# 陸上競技規則並びに競技者注意事項（更新版）

## 1　競技規則

本大会は、2026 年度（公財）日本陸上競技連盟競技規則、令和８年度全国障害者スポーツ大会競技規則（令和８年４月１日第 27 版発行）並びに本大会申し合わせ（本注意事項ほか代表者会議による申し合わせ事項）により実施する。

## 2　ウォームアップ

（1）大会当日のウォームアップは、競技場外の指定された場所にて、安全に留意して行うこと。練習場は混み合う可能性があるので、怪我・事故等ないよう細心の注意を払うこと。

（2）競技場内の雨天走路でのウォームアップは禁止する。

## 3　招集

（1）招集所は、第４ゲート付近に設置する。

（2）各競技の招集開始時刻および招集完了時刻は、すべてその競技開始時刻を基準とし、招集完了時刻までに点呼を受けること。代理は原則として認めない。

| | 招集開始時刻 | 招集完了時刻 |
|---|---|---|
| トラック競技 | ４０分前 | ２０分前 |
| 跳躍競技 | | |
| 投てき競技 | | |

※上記の招集開始・完了時刻は原則であり、組数によって変動する場合がある（競技日程表に基づく）。

（3）点呼を受けた競技者は、競技役員の指示に従い、整列して誘導を待つこと。

（4）２種目に出場する競技者で、競技開始時刻が重複、または近接（概ね前後 50 分程度）している場合は、申し出により対応する。該当する競技者（または介助者）は、アスリートビブス番号、氏名、優先するトラック種目等、先に開始される種目の招集完了時刻までに招集所へ申し出ること。申し出があった場合は、トラック競技を優先して実施し、その後フィールド競技を行う。なお、遅らせて行う場合の試技順は、審判員の指示に従うこと。

（5）リレーのオーダー用紙は事前に配布する。オーダー用紙は、リレーの第１組の招集完了時刻の１時間前までに招集所へ提出すること。なお、予めエントリーしていた選手に欠員が生じた場合、プログラムに記載されている同一所属・チームの選手に限り出場を認める。

（6）招集完了時刻に遅れた競技者は、棄権したものとみなし競技に出場することが出来ない。

（7）余裕をもって集合し、競技者係の指示に従うこと。

## 4　車いす検査

（1）車いす検査を希望する競技者は、車いす検査所において、9 時 20 分から 10 時 30 分までに検査を受けなければならない。また、一度不合格であった場合でも、修理・改善し再検査を受けることができる。

（2）車いす検査を受ける競技者は、車いすの使用者がわかるようアスリートビブスを必ず持参すること。

## 5　介助者・伴走者

（1）介助者、伴走者としての入場は、招集所で配布する介助および伴走ビブス（伴走ビブスは持参したものも可とする。）を着用したものに限り、競技場内に入場することができる。

（2）介助者の服装は、運動着・運動靴とし、伴走者の服装は競技者に準ずるものとする。

（3）介助及び伴走者は、競技役員の指示に従うものとし、競技場内では競技者の競技上有利になるような助言をしてはなら

ない。競技役員から注意・警告を受け、聞き入れない場合は、当該競技者を失格とする。

（４）介助者による競技中の助力行為は認められない。助力を受けた選手は失格とする。

（５）視覚部門の競走競技では、障害区分２４に属する競技者の５０ｍ競走を除き、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 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行為をしてはならない。ただし、視覚と聴覚の障害が重複している競技者の伴走者は、スタートのピストル音を競技者に伝えるため、ピストル音の直後のみ競技者を引っ張ったり、押したりする行為は認められる。なお、この行為は助力とはみなさないが、スタートのピストル音を競技者に伝えた後に競技者を引っ張るなどの推進を助ける行為をした場合は助力となる。

【 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紐などを使ったガイド用のロープ（以下「ガイドロープ」）を持ち競技する。ガイドロープは最も伸ばした状態におけるガイドロープ両端の最大長は５０ｃm以下とする。競技者と伴走者はスタートからゴールまでガイドロープを離してはならない。ただし、転倒などにより一時的にガイドロープを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。

