

## 第6回 108本チャレンジ！練習会 2次要項(当日のご案内)

この度は、「108本チャレンジ！練習会」へのお申込みありがとうございます。  
練習会当日のご案内を下記にまとめました。確認をお願い致します。

### 記

日 程 : 2019年12月21日(土)  
会 場 : 東京辰巳国際水泳場(メインプール 水深1.4m 50mx10レーン)  
時 間 : 8:50 ~ 12:17(108本終了) 12:30(写真撮影) 13:00(退館)  
入 場 口 : 駐車場側(レストラン側)の入口のみ  
受付場所 : 入場口から入ってすぐのテーブル  
受付時間 : 1分10秒・15秒サークルの方.....8:50 ~ 9:10  
1分00秒・25m45秒サークルの方...9:10 ~ 9:30

- \* 受付がスムーズに行えるように、受付時間をお守りください。  
当日は一般開放がない日のため、9:30を過ぎますと入口は施錠させていただきます。
- \* 参加者ひとりに対してロッカーカードを1つ貸出し致します。お帰りの際にカードを108本スタッフにご返却ください。(プール入場ゲート出口で返却)  
返却がなかった(カード紛失)場合は5,000円を徴収させていただきます。
- \* 108本はメインプールで行います。サブプール・飛び込みプールへの入場は禁止です。
- \* 108本開催中は必ず「水分補給」を行ってください。缶・ビンの持ち込みはNG。キャップのある飲み物(ペットボトルなど)をお持ちください。(当日自販機で購入も可能です)
- \* 練習アイテムについては要項どおりです。ハード(かたい)パドル・モノフィン・シュノーケルなどの使用は禁止。フィンガーパドルもかたい物は禁止と致します。
- \* サークルタイムの変更やレーンの変更は出来ません。
- \* 貴重品の持ち込みは出来る限りご遠慮ください。必要な方は水泳場の貴重品ロッカーをお使いください。

