

# 競 技 日 程

## トラックの部

競技時刻	障害別	障害区分番号	種 目		組
10:30	肢体	13・14・15	(男子) 3000m 車いす		1
10:45	視・内	24・28	(男女) 3000m		1
11:10	療育	27	(女子) 200m		1
11:15	肢・聴・療	22・26・27	(男子) 200m		3
11:30	聴・精	26・29	(女子) 1500m		1
11:40	聴・療	26・27	(男子) 1500m		3
12:05	肢体	18・19・23	(男女) スラローム		4人
12:20	肢・視・療	18・25・27	(女子) 50m		4
12:35	肢・視・療	4～25・27	(男子) 50m	1組～5組	5
12:55				6組～11組	6
13:20	肢・聴・療・精	5・26・27・29	(女子) 100m		4
13:35	肢・視・聴 療・精	1～27・29	(男子) 100m	1組～5組	5
13:45				6組～11組	6
14:10	療育	27	(女子) 400m		1
14:15	療育	24・25・27	(男子) 400m		3
14:30	視・療	25・27	(女子) 800m		1
14:40	視・療	24・25・27	(男子) 800m		4
15:10	療育	27	女子4×100mR		1
15:15	聴・療	26・27	男子4×100mR		3
15:30	療育	27	男女混成4×100mR		3
15:50	終 了 予 定				

フィールドの部

跳 躍

競技時刻	障害別	障害区分番号	種 目	人数	
11:00	肢・視・療	22・24・27	(女男)立幅跳	18人	
12:00	療育	27	(男子)走高跳	1人	
13:00	聴・療・精	26・27・29	(女男)走幅跳	13人	

投 て き

競技時刻	障害別	障害区分番号	種 目	人数	
10:30	肢・療・精	8・27・29	(女子)ソフトボール投	11人	
	肢・視・聴	7～26	(男子)ソフトボール投①	12人	
11:30	肢・聴・療・内	7・26・27・28	(女子)ジャベリックスロー	10人	
	肢・視・聴	18～26	(男子)ジャベリックスロー①	8人	
12:30	療育	27	(男子)ジャベリックスロー②	21人	
12:30	肢体	16・23	(男女)ビーンバック投	2人	
13:30	肢・聴	22・26	(男子)砲丸投	4人	
13:30	療育	27	(男子)ソフトボール投②	23人	
14:30	療・精	27・29	(男子)ソフトボール投③	22人	

# 競技注意事項

## 1. 招 集

- (1) 場 所 メインスタンド1階雨天走路
- (2) 時 刻 招集の時刻は、次のとおりとする。

### 招集時刻

トラック・フィールド競技 とも 競技開始の30分前～20分前完了 リレーのオーダー提出締切は招集完了の60分前 ※オーダー用紙は『選手受付』にて受け取るようにする。
--

### (3) 方 法

- (1) 選手は招集開始時刻までに招集所内控所の係員（振興会）に名前を告げ、トラック競技出場者は「腰ナンバーカード」（シール式）を受け取り、右腰やや後方に貼付ける。  
フィールド競技出場者は「腰ナンバーカード」は必要なし。
- (2) 招集開始時刻になったら、競技者係（審判員）より招集の声がかかるので胸ナンバーカード、腰ナンバーカード、シューズの確認を受け整列する。
- (3) 確認を受けたら、係員（振興会）の誘導で競技場所へ移動する。

