

【実際のレースでの流れおよび調整の仕方】

1 入場



2 バックストロークレッジを使用しない場合は、そのことを折返監察員に告げる。

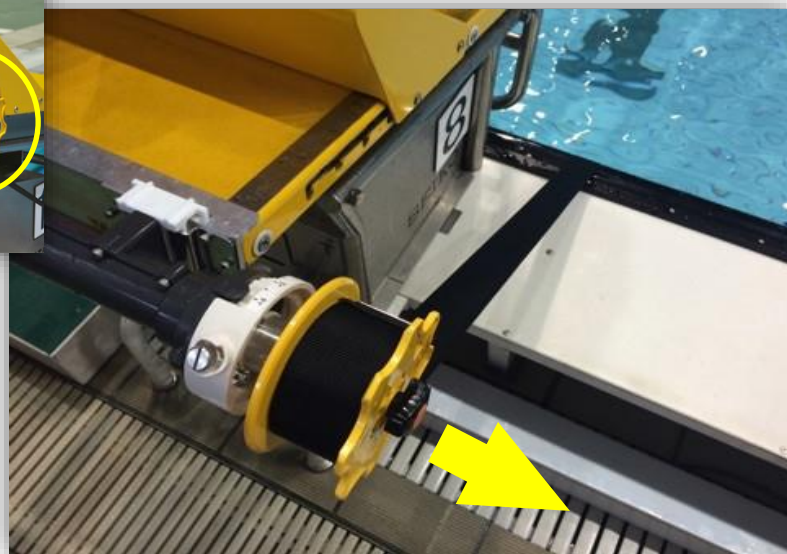


3 **バックストロークレッジを使わない場合**（レッジは投入されません）

→ 通常のレースのように笛の合図で入水

バックストロークレッジを使う場合（係がレッジを投入後、操作を行ってください）

① **バックプレート後方にあるバーの右側のリールを両手で持ち、右側にスライドさせる**



② **リールを前後に回して調整する（9段階調節）**

【目盛り】

「0」…水面とレッジ上端が一致した状態（ウォーターレベル）

「+1」…ウォーターレベルより1cm レッジが上がった状態

「+2」…ウォーターレベルより2cm レッジが上がった状態

「+3」…ウォーターレベルより3cm レッジが上がった状態

「+4」…ウォーターレベルより4cm レッジが上がった状態

「-1」…ウォーターレベルより1cm レッジが下がった状態

「-2」…ウォーターレベルより2cm レッジが下がった状態

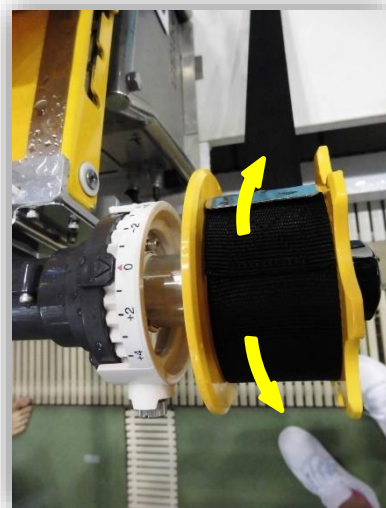
「-3」…ウォーターレベルより3cm レッジが下がった状態

「-4」…ウォーターレベルより4cm レッジが下がった状態

* レッジ…水中に投入される足を掛けるバーの事

前に
回す

後ろ
に
回す



③ **目盛りを合わせたらリールを左側にスライドさせてロックする（忘れないこと！）**

※ 以上の①～③までの手順を笛が鳴るまでに選手自身で行わなければなりません。したがって事前に自分がどの目盛りなのかを把握しておく必要があります。前日と大会当日朝のウォーミングアップでは背泳ぎ専用レーンを設けますので、しっかり確認しておいてください。

4 笛の合図 → スタート