2026 日本マスターズ陸上 競技規則

定義

すべての公認競技会は日本マスターズ陸上競技連合（日本マスターズ）競技規則に規定された条項を除き、日本陸上競技連盟（日本陸連）競技規則に従い実施する。

<公認競技会>

WMA、AMA 主催

世界マスターズ陸上競技選手権：World Masters Athletics Championships

世界マスターズ陸上競技室内選手権：World Masters Athletics Championships Indoor

アジアマスターズ陸上競技選手権 ：Asia Masters Athletics Championships

日本マスターズ主催

日本マスターズ陸上競技選手権：Japan Masters National Championships

日本マスターズ混成陸上競技選手権：Japan Masters National Championships - Combined Events

日本マスターズマラソン選手権： Japan Masters National Championships – Marathon

日本マスターズ競歩選手権： Japan Masters National Championships -Walk

都道府県対抗日本マスターズ駅伝 Japan Masters Inter-Prefectural Ekiden

地域・都道府県マスターズ連盟主催選手権、競技会、記録会等日本陸連、都道府県陸協主催競技会、記録会等

競技会公認条件

1．日本マスターズが主催・後援するマスターズ陸上競技会であること。

2．都道府県マスターズ連盟が主催する競技会・記録会であらかじめ日本マスターズに申請し、認可された競技会であること。

3．参加者全員が当該年度の日本マスターズ、日本陸連登録会員であること。

4．マスターズ以外の競技会は、日本陸連、都道府県陸協および協力団体の競技会で日本陸連の競技会日程表（陸連カレンダー）に掲載されている競技会であること。

5．WMA、AWA 主催の競技会以外の海外での競技会公認については、都度協議をして決定する。
その競技会が日本国内で行われる場合についても同様とする。

<国際競技会への参加について>

WMA、AMA が主催する世界マスターズ陸上、世界室内マスターズ陸上、アジアマスターズ陸上への参加は、日本マスターズに申請し、参加を承認された登録者が参加できる。

第 1 章 競技会役員

・WMA 競技規則により、複数のセーフティジャッジを配置する。

・セーフティジャッジは安全な競技会運営のために経験豊富な審判員資格有資格者が任命される。

不正を犯した者、もしくは競技を続けると著しく健康を害すると判断した場合や他の競技者が負傷する可能性がある場合は、その競技者を競技から除外する権限を有する。
悪天候などにより危険性がある場合や、事件・事故等が競技会運営に影響を及ぼす場合などに、競技会の中止を決定することができる。

第 2 章 競技会一般規則

年齢基準 競技会当日（複数日開催の場合は、競技会初日）の満年齢
競技クラス

男子 18 クラス	女子 17 クラス	満年齢	
M-24	W-24	18 歳から 24 歳	※ WMA 非公認クラス
M25	W25	25 歳から 29 歳	※ WMA 非公認クラス
M30	W30	30 歳から 34 歳	※ WMA 非公認クラス
M35	W35	35 歳から 39 歳	
M40	W40	40 歳から 44 歳	
M45	W45	45 歳から 49 歳	
M50	W50	50 歳から 54 歳	
M55	W55	55 歳から 59 歳	
M60	W60	60 歳から 64 歳	
M65	W65	65 歳から 69 歳	
M70	W70	70 歳から 74 歳	
M75	W75	75 歳から 79 歳	
M80	W80	80 歳から 84 歳	
M85	W85	85 歳から 89 歳	
M90	W90	90 歳から 94 歳	
M95	W95	95 歳から 99 歳	
M100	W100+	100 歳から 104 歳	
M105+		105 歳以上	

5 歳毎に上のクラスを創設する場合がある。

日本マスターズ記録が公認される種目

男子　60m（WMA 非公認)、100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、10,000m
80mH(70 歳以上)、100mH(50 歳から 69 歳)、110mH(49 歳以下)
200mH(80 歳から 89 歳)、300mH(60 歳から 79 歳)、400mH(59 歳以下)
2000mSC(60 歳から 79 歳)、3000mSC(59 歳以下)
3000mW、5000mW
クラス別 4×100mR、4×400mR
走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、立五段跳（WMA 非公認）　砲丸投、円盤投、ハンマー投、

やり投、重量投十種競技、五種競技、投てき五種競技
5KmW（WMA 非公認)、10KmW、20KmW、35KmW（WMA 非公認)、50KmW
5Km（WMA 非公認)、10Km（WMA 非公認)、20Km（WMA 非公認)、
ハーフマラソン（WMA 非公認)、マラソン ＊道路競技の途中記録は公認しない。

