

↓お申し込みはこちらから↓



ライフセービングスポーツを
やってみよう！



SANRIKU RIAS CUP

第1回 三陸リアスカップライフセービング競技会
& 北海道東北ブロック全日本選手権予選会

2023.9/23 SAT 24 SUN

宮城県気仙沼市「小田の浜海水浴場」

「ライフセービング」とは？

ライフセービングとは、第一に水辺の事故防止のために活動をし、自分自身や大切な人の命を守る活動です。「救命」「教育」「スポーツ」の各分野での実践的な活動を行っています。

ライフセービングスポーツは、人命救助のスキルを高めるために行われることから、その競技の全てが「命を守るスポーツ」と言えます。本大会はそれらを体験していただくことを目的としています。

対象：学生(小学生～大学生・専門学生)・一般
☆未経験者から経験者まで大歓迎です☆



お問い合わせ

リアスカップ実行委員会
TEL: 090-3758-8520

第1回三陸リアスカップ ライフセービング競技会

【大会の趣旨】

ライフセービングは、水辺の事故をゼロにすることを目的にした活動で、事故防止のための監視や教育、救助、技術向上のための競技などのすべてを指しています。

本大会は、全国的にライフセービング活動への参加の入口となっているライフセービングスポーツを一人でも多くの方に経験していただき、ライフセービングの意義や楽しさを感じていただくことを目的として開催するものです。

【大会への参加】

小・中・高校生、大学生、専門学生、社会人一般という全年代が対象であり、個人での参加以外に学校の部活動、スポーツクラブ、地域サークルなど3名以上の団体、あるいは任意に結成された団体（3名以上）単位での参加が可能です。

ライフセービングスポーツを体験していただくことが本大会の趣旨ですので、ライフセービング未経験の方のご参加を大歓迎しています。

【大会種目(予定)】



- **ビーチスプリント**
砂浜を50m走る競技です。
- **ビーチフラッグス**
選手の数より少ないホースをとった人が勝ち残りになる競技です。
- **1km (2km) ビーチラン**
砂浜を1kmまたは2km走る競技です。
- **3×1kmビーチ駅伝**
1kmビーチランのコースを3人でリレーする競技です。
- **ビーチリレー**
ビーチスプリント競技のスタート、フィニッシュライン上でバトンを受け取りリレーします。
- **サーフレース**
沖合100mに設置されたブイを周回してフィニッシュする競技です。
- **レスキューボード (ニッパーボード) レース**
主催者が用意するレスキューボード (ニッパーボード) を使用してブイを周回するレースです。
- **PFD装着スイムレース (小学3年生以下)**
ライフジャケットを着用して泳ぐレースです。泳力に自信のない小学校低学年でも楽しく参加できます。
- **津波フラッグレスキューレース (親子)**
津波フラッグを確認したら、親が子を救出に向かうレースです。



【表彰】

各種目の区分ごとに1位から3位まで表彰状を授与します。

ライフセービングスポーツを一緒にやってみませんか？