## 2. 競技規則

### ◎原 則

本規則に定める以外は、2024年度の（公財）日本陸上競技連盟競技規則による。

### ◎競走競技

- (1) スタートのコールは、「on your marks オンユアマークス」「set セット」を用いる。フライングは、2回目にした競技者を失格とする。
- (2) 400mまでの競走競技においてクラウチングスタートをしなくてもよく、また、スターティングブロックを使用しなくてもよい。50mについてはスタンディングスタートのみとし、スターティングブロックは使用できない。
- (3) 聴覚、平衡、音声・言語、そしゃく機能障害者（以下「聴覚」という）部門のスタートでは、すべての距離において『on your marks オンユアマークス』の言葉で、肘を深く曲げてピストルを上方にあげ、『set セット』の言葉で肘を伸ばしてピストルを発射する。また、スターターの位置は競技者の見やすい位置とする。
- (4) 歩行者用補助杖や車いすは身体の一部であり、その接地面がスタートラインや左側のラインに触れてはならない。
- (5) 車いすや杖などの補装具が完全に身体から離れ、それを拾うために、レーン外に出た場合には他の競技者を妨害しなければ失格としない。  
【注】車いすが競技者から離れ、フィニッシュラインを通過してしまった場合は失格となる。
- (6) 車いすおよび電動車いす使用者の順位は、胴体（トルソー）ではなく、先に到着した車輪の車軸がフィニッシュラインに到達したことで決める。
- (7) 視覚障害者（以下「視覚」という）部門の障害区分24に属する競技者は、競技エリア（トラックの走

路)で光を通さないアイマスクまたはアイシェード(以下、アイマスクなど)を装着しなければならない。

【注】アイマスクなどを外すことができるのは、審判員などを含む競技役員(以下、審判員など)が認めたときだけであり、無断で外す(アイマスクなどを顔から離したりめくったりする行為を含む)ことは認められない。審判員などが意図的に外したと認めた場合は失格とすることがある。なお、転倒や接触などの意図しない理由でアイマスクなどが外れた場合は、すみやかに装着し直すものとし、失格としない。

(8) 視覚部門の障害区分24に属する競技者の50mを除く競走競技では、次のような範囲で伴走者を認める。ただし、伴走者の反則は競技者の反則とする。

①伴走者は、1人とする。ただし、フィニッシュラインの50m手前までならば1回に限り交代してもよい。

②いかなる場合も、伴走者は競技者を引っ張ったり、押して前進させるといった推進を助けるようなことはしてはならない。

【注】推進を助けるような行為があった場合、フィニッシュ後に失格となることがある。

③競技者と伴走者は、非伸縮性の50cm以内の紐などを持ち(競技者と伴走者の間の距離は50cm以内となる)、スタートからゴールまで離してはならない。ただし、転倒などにより一時的に離す事態が生じた場合は除く。

【注】フィニッシュで、競技者の斜め後ろに位置しなかった場合は、失格とする。

(9) 視覚部門の障害区分24に属する競技者の50m競走は次のように行う。

①8レーン分の幅を使用して行う。(2~9レーン)

②1名ずつによるタイムレースとする。

③音源誘導者がフィニッシュライン後方から鳴らす音源によって競技者を誘導するものとし、その音源はハンドマイクに収納した音源とする。

④安全管理上やむをえない場合は、審判員などが声や競技者の身体にふれるなどによって方向を指示した場合でも競技は成立するものとする。同様に危険回避のため、音源誘導者がハンドマイクにより方向を指示した場合も、競技は成立するものとする。

(10) 視覚部門の競走競技でセパレート・レーンを使用する場合には、スタートラインを延長して、1人の競技者に1つ外のレーンを含む2レーンを割り当てる。(伴走者も2レーン分の中に入ること)延長するスタートラインは、ラインと同じ幅で同系色の粘着テープを使用する。

(11) 800m競走においては、最初のカーブが終了するまではセパレートレーンを走る。

(12) 400mまでの競走のセパレート・レーンにおいて、内側のレーンに入った場合は失格とする。また、同レースの中で内側のラインを2回以上踏んだ場合も失格とする。ただし、直線においては、他の競技者を妨害しない限り失格としない。

