室内水泳場
団体利用案内



国立代々木競技場事業課　令和 8 年度版
（R8.6 月更新）

国立代々木競技場室内水泳場を安全かつ快適にご利用いただくため、
本書の事項をよくお読みいただき、ご理解のうえご利用ください。

※利用にあたっては事前に団体登録が必要です。

※個人利用者への一般公開は行っておりません。

※団体代表者は、本書すべてに目を通し、団体加入者に周知徹底してください。

目次

■利用概要 2 ページ

■団体登録について 3 ページ

■お申込みについて 3 ページ

■随時申込みについて 3 ページ

■利用料金の入金について 4 ページ

■利用時間の追加について 4 ページ

■利用時間の変更及び取消について 4 ページ

■入退場について 5 ページ

■注意事項（ハウスルール） 6～11 ページ

■事故発生時の対応について 12 ページ

■アクセス 13 ページ

利用概要

■ 利用時間

区分	利用時間	利用コース
女性水泳教室実施日	12:30 ～ 20:30	1～6 コース
上記以外	10:00 ～ 20:30	

■ 休業日

・毎月第 2、第 4 火曜日（祝日の場合は営業）
・12 月 28 日～1 月 4 日（年末年始）
・その他、当場の都合により臨時休業となる場合があります。

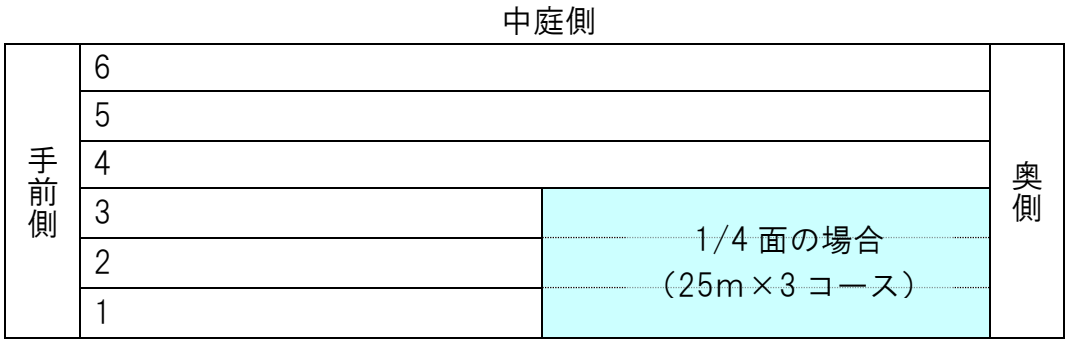
■ 利用料金

利用区分	利用料金 （1 時間あたり）	時間延長 （30 分ごと）
1 コース（50m）	4,200 円	2,100 円
1/4 面（25m×3 コース）	6,300 円	3,150 円

※税込

■ 施設（プール内）

50m×12m（6 コース）水深 1.25m



■ 利用用途　スポーツ団体・サークル・学校等の団体水泳指導、練習

■ 利用人数　2 名以上

・1コース：30 名まで
・1/4面 ：45 名まで
※コーチやマネージャー等を含む**プールサイドに入る合計人数**

■ 付属備品　プールフロア・ビート板・プルブイ

団体登録について

・利用申込みにあたっては団体登録が必要となりますので、競技場受付までお越しください。
・登録日より半年間ご利用がない場合または最終利用日より1年間ご利用がない場合は、
登録情報を抹消いたします。
・有資格者がいない団体は、水泳技術や救急技術の資格取得に努めてください。

お申込みについて

■日程調整
前期(4 月～9 月)・後期(10 月～3 月)の利用希望をいただき、当場にて日程調整を
行います。日程調整をご希望の団体に書類を送付いたします。
※調整状況によりご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

■随時申込み
日程調整後、利用予定表に空きがある場合は、随時利用申込みを受け付けます。
申込開始日・前期(4 月～9 月):3 月 10 日
・後期(10 月～3 月):9 月 10 日
※申込開始予定日は変更になる場合がございます。

■原則として、利用コースの指定はできません。

■1/4 面利用について
3 コース分を 25mの地点で区切り「1/4 面(25m×3 コース)」としてご利用いただけます。
ただし、プールサイドに面しているコースに余裕がある場合に限ります。

随時申込みについて

■ 利用申込み(本申込み)
施設利用申込書の提出をもって、本申込みとなります。
※施設利用申込書提出後の変更・取消には変更料・取消料が発生します。

代理の方が申込む場合は、団体登録時の情報が必要となります。

■ 仮申込み(仮押さえ)
利用予定日の 10 日前まで、お電話または競技場受付にて承ります。
※仮申込みの有効期限は 1 週間となります。期限内に本申込みの手続きを行ってください。
お手続きのない場合は、無効となります。再度仮申込みをすることはできません。