お問い合わせ

**千葉チャレンジカップ(108本チャレンジ！)実行委員会事務局**

〒272-0137 千葉県市川市福栄1-12-6 メゾン・ソフィア101号

スイム一礼株式会社 第6回108本チャレンジ！練習会

(メール) 489@chibachalle.com ご連絡はメールでお願いします

# 108本チャレンジ！ 「朝の入口」と「受付場所」について

○ 1階

## 【受付時間】

1分10秒・15秒の方……………8:50～9:10

1分00秒・45秒(25m)の方…9:10～9:30

## 【入口】

\* 駐車場側の  
入り口のみ  
開放致します

## 【受付場所】

受付 &  
ロッカーカード受渡し

## 【注意】

こちらの入口からは  
入ることが出来ません

辰巳駅方面

新木場駅方面



# 2019年 108本チャレンジ 全体スケジュール表

2019.12.21(土)当日

| 時間    | 距離                           | 50m  | 50m      | 50m   | 25m    |                 |  |  |  |
|-------|------------------------------|--|----------|---|--------|-----------------|--|--|--|
|       | サークル                         | 1分15秒  | 1分10秒    | 1分00秒   | 0分45秒  |                 |  |  |  |
| 時間    | 使用レーン                        | 1・2・3・4レーン   | 5・6・7レーン | 8・9レーン  | 10レーン  |                 |  |  |  |
| 8:45  | 開場                           | 入場は駐車場側(レストラン側)入口のみとなります   |          |   |        |                 |  |  |  |
| 8:50  | 受付開始                         | 受付 8:50~9:10<br>着替え 8:50~9:20<br>↓<br>1回目説明<br>9:20 ~ 9:35<br>・アイテム(フィンなど)を使う方は準備<br>9:40 スタート   9:40 スタート |          | 受付 9:10~9:30<br>着替え 9:10~9:40<br>↓<br>2回目説明<br>9:40 ~ 9:55<br>10:03 スタート<br>↓<br>10:14 スタート |        |                 |  |  |  |
| 8:55  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:00  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:05  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:10  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:15  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:20  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:25  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:30  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:35  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:40  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:45  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:50  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 9:55  |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 10:00 |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 10:05 |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 10:10 |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 10:15 |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| ~     |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
|       | 休憩                           | 11:03~   | 10:58~   | 11:11~  | 11:07~ |                 |  |  |  |
|       | 後半戦スタート                      | 11:11~   | 11:06~   | 11:19~  | 11:17~ |                 |  |  |  |
|       |                              |  |          |   |        |                 |  |  |  |
|       | 108本終了                       | 12:17  | 12:08    | 12:13   | 11:59  |                 |  |  |  |
| 12:15 | 写真準備                         | *先に終わった方はシャワー・トイレ休憩などOKです！(12:15まで)  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:25 | 写真撮影&終了挨拶(閉会式)               |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:30 | 着替え(12時58分までにお着替えを終わらせてください) |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:35 | ↓                            |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:40 | ↓                            |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:45 | カードの返却受付(朝と同じ大会関係者室)         |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:50 | ↓                            |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 12:55 | ↓                            |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 13:00 | カードの返却受付終了(13時00分まで)         |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 13:05 | ここから役員のみ<br>↓                |  |          |   |        |                 |  |  |  |
| 13:10 |                              |  |          |   |        | 役員の方 反省会(食事)    |  |  |  |
| ~     |                              |  |          |   |        | ~               |  |  |  |
| 14:10 |                              |  |          |   |        | みんなで片付け お願いします! |  |  |  |
| ~     |                              |  |          |   |        | ~               |  |  |  |
| 14:30 | 退館                           |  |          |   |        |                 |  |  |  |