(13) 競走競技のスタートにおいて、出発合図後、1分を経過しても走り出さない競技者は失格とする。

(14) 車いすで100m以上の競技種目に出場する競技者は、ヘルメットを着用して競技しなければならない。

(15) 50m競走で使用する車いすは日常生活用とする。

(16) 車いすで800m以上の競走競技に出場する競技者は、競技用車いす(レーサー)を使用しなければならない。

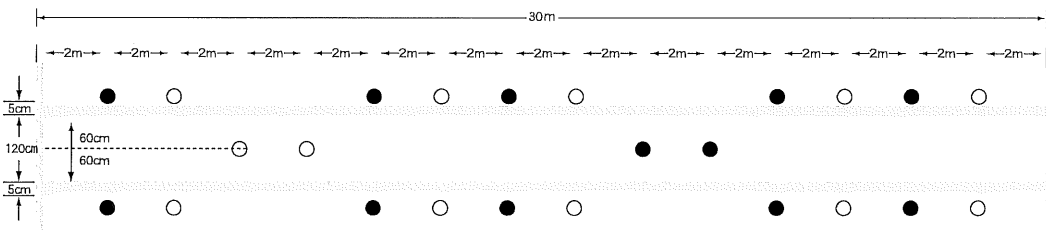
(17) レーン及び試技順は、プログラム記載のとおりとする。

◎スラローム

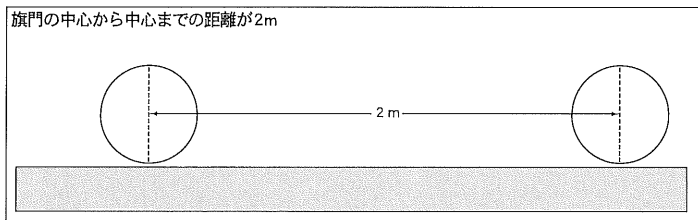
1. スラロームは次のとおりとする。

- ① 旗門の幅は1.27m～1.3m、距離は30mとする。
- ② 競技は所要時間によって順位を決定する。
- ③ 旗門の位置は次のとおりとする。
- ④ 白色の旗門は前進、赤色の旗門は後進によって通過しなければならない。
- ⑤ スタートラインより6m地点の前進周回旗門と18m地点の後進周回旗門の通過方法は、次のとおりとする。  
1本目の旗門を右回り(左回り)で1周した後、2本目の旗門を左回り(右回り)で1周し通過すること。
- ⑥ 旗門を倒した場合は、1本につき所要時間に5秒を加算する。ただし、倒した旗門に再び触れた場合は違反としない。
- ⑦ 通過の方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格とする。ただし、フィニッシュラインに到達するまでならばやり直すことができる。その場合の反則や所要時間はすべての所要時間に含まれる。
- ⑧ スタートとフィニッシュは競走競技と同様に扱う。

〈スラロームの障害物および旗門の位置〉



- 前進旗門      ● 後進旗門
- 周回旗門
- ① 左右どちらから進入してもよいが、2本目は1本目とは逆回りをすること(後進の場合も同じ)
  - ② 定められた通過方法により、旗門間を3回通過しなければならない。



◎跳躍競技

- (1) 走高跳を除き、試技は3回とする。
- (2) 視覚部門の走高跳は、助走してもしなくてもよいが、片足で踏み切らなければならない。
- (3) 立幅跳の踏切りは、両足同時に踏み切るものとする。
- (4) 踏切線と砂場の距離は次のとおりとし、走幅跳の競技者は競技開始前に、どの踏切線を使うかを申し出なければならない。また、一旦申し出た踏切線を変更することはできない。なお、競技場に設置されていない踏切板の距離については、踏切板と同じ大きさの白色の粘着テープ等を使用する。
  - ① 立幅跳 0.3m
  - ② 走幅跳 1m、2m