（６）視覚と聴覚の障害が重複し、クラウチング・スタートの「用意」の合図が聞こえない競技者が視覚部門に出場する場合は、スタート時に競技者と伴走者が静止する必要があるため、伴走者とは別に介助者がクラウチング・スタートの「用意」のタイミングを競技者に伝えなければならない。介助者が競技者へ伝える方法は、介助者が競技者に触れるなどの方法を用いるが、これは助力とはみなさない。なお、スタンディング・スタートの場合は伴走者が「用意」のタイミングを伝えるものとする。また、光刺激スタート発信装置を使用しても良い。

6　競技場への入退場

（１）競技場への入退場については、すべて競技役員および競技場誘導員の指示により行う。

（２）競技が終了した競技者は、誘導員が解散所まで誘導した後、解散する。

（３）許可された関係者以外は、競技進行の妨げとなるので、競技場内（トラック周辺など）に入場することができない。

（４）競技者、介助者及び伴走者が、**レコーダー、ラジオ、CD、トランシーバー、ビデオ、携帯電話もしくは類似の機器の競技場内への持ち込み、使用は禁止する**。なお、通信機能付きの腕時計を装着する場合は、通信機能をオフにすること。

7　競技者の服装

（１）競技を行うときは、競技用の服装（ランニングシャツ、トレーニングシャツ等）を着用しなければならない。

（２）アスリートビブス（番号布）は主催者が交付したものを、競技用服装の上衣の胸部および背部に付けることを原則とする。ただし、跳躍競技の競技者は、競技用服装の上衣の胸部または背部のどちらかにつければよい。車いす使用競技者は、競技役員の指示に従い、車いすの見やすい位置に付けるものとする。

（３）競走競技に出場する競技者は、招集所で配布する腰ナンバーカードをパンツの右側後方に着けること。

8　シューズ

（１）競技用靴は、陸上競技用スパイク・シューズの使用を認める。また、危険（ケガ）の予防上、裸足での参加は認めない。

（２）スパイクピンの数は１１本以内とする。スパイクピンの長さは９mm以内とする。走高跳、ジャベリックスロー、ソフトボール投は、１２mm 以内とし、先端の直径は４mm 以内でなければならない。また、靴底の厚さは、各種目の規定（砲丸投以外の種目：20mm以内、砲丸投：制限なし）に従わなければならない。

（３）参加者全員のシューズチェックは行わない。ただし、審判、審判長の権限により、いつでもシューズをチェックすることができ、参加者はその指示に従わなければならない。

9　競技方法

（1）トラック競技は走路順、フィールド競技の試技順は、プログラム記載順とする。

（2）トラック競技で棄権がある場合は、そのレーンを空けて実施する。

（3）出発の合図は、４００m までの競走（4×１００mリレーを含む）においては「オン・ユア・マークス」、「セット」の言葉を用いる。４００mを超える競走においては「オン・ユア・マークス」の言葉を用いる。

（4）各レースでの不正スタートは、一度の不正スタートでも責任を有する選手は失格となる。スタート時の不適切行為に関しては、審判長によって警告「イエローカード」を与えられることがある。２枚の「イエローカード」の提示を受けた選手には「レッドカード」が提示され、当該種目のみを失格とする。ただし、競技会からの除外は行わない。

（5）５０mについては、スタンディング・スタートのみとする。また、その場合、スターティング・ブロックを使用することは出来ない。

（6）５０m、１００m、２００m、４００m、８００mの各競走および4×１００mリレーは、セパレート・レーンで行う。なお、８００m競走は、第１曲走路のブレイク・ラインまでセパレート・レーンで行う。

（7）１００m、２００m、４００m競走（4×１００mリレーを含む）においては、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。ただし、スタンディング・スタートの場合、スターティング・ブロックを使用することは出来ない。