108本チャレンジ 4つのサークル 12本 x 9セット セット間2分 トイレ休憩8or10分

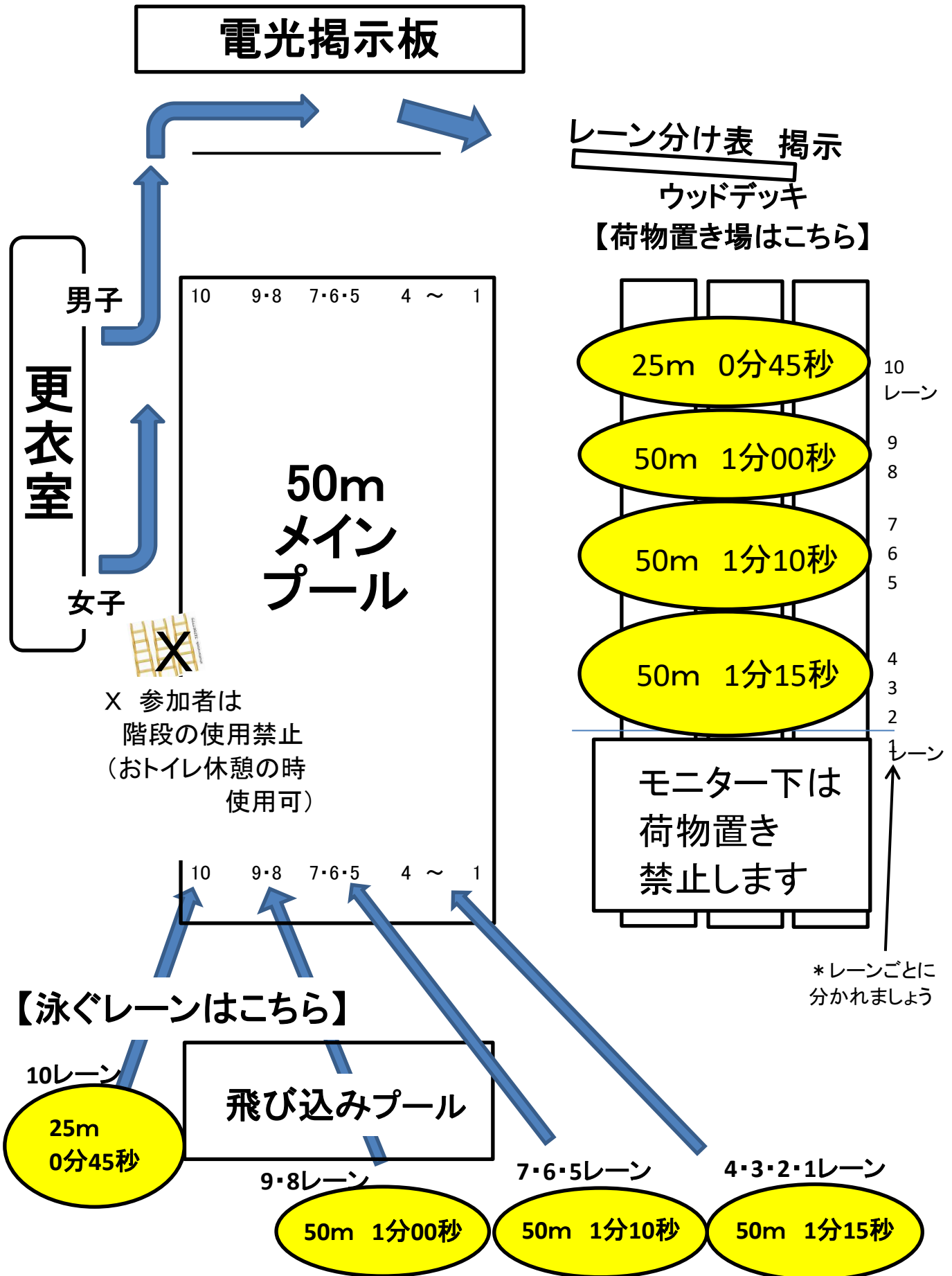
| 25m 0分45秒サークル |    |     |
|---------------|----|-----|
| 1時間 45分       |    |     |
| 10:14 1本目     |    |     |
| 10:23 12本終了   | 休憩 | 2分  |
| 10:25 13本目    |    |     |
| 10:34 24本終了   | 2分 |     |
| 10:36 25本目    |    |     |
| 10:45 36本終了   | 2分 |     |
| 10:47 37本目    |    |     |
| 10:56 48本終了   | 2分 |     |
| 10:58 49本目    |    |     |
| 11:07 60本終了   |    |     |
| トイレ休憩         |    | 10分 |
| 11:17 61本目    |    |     |
| 11:26 72本終了   | 2分 |     |
| 11:28 73本目    |    |     |
| 11:37 84本終了   | 2分 |     |
| 11:39 85本目    |    |     |
| 11:48 96本終了   | 2分 |     |
| 11:50 97本目    |    |     |
| 11:59 108本終了  |    |     |

| 50m 1分00秒サークル |    |    |
|---------------|----|----|
| 2時間 10分       |    |    |
| 10:03 1本目     |    |    |
| 10:15 12本終了   | 休憩 | 2分 |
| 10:17 13本目    |    |    |
| 10:29 24本終了   | 2分 |    |
| 10:31 25本目    |    |    |
| 10:43 36本終了   | 2分 |    |
| 10:45 37本目    |    |    |
| 10:57 48本終了   | 2分 |    |
| 10:59 49本目    |    |    |
| 11:11 60本終了   |    |    |
| トイレ休憩         |    | 8分 |
| 11:19 61本目    |    |    |
| 11:31 72本終了   | 2分 |    |
| 11:33 73本目    |    |    |
| 11:45 84本終了   | 2分 |    |
| 11:47 85本目    |    |    |
| 11:59 96本終了   | 2分 |    |
| 12:01 97本目    |    |    |
| 12:13 108本終了  |    |    |