利用料金の入金について

・利用料金は、施設利用申込書記載の納入期限（利用日の 10 日前）までに
競技場受付での現金入金、または銀行振込みにてご入金ください。
銀行振込みをご希望の方は振込先をご案内いたします。
・利用申込みが利用日の 10 日前～当日の場合は、施設利用申込書の提出時にご入金ください。
・期日までのご入金が確認できない場合は、ご利用をお断りする場合があります。
なお、やむを得ず納入期限を過ぎてしまう場合は、必ずご連絡ください。

利用時間の追加について

基本利用の区分（1コース又は 1/4 面）内において、基本利用時間から連続した 30 分単位で時間延長が可能です。

ただし、利用当日にコースに空きがある場合に限り、区分に関係なく30 分ごとのコース追加が可能です。

※1時間以上の申込みは新規申込みとなります。

利用時間の変更及び取消について

利用日の前日までに競技場受付にてお手続きください。
※利用当日の変更・取消はできません。

■ 変更料（利用日時の変更）
基本利用料金の **3 割**
※年度を跨いだ変更はできません。
※前期から後期への変更は後期随時利用申込開始日までできません。

■ 取消料
利用日の 10 日前まで　　：基本利用料金の **4 割**
利用日の 9 日前～前日まで　：基本利用料金の **6 割**

入退場について

■　入退場管理

必ず団体責任者が入退場管理を行ってください。

・遅れて入場する利用者がいる場合などは、登録証等を水泳場係員にご提示ください。

※団体利用者と判断できない場合には、入場をお断りすることがあります。

・利用時間内に参加者が退場しているかを確認してください。

■　入退場時間

1　入場時間

ロ　ビ　ー	利用時間の 30 分前から入場できます。
更　衣　室	利用時間の 10 分前から入場できます。
プールサイド	利用時間から入場できます。

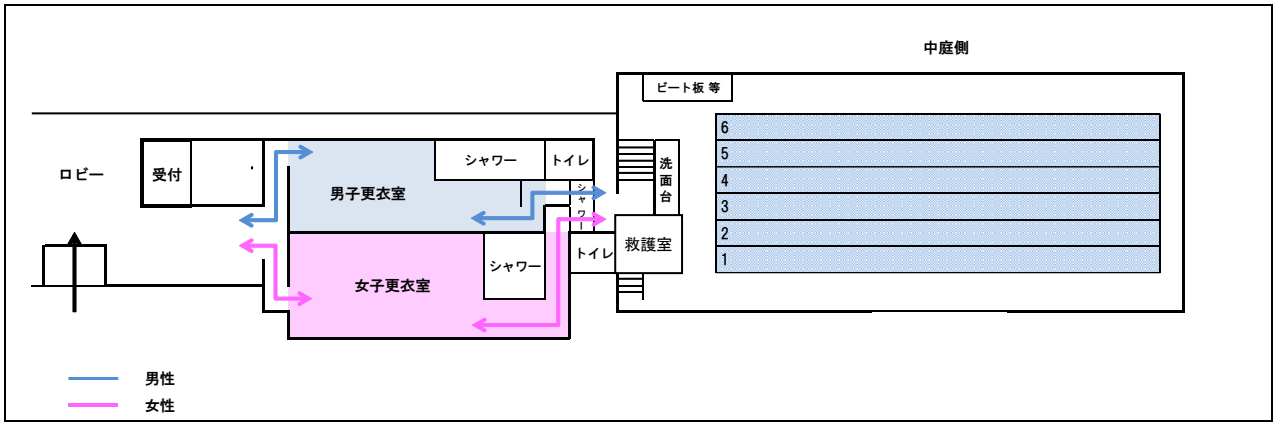
2　退場時間

プールサイド	利用終了時間までに退場してください。
更衣室・ロビー	利用終了時間から 20 分後までに必ず退場してください。

※更衣に時間がかかる場合は退水時間などで調整してください。

※入退場時間等をお守りいただけない場合、以後の利用をお断りすることがあります。

■　入退場経路



注意事項（ハウスルール）

室内水泳場のご利用にあたっては、以下の注意事項を必ずご確認いただき、遵守してください。
なお、本ルールを遵守されない場合は水泳場のご利用をお断りいたします。

■ 一般事項

1. 利用の都度、必ず当日の責任者（20 歳以上の方に限る）を定め、団体の管理・統括を行ってください。なお、利用に関わる事故・盗難等については、当場は一切責任を負いません。
2. 常設のライフガードは配置しておりません。危険防止及び救助の為、各団体で泳力がある方を必ず監視員役として配置し（水着着用）、常に 2 名以上でご利用ください。
3. 利用の際は、常に事故防止に努めてください。特にプールサイドを走る、ふざけて飛び込むなどの行為は大変危険ですのでおやめください。
4. 20 歳未満の方のみでのご利用はできません。利用開始時に 20 歳以上の方の同行が無い場合はご利用をお断りいたします。利用料金の返金はできませんのでご了承ください。
5. 飲酒をされている方・オムツを着用されている方のご利用はできません。
6. 準備運動などを行う際は、他の競技場利用者の迷惑とならないよう、ご配慮ください。