（8）競走競技で故意に他の競技者を妨害した場合は、審判長の判断によりその競技者を失格させる。なお、この場合の再レースは行わない。

（9）５０m、１００m、２００m、４００m競走、および4×１００mリレーのセパレート・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。ただし、直線においては、他の競技者を妨害しない限りは失格としない。

（10）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。

（11）車いすで、１００m以上の競走競技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。

（12）５０m競走で使用する車いすは、日常生活用とする。

（13）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。

（14）スラロームは次のとおりとする。

① 競技は１名ずつ行う。

② 走路は6レーンまたは7レーンを使用する。ただし、競技進行上の都合により、レーン外に走路を設置する場合がある。

③ スタートの合図は、ピストル、旗のいずれかを選択することができる（競技前に確認する）。

④ 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。その場合のやり直しは間違えた旗門より手前から行い、以後の旗門をすべて正しく通過することが求められる。また、そのすべてが所要時間に含まれる。

⑤ スタートとフィニッシュは、競争競技と同様に扱う。

⑥ 風力は計測しない。

⑦ 計時は手動とする。

⑧ 競技前の練習はコースレーンの外に限り認める。また、競技場外ウォーミングアップ場の直線走路に旗門を設置する。

（15）視覚障害者の障害区分２４に属する者は、競技エリア（トラックの走路、助走路及び砂場、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を装着しなければならない。なお、アイマスクまたはアイシェードは各自準備するものとする。

（16）セパレート・レーンで行う視覚障害者のトラック競技で、伴走者を希望する選手には、１競技者に２レーンを割り当てる。選手は、内・外どちらかのレーンを選択して使用できる。

(17) 視覚障害者の障害区分２４に属する競技者の５０m競走に使用する音源は、ハンドマイクに収納した音響を用いる。なお、音源による誘導者は、競技役員でなくともよいが１名とする。

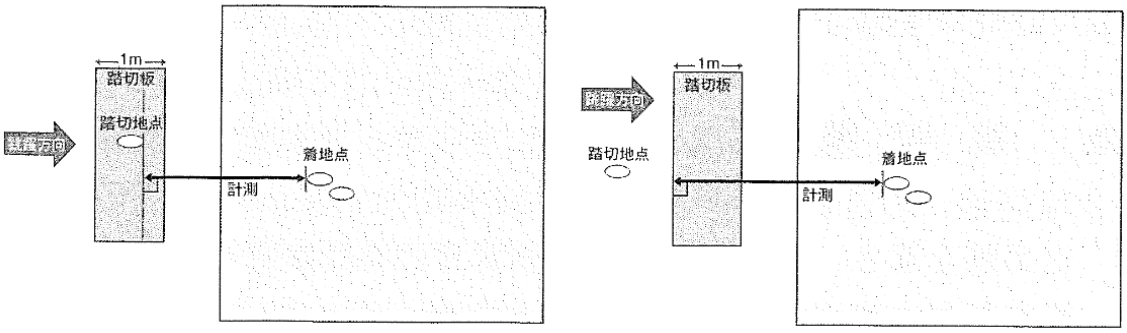
(18) フィールド競技は、走高跳を除き、各競技者は３回までの試技が許される。

(19) フィールド競技の場合、練習は試技順に１回を原則とするが、競技運営の関係上、練習なしで直接競技に入ることがある。

(20) 踏切線と砂場との距離は次のとおりとし、走幅跳の競技者は申込時にどちらの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出来ない。ただし、視覚部門の走幅跳は１mのみとする。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

(21) 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。




(22) 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。

(23) 走高跳はあらかじめ設定された高さから始める。なお、バーの上げ幅は一律２ｃmずつとする。

【 表 : スタート時の高さ 】

| 区分 | 性別 | 高さ | 性別 | 高さ |
|---|---|---|---|---|
| 区分　2 | 男子 | １４０cm | 女子 | １２０cm |
| 区分　3 | | １４０cm | | １２０cm |
| 区分２５ | | １１５cm | | １００cm |
| 区分２７ | | １３０cm | | １００cm |
| 区分２８ | | １００cm | | １００cm |

