

## 【プール競技】

(1) SERC競技  
4人1組で予め想定されている事故を2分以内に救助するその速さ、正確性を審査員が評価する。



(2) 100mマネキンキャリーウィズフィン  
フィンをつけ自由形で50m泳ぎ、底にあるマネキンを引き上げ、残り50mはマネキンを抱えて泳ぐ。



(3) 100mマネキントゥーウィズフィン  
フィンとレスキューチューブをつけ50m泳ぎ、マネキンにレスキューチューブをつけ、残り50mはレスキューチューブで引きながら泳ぐ。



(4) 200mスーパーライフセーバー  
75m泳ぎ、底にあるマネキン人形を引き上げて25m泳いだ後マネキンを放す。5m以内でフィンとレスキューチューブを付け50m泳ぐ。今度はマネキンを受け取って5m以内で腕の下にレスキューチューブを付けゴールまで運ぶ。合計200m泳ぐ。



(5) 4×25メートルマネキンリレー  
4人1組でマネキンの顔が水没しないように、1人25メートルずつ搬送し、その速さを競う。



(6) 4×50障害リレー

スタート側及びターン側の壁からそれぞれ12.5m地点に設置された2ヶ所の障害物（深さ70cmのネット）の下を潜り抜けながらそれぞれ50mを自由形で泳ぐ。



(7) 4×50メドレーリレー

4人によるメドレー競技。第1泳者が自由形で50m泳ぎ、第2泳者はフィンをつけて50m泳ぐ。第3泳者はレスキューチューブを肩にかけて、50m泳いだ後、第4泳者は、フィンをつけてレスキューチューブをかつぎ、それに第3泳者が両手でつかまり2人で50m泳ぐ。



(8) ラインスロー

12.5メートル先に溺者役が待機し、9ミリロープを巻き取り、投げ救助する速さを競う。



## 【オーシャン競技】

### (1) サーフスキーレース

サーフスキーで300メートル沖の3つのブイをパドルでこいで回り、ゴールする。サーフスキーは、シーカヤックやウェイブスキーなど海のカヤック系の乗り物では最速のものである。元は救助活動に使っていたが、競技用に改良され現在の形になった。スピードは出るが、約6メートルの長さは大きな波の中では最も扱いにくい器材である。それゆえ、大きな波に立ち向かう姿は圧巻。選手たちのチャレンジに乞うご期待。



### (2) パドルボードレース

パドルボードで250メートル沖の3つのブイを回って帰る。パドルボードの速さだけではなく、レース当日の波のサイズや風の強さにも非常に影響を受けるので、コンディションの悪い会場では選手の実力の差が明らかになる。



### (3) オーシャンマン (ウーマン)

220メートル沖合に設置したブイをスイムとパドルボードとサーフスキーでそれぞれ往復するもの。本大会で実施するオーシャンマンレースは世界選手権で行われるショートタイプのもの。この他にオーストラリアで盛んに行われているロングタイプのもがある。これは総距離8000メートルにもおよび、競技時間はトップ選手で50分もかかるハードなもの。3種目をバランス良くこなす。まさにオーシャンマンの勝者はミスター (ミス) ライフセーバーの名にふさわしい。



### (4) ボードレスキュー

溺者の選手が120メートル沖のブイまで泳ぎ、次いで救助者がパドルボードで向かい、救助して海岸に連れて帰る。ボードレスキューでは、波に巻かれてボードを離してしまった場合は失格となる。また、溺者役の選手がブイにたどり着いて手を挙げることを確認してからレスキューに向かわなければならない。溺者の確実な確保サインを認識する判断力も必要な、まさに本番さながらの競技だ。



(5) レスキューチューブレスキュー

実際の救助を競技化したレースであるレスキューレースは、このレスキューチューブを使ったものとレスキューボードを使ったものがある。レスキューチューブ・レスキューレースは救助役の選手からアシスタント役の選手がどのタイミングで溺者を引き継ぐかがポイント。ゴール前の波打ち際の坂を駆け上がる姿は迫力だ。



(6) ビーチリレー

ビーチリレーはバトンの受け渡しの特徴で、行き違いにバトンを渡す。受け渡しではスピードを殺しつつ、バトンを受け取ったらすぐにトップスピードにあげるのがポイント。そして、チームワーク。足の速い選手が4名揃わなければならないので、層の厚さも勝利の必要条件だ。



(7) オーシャンマン (ウーマン) リレー

オーシャンマンレースと同じコースをスイム、パドルボード、サーフスキーを3人の選手がリレーする。

オーシャンマンレースと同様にオーシャンマンリレーレースでも大会前日のくじ引きでレースの順番が決まる。各種目にはそれぞれチームから得意な選手が出場するが、競技順によってレース展開が大きく変わってくる。また、波の高さ、潮流の速さ、向き、風の方向など数々の自然条件も順位に大きく影響を及ぼす。ライフセービング競技の面白さだ。