7. 団体代表者及び責任者は、利用中におけるマナーの励行及び備品等の整理整頓に努めてください。
8. 備品の数には限りがございますので各団体で譲り合ってお使いください。
9. 施設、設備及び、備品類等を破壊若しくは滅失した場合は、それによって生じた損害を賠償していただきます。
10. ご利用時には団体利用日誌をご記入ください。

■ 更衣室の利用について

1. 更衣室内は土足厳禁です。靴は入室する前に靴袋に入れ、各自ロッカーへ収納してください。
2. 盗難・トラブル防止のため、**必ずコインロッカーを利用し施錠してください。**
   （100 円硬貨専用・リターン式）
   小さいお子様のいる団体につきましては、責任者から利用を徹底させてください。
   ロッカーキーを紛失された場合は、実費（1,000 円）を徴収いたします。団体責任者が責任をもって管理をしてください。
3. 退場の際には、施設内に忘れ物がないよう責任者が最終点検をしてください。
4. 小さいお子様のいる団体は、シャワー・更衣の際には付き添いを付けてください。
   ※おおむね 7 歳以上のお子様は、異性の更衣室をご利用いただけません。
   特段の事情により、7 歳以上のお子様が異性の更衣室をご利用される場合は、プール受付へお知らせください。
5. 不審者や不審物を発見した際には、ただちに係員へお知らせください。
6. 携帯電話・スマートフォン等の使用は禁止です。

■ プールの利用について

1. 入水前には十分に準備運動を行い、責任者は利用者の健康状態を確認するとともに事故のないように努めてください。
2. プールを清潔に保つため入水前には化粧・整髪料を落とし、必ずシャワーをよく浴びるようにしてください。また、トイレ使用後も必ずシャワーをよく浴びてください。
3. 水着以外の服装でプール場内に入ることはできません。ただし、指導員及び監視員については、水着の上にプール専用にご用意いただいたスポーツTシャツのみ着用を認めます。
4. プール入水時は水泳用キャップを必ず着用してください。
5. プール内・プールサイドでの履物の使用はできません。
6. タトゥー等のある方は、水着（ラッシュガード）、サポーター等を着用し、露出を控えてください。
7. コースロープは常に張った状態としています。コースロープやプールフロアの設置及び撤去が必要な場合は各団体で利用時間内に行ってください。
8. 他の団体への迷惑となる行為（笛・音楽など音の出る物や大声での指導、大きな波を立てる行為など）は、トラブルの原因となりますのでおやめください。
9. 利用申込以外のコース・時間は使用できません。無断で利用申込以外のコース・時間を使用した場合は、別途料金を徴収いたします。
10. 利用者の安全確保のため、**飛び込み入水および飛び込みスタートは禁止です。**

■ モノフィンの利用について

モノフィンは日曜日 19:00～20:30 に限り利用できます。

・日程調整の際はモノフィン利用団体を優先とさせていただきます。
・その他団体：コースに空きがあり、利用に差し支えないようでしたら申込が可能です。

■ スマートウォッチの持ち込みについて

健康増進を目的（心拍数の計測等）とする腕時計型活動量計（スマートウォッチ）は着用して入水いただけますが、必ず全体を覆える保護カバー（リストバンド型）をしてください。
※保護カバーの素材は、シリコンまたはゴム製のみとします。
※保護カバーが液晶のみの場合は、着用をお断りします。
※ベルト部分は金属製以外のものとします。
※カメラが搭載されている端末は持ち込み不可です。
※プールエリアでの操作は禁止します。