(24) 視覚障害者の立幅跳や投てき競技については、必要に応じて競技役員または、競技補助員が方向を指示する。

(25) 競技用器具は、主催者が用意したものとする。

(26) 砲丸の重量は、表のとおりとする。

【 表 : 砲丸の重量 一覧 】　（単位 : kg）

| | | 男子 | | 女子 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 障害区分 | | １部 | ２部 | １部 | ２部 |
| 肢体１ | 1 | 4 | ２．７２１ | ２．７２１ | ２．７２１ |
| | 4 | | | | |
| | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |
| | 9 | | | | |

<table>
<tr><td rowspan="4">肢体２</td><td>12</td><td>２．７２１</td><td>２．７２１</td><td>２．７２１</td><td>２．７２１</td></tr>
<tr><td>13</td><td rowspan="3">４</td><td rowspan="3">２．７２１</td><td rowspan="3">２．７２１</td><td rowspan="3">２．７２１</td></tr>
<tr><td>14</td></tr>
<tr><td>15</td></tr>
<tr><td rowspan="4">肢体３</td><td>19</td><td rowspan="4">２．７２１</td><td rowspan="4">２．７２１</td><td rowspan="4">２．７２１</td><td rowspan="4">２．７２１</td></tr>
<tr><td>20</td></tr>
<tr><td>21</td></tr>
<tr><td>22</td></tr>
<tr><td rowspan="2">視覚</td><td>24</td><td rowspan="2">４</td><td rowspan="2">２．７２１</td><td rowspan="2">２．７２１</td><td rowspan="2">２．７２１</td></tr>
<tr><td>25</td></tr>
<tr><td>聴覚</td><td>27</td><td>４</td><td>２．７２１</td><td>２．７２１</td><td>２．７２１</td></tr>
</table>

(27) ビーンバッグ投げは、円盤投のサークルもしくは砲丸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。

(28) 車いす及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。

① 助走することなく、両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。

② 試技が完全に終了するまでは、両臀部がシートから離れてはならない。

③ ソフトボール投、ジャベリックスローは、円盤投のサークルを使用しても良いこととする。

④ 車いす等を固定する場合は、地面と接地面がサークルおよびやり投げ助走路スターティング・ラインの内側から出てはならない。

⑤ 地面に足をつけて投げても良い。ただし、サークルおよびやり投げ助走路スターティング・ラインの内側から出てはならない。

⑥ 砲丸投サークルを使用する場合は足留材を使用しない。

⑦ 車いす使用者については、助走することなく、車いすや椅子を停止して投げなければならない。そのための支持は、原則として競技役員（補助員を含む）が行う。ただし、支持に特別な手法が必要な場合は、競技役員の了解のもと介助者が支持することも認める。なお、投てき者の前方など競技役員が危険と判断する位置での支持は認められない。

⑧ 車いすを固定するための器具及び装置の使用は認めない。（停止とは、車いすまたは椅子の接地面（車軸や支柱）が動くことなく、または浮くことがない状態のことをいう）

(29) 車いす使用者は、原則としてすべての投てきについて、３回連続して投げるものとする。車いす使用者以外の競技者についても、競技運営の関係上、３回連続して投げる場合がある。なお、３回連続して投げる場合の１回の試技時間は、用器具を手渡した時点から１分間とする。

(30) 出場選手数により、障害区分・年齢区分・男女を混合して競技を実施する場合がある。ただし、表彰は区分別とする。

１０　その他

（１）トラック及びフィールド内には、競技者、および予め許可された介助者・伴走者、競技役員、競技補助員、競技者誘導員、報道関係者以外は立ち入ることができない。

（２）抗議については、記録発表（競技場内に設置した記録速報板への掲示をもって発表とする）の後、３０分以内に競技本部まで申し出ること。その後の抗議は一切受け付けない。

（３）地震など緊急時における避難場所は、フィールド中央とする。事前に弘進ゴムアスリートパーク仙台の避難場所を確認すること。