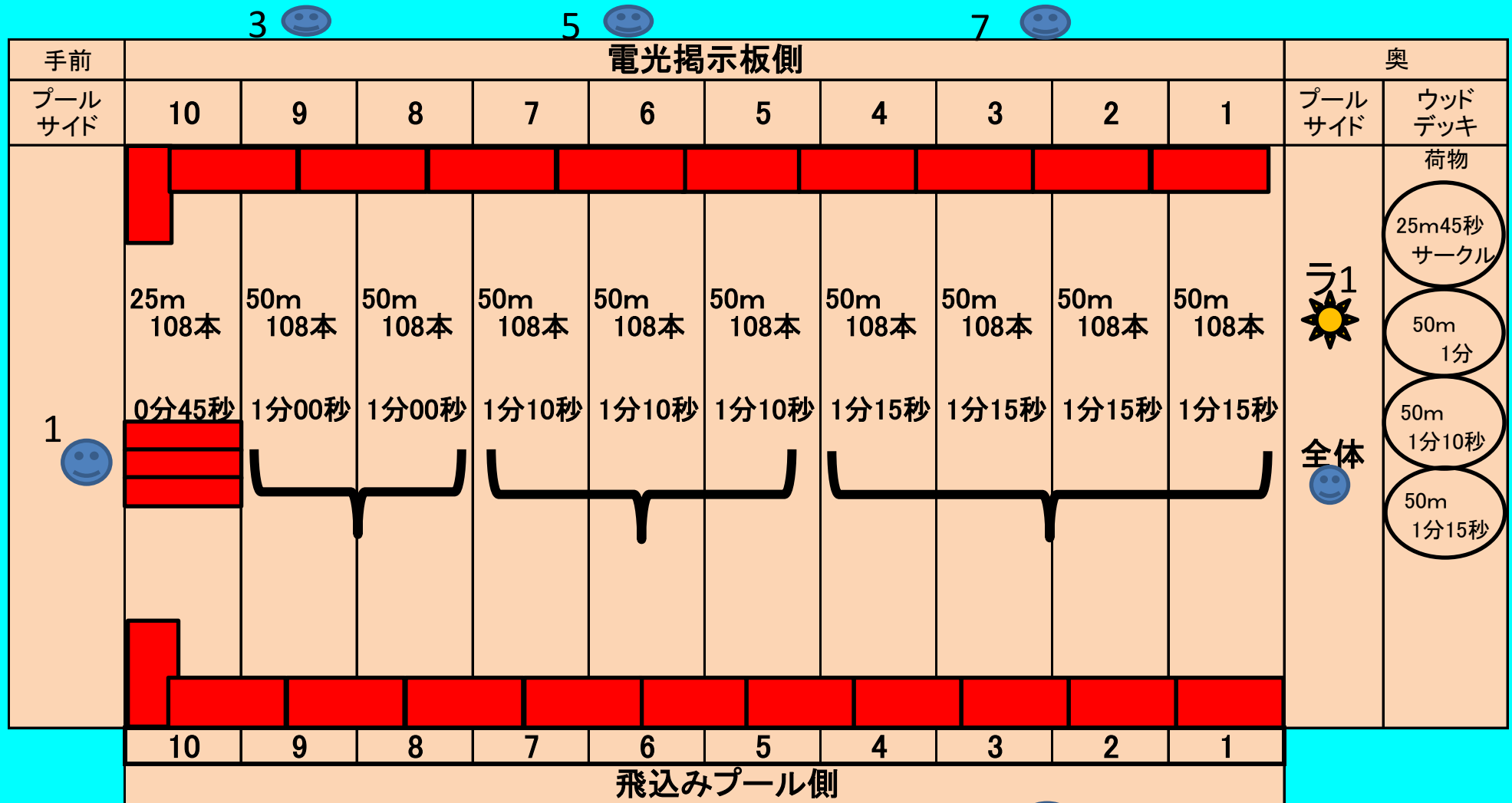
| 50m 1分10秒サークル |    |    |
|---------------|----|----|
| 2時間 28分       |    |    |
| 9:40 1本目      |    |    |
| 9:54 12本終了    | 休憩 | 2分 |
| 9:56 13本目     |    |    |
| 10:10 24本終了   | 2分 |    |
| 10:12 25本目    |    |    |
| 10:26 36本終了   | 2分 |    |
| 10:28 37本目    |    |    |
| 10:42 48本終了   | 2分 |    |
| 10:44 49本目    |    |    |
| 10:58 60本終了   |    |    |
| トイレ休憩         |    | 8分 |
| 11:06 61本目    |    |    |
| 11:20 72本終了   | 2分 |    |
| 11:22 73本目    |    |    |
| 11:36 84本終了   | 2分 |    |
| 11:38 85本目    |    |    |
| 11:52 96本終了   | 2分 |    |
| 11:54 97本目    |    |    |
| 12:08 108本終了  |    |    |