■ 撮影について

利用者相互のプライバシー保護及び防犯上の理由から施設内での撮影（フォームチェック含む）は全て禁止です。

■ 見学について

保健所からの指導により、水泳場内での見学はできません。

■ 物品の持込について

1. 持込可能な物品

用具の持込みを申請する場合は、「国立代々木競技場室内水泳場持込み用具リスト」（次ページ）をご確認のうえ、**「持ち込み許可願書」を利用の前に提出**してください。（当日提出可）

なお、申請のない用具の持込みは禁止となっておりますのでご了承ください。

※持込可能な物品につきましては、**プール専用にご用意いただいた清潔なもの**に限ります。プール内、プールサイド、シャワー及び更衣室内において、持ち込まれた用具に起因する汚れが確認された場合は、利用停止や持込可能な物品の見直し等の措置を行います。

○申請が不要な物品

水着  ※必ず着用	水泳用キャップ  ※入水時に必ず着用
水泳用ゴーグル  水泳ゴーグル用くもり止めも持込み可	タオル 
水分補給用の水  ペットボトル等の蓋つきで中身が見える容器に入れられた水に限る	感染症対策として 使用するマスク類  トレーニング用マスクは持込禁止

○申請が必要な物品（1）　※プール専用の清潔なものに限る

ビート板 	ブイ プルブイ 
パドル （角が丸く、手のひらより大幅に大きくないもの） ※隣のレーンの利用者に当たらないように注意すること  	
スイムグローブ アクアミット 	ビーフィン 
アームヘルパー・腰巻ヘルパー 	フィンソックス 
シュノーケル 	水中歩行用靴下 
ダイビングマスク 	チューブ 
ダイブリング 	スティック（ヌードル・浮き棒） 

○申請が必要な物品（2）　※プール専用の清潔なものに限る

ストップウォッチ 	テンポトレーナー 
ドラッグソックス 	ペットボトル （トレーニング用）  背泳ぎドリルなどで使用する場合
筆記用具 	救急セット 
腕時計型活動量計 （スマートウォッチ） 	**全体を覆えるリストバンド型保護カバーの着用必須** ※カバー素材はシリコン又はゴム製のみ 以下のものは持込不可 ・カバーが液晶部分のみのもの ・ベルト部分が金属製のもの ・カメラが搭載されているもの ※プールエリアでの操作禁止
モノフィン 	日曜 19:00～20:30 のみ利用可能 （波が立ち、隣のコース利用者に支障が出るため） ※プール専用に用意したものに限る ・持込み時のケースは、他の利用者に支障がないよう隅に置く等の配慮をお願いします
レスキューチューブ リングブイ 救助棒 （救命棒） 	※日本赤十字社が主催する講習のみ 利用を認める

2. 持込みを禁止する物品について

・「持込可能な物品（申請が必要な物品を含む）」に記載されたもの以外の持込みは禁止しています。

・以下の物品は利用者の安全確保や施設保全の観点から絶対に持ち込まないでください。

（1） 飲食物（スポーツドリンク・ジュース・お茶等）・缶・ビン

（2） 携帯電話、スマートフォン、カメラ、ビデオ等の撮影機能のあるもの

（3） メガネ、時計（腕時計型活動量計（スマートウォッチ）以外のもの）、指輪、ピアス、ネックレス等のアクセサリー類

（4） 酸素ボンベ、ウエイト等のプールを破損させるおそれがあるもの

（5） 利用者の遊泳に支障をきたすもの

（6） その他、事前に持込みの申請をしていない用具

〇持込みを**禁止**する物品（例示）
※下記は禁止する物品の例示であり、事前に申請された用具以外の持込みは禁止しています。

携帯電話 スマートフォン カメラ類		利用者相互のプライバシー保護及び防犯上のため、 フォームチェックを含む**施設内での**撮影を一切禁止
遊具類 ・ジョウロ ・ボール ・バケツ ・水鉄砲など		遊具類は使用禁止
ウェットスーツ （類似したものも含む）		海等で使用した汚れが持ち込まれ プールを汚染する可能性があるため、使用禁止

■その他

上記の注意事項以外につきましても、係員の指示に従ってください。係員の指示に従わない場合は、退出していただくこともありますのでご注意ください。その際、料金の返還はいたしません。

事故発生時の対応について（利用される皆様へのお願い）

救急車の要請を必要とする事故が発生した場合は、至急係員に連絡してください。
事故内容を確認のうえ、当場の警備室から救急車を要請します。
ただし、事故者の意識がない場合や心肺が停止している場合など緊急時については、直ちに救命措置を施すとともに、直接救急車を要請してください。救急車の要請後は速やかにその旨を係員に連絡してください。
また、受付にAED（自動体外式除細動器）を設置しておりますので緊急の場合にご利用ください。
各団体におかれましては、実際に事故に直面した時にスムーズな対応ができるよう、救急救命法や心肺蘇生法などの習得に積極的に取り組まれますようお願い申し上げます。