- (5) 視覚部門の障害区分24に属する競技者の走幅跳は、踏切線の横に踏切板標識を置かないものとする。また、障害区分25に属する競技者の走幅跳は、踏切板標識の代わりに踏切線を示す明確な標識を用意しなければならない。
- (6) 視覚部門の障害区分24に属する競技者は、競技エリア（助走路及び砂場）で光を通さないアイマスクまたはアイシェード（以下、アイマスクなど）を装着しなければならない。  
【注】アイマスクなどを外すことができるのは、審判員などが認めたときだけであり、無断で外す（アイマスクなどを顔から離したりめくったりする行為を含む）ことは認められない。審判員などが意図的に外したと認めた場合は失格とすることがある。なお、転倒や接触などの意図しない理由でアイマスクなどが外れた場合は、すみやかに装着しなおすものとし、失格としない。
- (7) 視覚部門の走幅跳の踏切板の幅は日本陸上競技連盟競技規則によるが、長さは1mとする。また計測は、踏み切った場所の最も砂場に近しい地点から踏み切り板前縁との平行線を引き、その平行線と着地点との最短距離で行う。ただし、踏切板（地域）の手前で踏み切った場合には、着地点と踏切板（地域）の砂場より最も遠い方までの最短距離を計測する。
- (8) 視覚部門の走幅跳のみ、助走方向や踏切地点を知らせるために声や音源による援助は認められる。

### ◎投てき競技

- (1) 試技は3連投とする。  
(2) 砲丸の重量は次のとおりとする。

		男子		女子	
		1部	2部	1部	2部
障害区分					
肢1	1	4	2.721	2.721	2.721
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
肢2	9	4	2.721	2.721	2.721
	12				
	13				
	14				
肢3	15	2.721	2.721	2.721	2.721
	19				
	20				
	21				
視	22	4	2.721	2.721	2.721
	24				
聴	25	4	2.721	2.721	2.721
	26				

1部…年齢区分 A・B  
2部…年齢区分 C・D・E

- (3) 車いすおよび電動車いす使用者の投てきは次のように行わなければならない。
- 助走することなく、車いす等を固定し、臀部がシートに着いた姿勢から投げ始めなければならない。
  - 地面に足を着け、立ち上がったもよいが、車いす等から完全に離れて投げてはならない。
- (4) ソフトボール投は、やり投の規則に準じて行うが投げ方は自由である。
- (5) ソフトボール投に使用するボールは、日本ソフトボール協会公認の「協会3号ボール（ゴム球）」とする。

- (6) ビーンバッグ投は、原則として円盤投のサークルを使用し、有効試技は90度の角度をなすラインの内側に落下したものとする。
- (7) ビーンバッグ投は、ビーンバッグを足にのせてけり出すことなども含めて投げ方は自由である。また、計測は最初に落下した地点までを1cm単位で計測する。
- (8) 視覚部門の障害区分24に属する競技者は、競技エリア（助走路及びサークル）で光を通さないアイマスクまたはアイシェード（以下、アイマスクなど）を装着しなければならない。  
【注】アイマスクなどを外すことができるのは、審判員などが認めたときだけであり、無断で外す（アイマスクなどを顔から離したりめくったりする行為を含む）ことは認められない。審判員などが意図的に外したと認めた場合は失格とすることがある。なお、転倒や接触などの意図しない理由でアイマスクなどが外れた場合は、すみやかに装着しなおすものとし、失格としない。
- (9) 視覚部門の投てき競技では、投てき方向を知らせるために試技に入る前に限り声や音響による援助は認められる。
- (10) ジャベリックスローで使用する用具は、男女ともターボジャブ（本体：ポリエチレン製、穂先：エラストマー製、長さ：約70cm、重量：300g）とする。
- (11) ジャベリックスローは、やり投の規則に準じ、握りの部分を握り、肩または投げの方の腕の上で投げ、振り回したりしてはならないものとする。

### 3. 練習

練習は、別紙 P66 のとおり補助競技場内で安全に注意して行うこと。とくにレーンの横断や投てき物の取り扱いには気をつけること。

### 4. 競技服装及びアスリートビブス（ナンバーカード）

- (1) 競技を行うときは競技服装（ランニングシャツ等）を着用すること。
- (2) アスリートビブスは主催者が配布したものを使用し、胸と背に一枚ずつ着けること。ただし、走高跳は胸か背のどちらかでもよい。
- (3) 番号は聴覚障害 1～15（緑）、視覚障害 101～135（赤）、肢体障害 202～254（黒）、療育 501～885（青）、内部障害 901～903（茶）、精神保健 981～996（紫）とする。
- (4) トラック競技用の腰ナンバーカードは招集所で受け取り、選手は右腰やや後方にとりつけること。回収はしない。