| 50m 1分15秒サークル |    |    |
|---------------|----|----|
| 2時間 37分       |    |    |
| 9:40 1本目      |    |    |
| 9:55 12本終了    | 休憩 | 2分 |
| 9:57 13本目     |    |    |
| 10:12 24本終了   | 2分 |    |
| 10:14 25本目    |    |    |
| 10:29 36本終了   | 2分 |    |
| 10:31 37本目    |    |    |
| 10:46 48本終了   | 2分 |    |
| 10:48 49本目    |    |    |
| 11:03 60本終了   |    |    |
| トイレ休憩         |    | 8分 |
| 11:11 61本目    |    |    |
| 11:26 72本終了   | 2分 |    |
| 11:28 73本目    |    |    |
| 11:43 84本終了   | 2分 |    |
| 11:45 85本目    |    |    |
| 12:00 96本終了   | 2分 |    |
| 12:02 97本目    |    |    |
| 12:17 108本終了  |    |    |

# 2019年 108本チャレンジ！ 会場見取図



# 【役員配置(番号)】 2019年 108本チャレンジ！ レーン分け



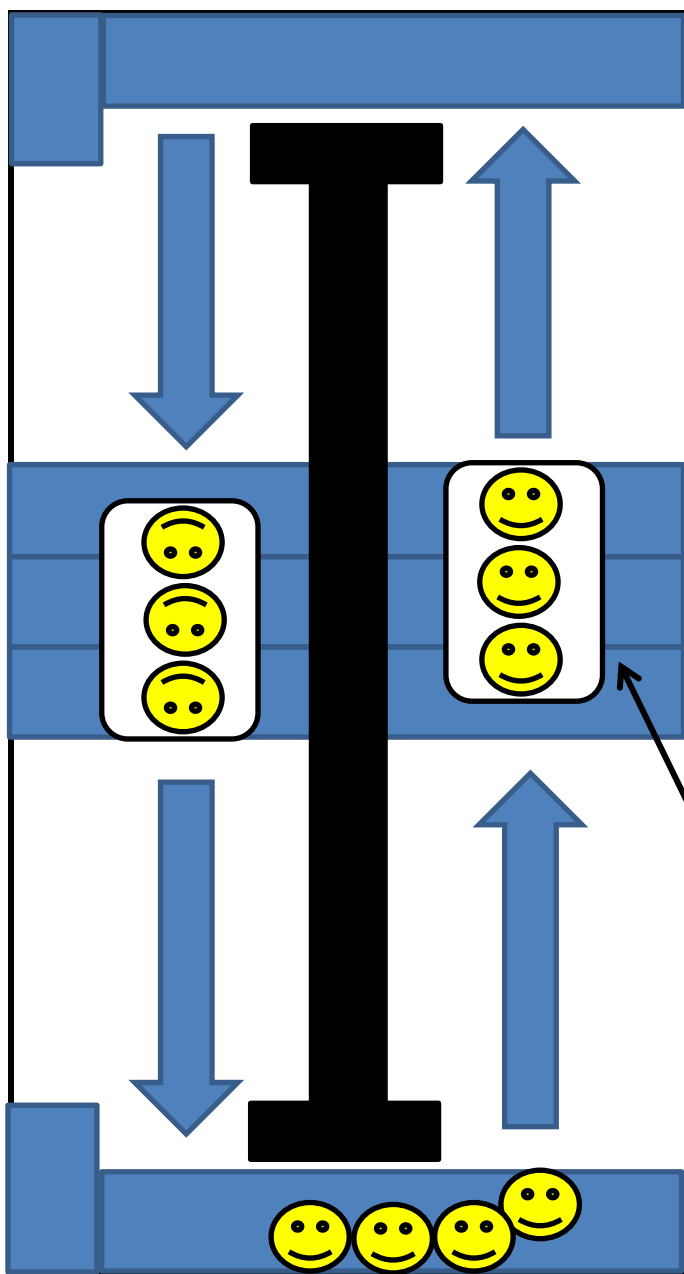
2 ☺ 4 ☹ 6 ☺

☺ … 役員      ☀ … ライフガード      赤台

|    |    |   |    |   |   |   |   |   |    |
|----|----|---|----|---|---|---|---|---|----|
| 8  | 5  | 5 | 5  | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6  |
| 8  | 4  | 4 | 5  | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5  |
| 16 | 18 |   | 32 |   |   |   |   |   | 45 |

25m 45秒サークル 10レーンのみ

## 電光掲示板側



### 30秒で泳ぐなら

|   |         |      |
|---|---------|------|
| 1 | 0秒スタート  | 30秒着 |
| 2 | 5秒スタート  | 35秒着 |
| 3 | 10秒スタート | 40秒着 |
| 4 | 15秒スタート | 45秒着 |