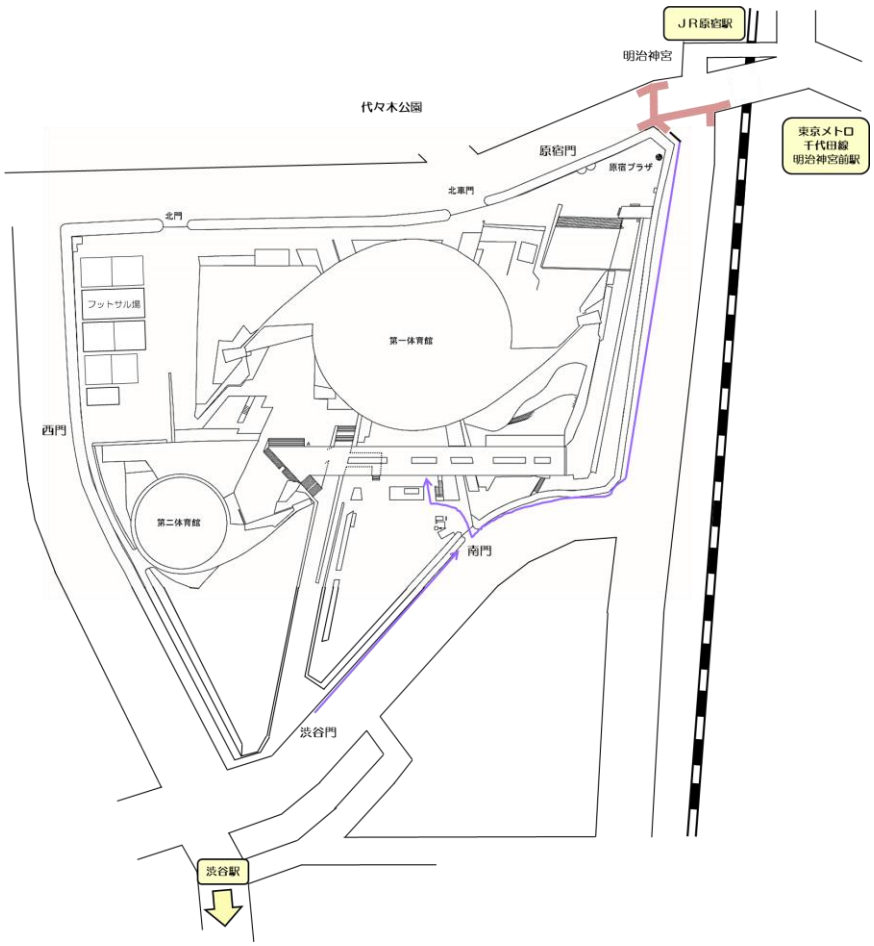
〇救急救命法の手順

救命法を施す対象		成人	小児	乳児
① 通報		反応がない場合、反応があるかどうか迷った場合又は分からなかった場合には、大声で応援を求め、119番通報とAEDの搬送を依頼する。		
② 胸骨圧迫開始の判断		普段どおりの呼吸がない場合、判断に迷う場合またはわからない場合は胸骨圧迫を開始する。		
③ 胸骨圧迫	深さ	約5cm	胸の約3分の1	
	テンポ	1 分あたり100回～120回		
④AED の使用		AED の音声に従って操作する。 使用後も意識の回復や、普段どおりの呼吸が見られない場合は、AED の音声をよく聞き、レスキュー隊に引き継ぐまで胸骨圧迫を継続してください。		

参考：東京消防庁 WEB サイト「心肺蘇生の手順」より
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/kyuu-adv/life01-2.html

参考：AED の使い方
https://www.aed-life.com/information/use/

アクセス



■来場にあたって

来場の際は、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

室内水泳場は第一体育館南側の石畳通路下に位置します。南門からご入場ください。

■車両での来場について

・車で来場する場合は、有料駐車場をご利用ください。

※駐車場をご利用の際は駐車場のルールを遵守してください

南門付近及び周辺道路への駐車はおやめください。

なお、当場の都合により有料駐車場がご利用いただけない場合もございますのでご了承ください。

・自転車・オートバイ等については、所定の場所に駐輪してください。

各団体の責任者から受講者・参加者の方に周知徹底をお願いいたします。

■お問合せ

国立代々木競技場　事業課

電話番号:03-3468-1171

受付時間:9:00～20:00