### 5. 表彰及び記録証

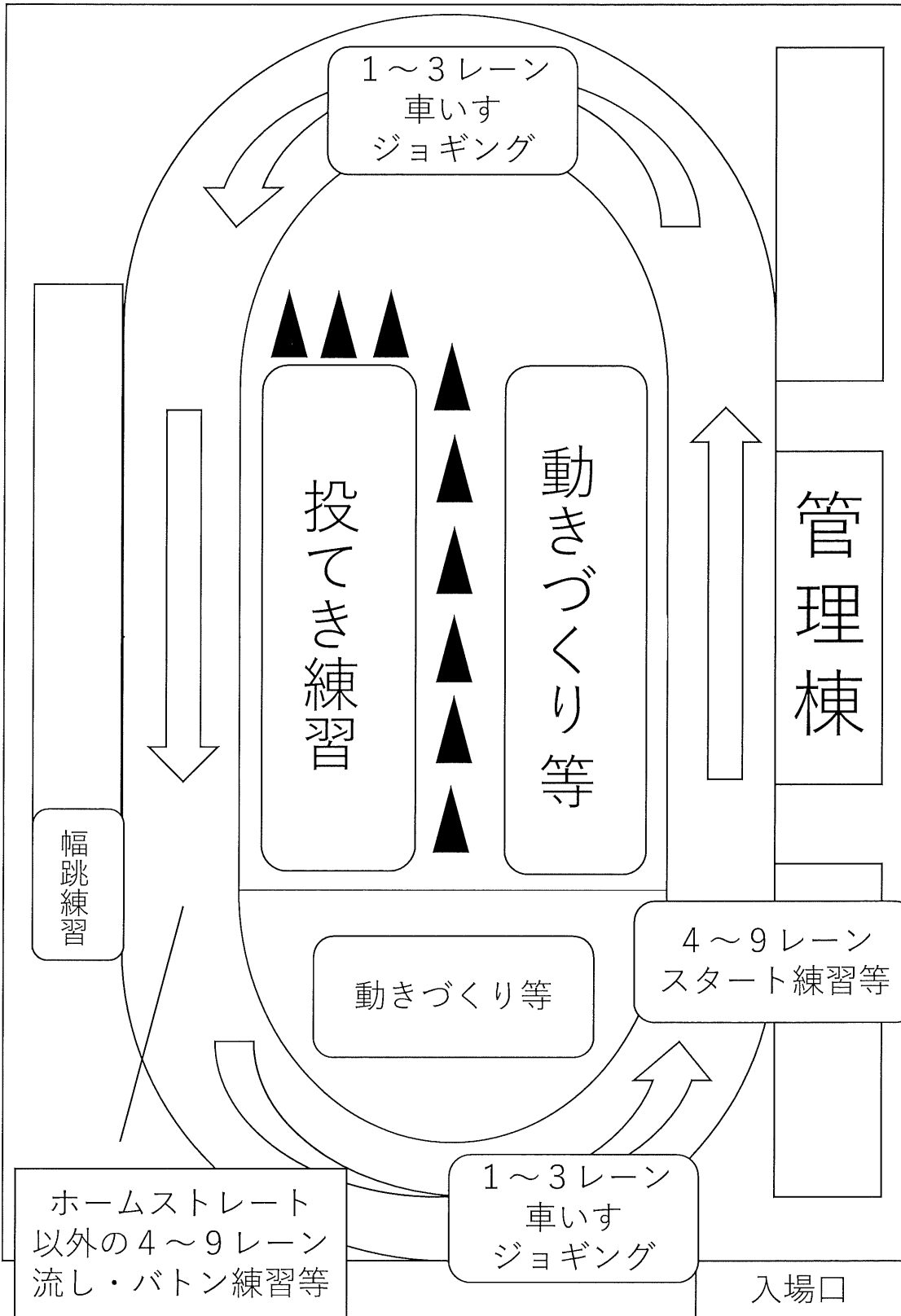
1～3位入賞者の表彰は、組別競技終了後にただちに本部前にて行う。その際係員が誘導する。記録証は、出来次第ロビーにて授与するので必ず受け取ること。また、各競技の記録は、競技場玄関前に掲示する。但し、当日の状況により変更する場合がある。