| 5 | 20秒スタート | 50秒着 |
| 6 | 25秒スタート | 55秒着 |
| 7 | 30秒スタート | 60秒着 |
| 8 | 35秒スタート | 80秒着 |

(8番の方が45秒で泳ぐなら)

### 30秒で泳ぐなら

|   |         |      |
|---|---------|------|
| 1 | 0秒スタート  | 30秒着 |
| 2 | 5秒スタート  | 35秒着 |
| 3 | 10秒スタート | 40秒着 |
| 4 | 15秒スタート | 45秒着 |
| 5 | 20秒スタート | 50秒着 |
| 6 | 25秒スタート | 55秒着 |
| 7 | 30秒スタート | 60秒着 |
| 8 | 35秒スタート | 65秒着 |

30秒で泳ぐ場合  
4番スタートの方が到着時  
1番の方がスタート  
(実質3名が台の上)

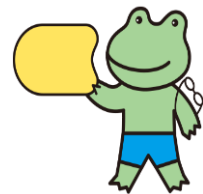
泳ぎ終わりましたら前につめましょう

## 飛び込みプール側

# 千葉チャレイベント 『108本チャレンジ！』

2019.12.21

## 【注意事項】



®チバチャレ君

- 1 最後まで無理せずに！ スタッフの指示をお守りください！  
(体調が悪そうな人は止まっていた場合がございます)
- 2 常に前後のメンバーを確認しながら安全に泳ぎましょう！  
(前の方が抜けた場合、つめずにサークルを守って泳ぎましょう)
- 3 常に前向きな発言で頑張りましょう！ (頑張り過ぎはNG)
- 4 サークルアウトした場合は一度止まっていた場合がございます
- 5 種目をアレンジする場合は、前後のメンバーに迷惑を掛けないように。  
クロール50秒 → 平泳ぎ60秒                      平泳ぎ60秒 → クロール50秒  
\* 1本1本種目を変えるのはNGです (セットごとに変えましょう)
- 6 水分補給をしっかりとしましょう！ 途中で抜けるのもOK！  
(メニュー途中で抜ける場合はスタッフへ一声かけてください)
- 7 前の人に追いつきましたら、次のセットは順番を変わらしましょう。
- 8 スピードを上げて泳ぎたいときは、セット単位(休憩時)で順番を変わらしましょう。
- 9 泳ぐ間隔は全て5秒の予定です。前後の方に迷惑を掛けないように。
- 10 アイテム(フィンなど)はどのタイミングで使っても構いません。  
(まわりに気をつけて使用してください)
- 11 25m参加の皆さまは真ん中の赤台を必要以上に蹴らないようにしましょう。
- 12 声を出しながら(用意ハイ！など)元気よく行いましょう(^^)

**\* 108本チャレンジ！ はみんなのイベントです！  
楽しい108本にしましょう！  
ご協力をよろしく願います(^^)**



®チバチャレ君