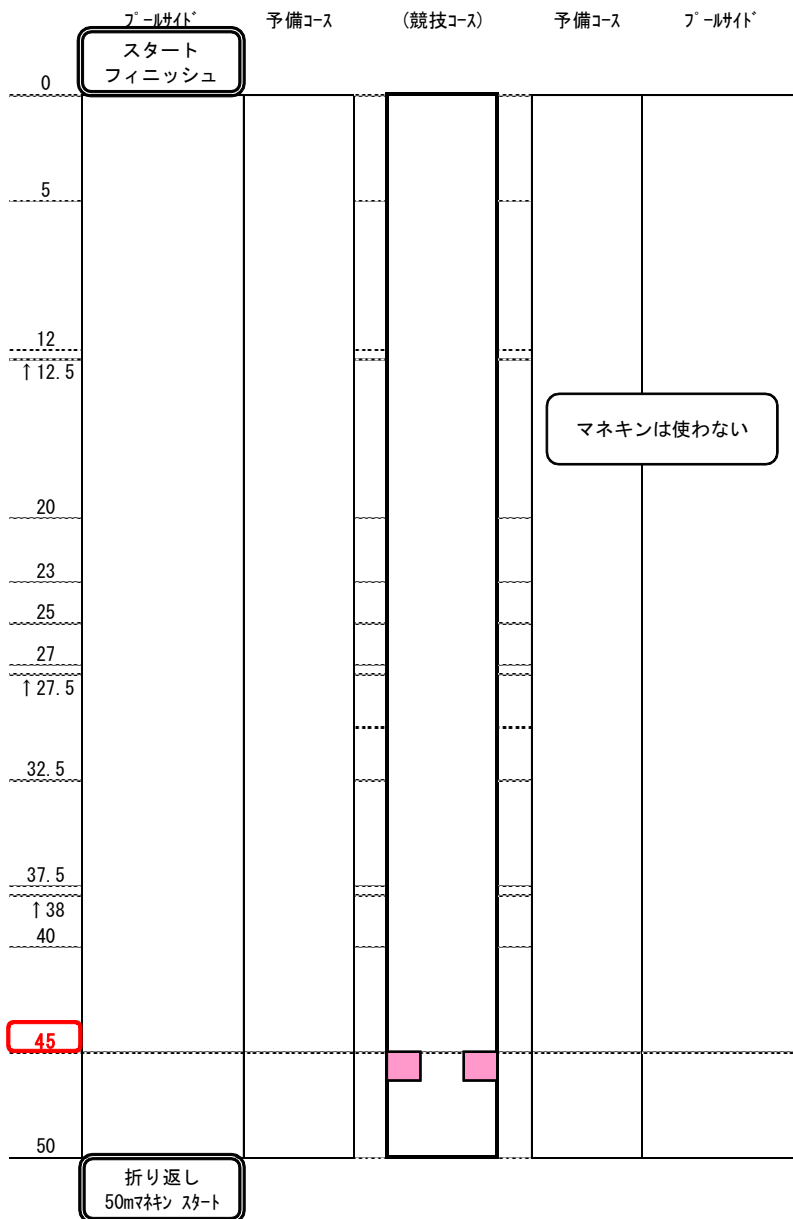
No.	[9] 4 × 50mメドレーリレー	予選・決勝
No.	(女子・男子)	タイム決勝

①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材 ↓ [※]には“競技コース数”が入ります

□ マーク [※] + 1 = [] 枚

③やること・その他



No.	[10] ラインスロー	予選・決勝
No.		(女子・男子) タイム決勝

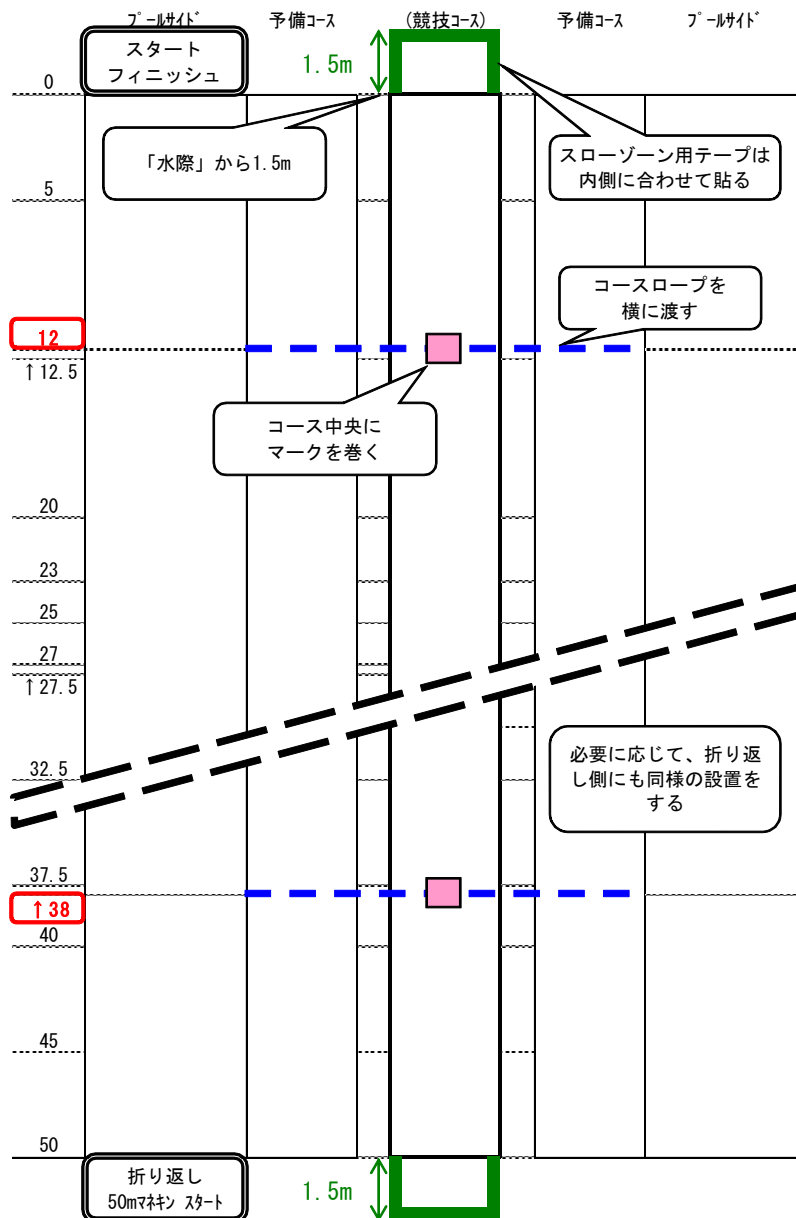
①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材

- マーク []枚
- コースロープ (横渡し用) []本

③やること・その他

- マークの枚数、コースロープの本数は、競技に使用するコース数によって異なるので、コースロープの用意も含めて、審判長等に事前確認する。



No.		予選・決勝 タイム決勝
No.		

①ヒート数・競技開始時刻 [女子→ H] : / [男子→ H] :

②必要な器材

- 沈みマネキン (第1) []体+予備 その他
 浮きマネキン (第2) []体+予備
 マーク []枚

③やること・その他