### 6. その他

- (1) 出場選手、介助者、役員、報道関係者以外は、トラック、フィールド内への立入を禁ずる。引率者及び家族は定められた場所で待機すること。
- (2) 貴重品等については、各自で責任を持って管理すること。特に、更衣室内に、衣類、バック類を放置しないこと。
- (3) 競技中の事故については、応急手当のほか、主催者の加入する保険の範囲で補償する。
- (4) メインスタンド下更衣室は男子は北側、女子は南側を使用するが、できる限りあらかじめ陸上競技のできる服装等で来場し、そのまま帰宅すること。
- (5) 競技場内の清掃に留意し、ゴミは「ゴミ箱」にかたづけしてから帰ること。

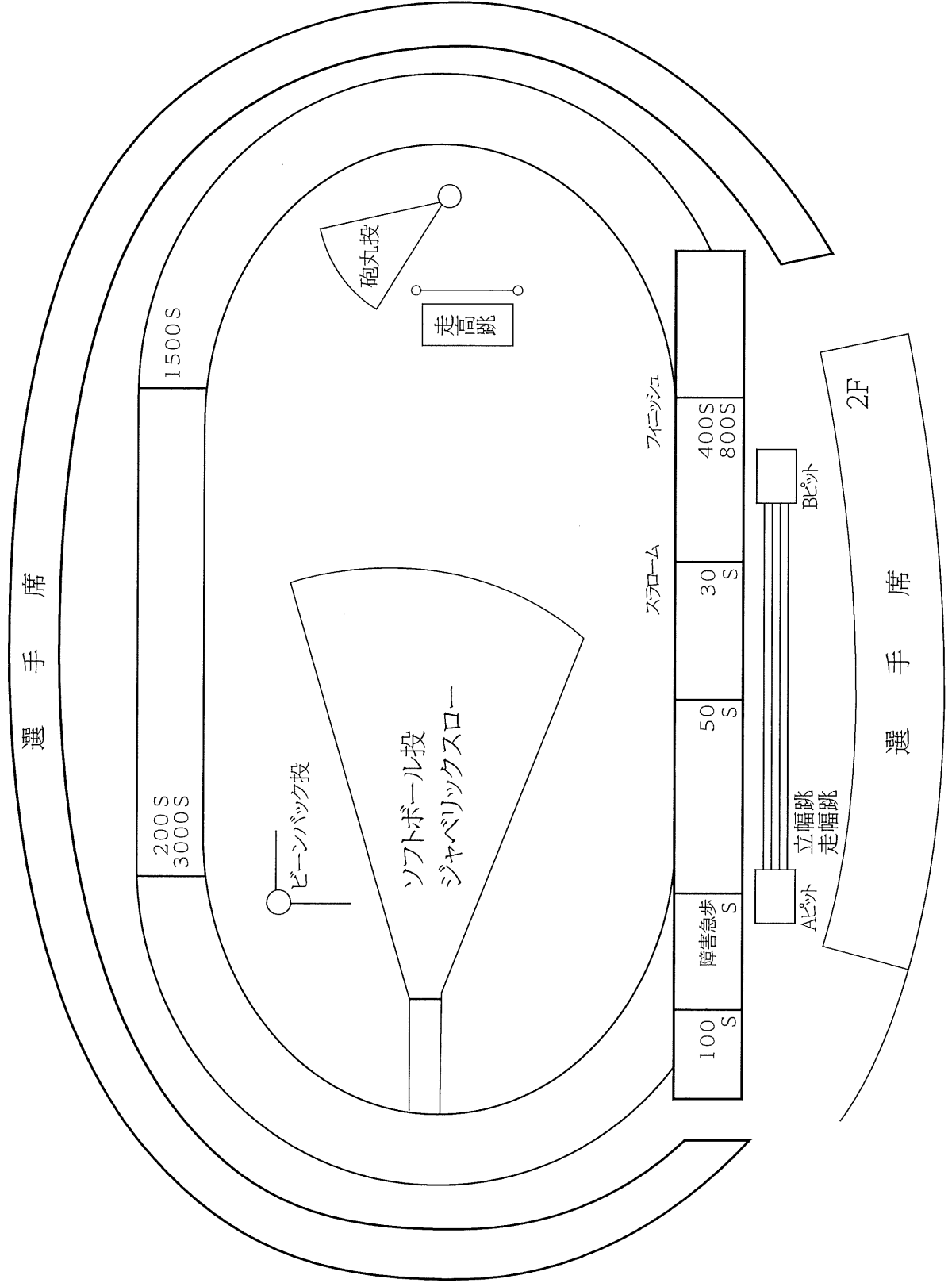
**※一方通行**

# 練習場の使い方

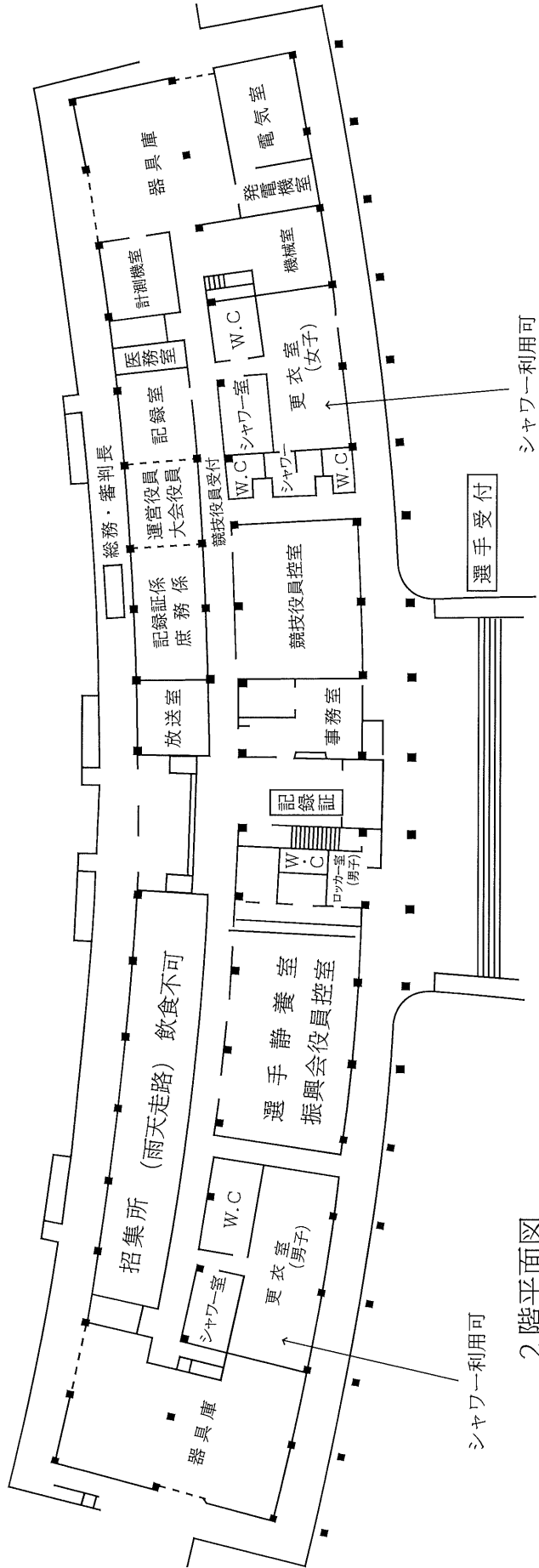




# 陸上競技場 平面図



1 階平面図



2 階平面図