女子　60m（WMA 非公認)、100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、10,000m
80mH(40 歳から 79 歳)、100mH(39 歳以下)、200mH(70 歳から 79 歳)、300mH(50 歳から 69 歳)、
400mH（49 歳以下)、2000mSC（79 歳以下）
クラス別 4×100mR、4×400mR
3000mW、5000mW
走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、立五段跳（WMA 非公認）砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投、重量投七種競技、五種競技、投てき五種競技
5KmW（WMA 非公認)、10KmW、20KmW、35KmW（WMA 非公認)、50KmW
5Km（WMA 非公認)、10Km（WMA 非公認)、20Km（WMA 非公認)、
ハーフマラソン（WMA 非公認)、マラソン ＊道路競技の途中記録は公認しない。

室内競技種目（男子 M35 以上、女子 W35 以上）
60m、200m、400m、800m、1500m、3000m、1 マイル、60mH、3000mW
4×200mR、4×400mR、4×800mR
走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、重量投、五種競技

第 3 章 トラック競技

・トラック競技は写真判定による記録のみを公認記録とする。
　競技開始前に必ずピストルテスト（ゼロコントロール）をし、プリントしたものに写真判定主任のサインをすること。
・800m 以上の種目には、制限時間を設けることがある。
・制限時間内であっても、危険防止のためにセーフティジャッジが競技を中止することがある。
・参加人数が少ないときは、同一種目であれば異なるクラスが混在する競技も可能とする。ただし少なくとも 2 人または 2 チーム以上が参加していることが必要である。
　少人数のレースも公認記録となる。
・400m 以下の短い競技であっても、80 歳以上のクラスでは、スタンディングスタートをすることができる。ただし、日本陸連公認記録としては認められない。
・200mH は、風力を計測する。
・参加人数が少ない場合に別クラスの混合レースを組む際には、高さ、間隔の違うハードル競走は別レースとすることが望ましい。
・ハードルは跳び越さなくてはいけない。跳び越さない場合は失格となる。
　跳び越す際にハードルが倒れてしまっても構わないが、手や体で倒したり、振り上げ足で蹴るなど意図的に倒すと失格となる。跳び越す前に手をつくと、意図的に倒そうとしているとみなされることがある。
・3000mSC、2000mSC の障害物は跳び越す際に手をついても構わない。

・水濠前の障害物を超えるときは、水濠の外側に着地をすると失格となる。
・障害物競走は危険を伴うので、競技は 79 歳までとする。女子は 80mH、200mH、2000mSC を 79 歳までとする。
・クラス別のハードルの高さと配置場所は次の通り

男子	クラス	種目	高さ	台数	第１ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	M-24～M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M35～M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80＋	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	M-24～M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M80＋	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

女子	クラス	種目	高さ	台数	第１ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	W-24～W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	W40・W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50・W55	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60～W75	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	W-24～W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60・W65	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W70・W75	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

	クラス	種目	高さ	台数	第１ハードルまで	間隔	フィニッシュまで
室内男子	～M45	60mH	0.991m	5	13.72m	9.14m	9.72m
	M50・M55	60mH	0.914m	5	13.00m	8.50m	13.00m
	M560・M65	60mH	0.840m	5	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	60mH	0.762m	5	12.00m	7.00m	20.00m
	M80～	60mH	0.686m	5	12.00m	7.00m	20.00m
室内女子	～W35	60mH	0.840m	5	13.00m	8.50m	13.00m
	W40・W45	60mH	0.762m	5	12.00m	8.00m	16.00m
	W50・W55	60mH	0.762m	5	12.00m	7.00m	20.00m
	W60～	60mH	0.686m	5	12.00m	7.00m	20.00m

	クラス	種目	水濠に接した障害物	台数	それ以外の障害物	台数
男子	M-24～M55	3000mSC	0.914m	7	0.914m	28
	M60～M75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18

女子	W-24～W75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18

・リレーチームは都道府県単位とする。世界マスターズ、アジアマスターズその他国際競技会等では Japan チームを編成することがあるが、そのメンバーは日本マスターズが指名する者とする。
・リレー登録者以外の競技者が走者となる場合、交代は 2 人以内とする。年齢の高い者が年齢の低いクラスの走者として走ることができるが、少なくとも 2 名は当該クラスであること。
・不正スタートした競技者はすべて失格となる。
・タイムレースでの順位の決定は、同記録で着差がない場合は、生年月日の早い者を上位とする。 2 位以下についても同様とする。

第 4 章 フィールド競技

・高さの跳躍競技において、最低のバーの高さ及び上げ方は必ず要項に明記すること。
・距離を測る競技は、メジャーでの計測か光波計測器を使用したか計測方法を記録申請時に記載すること。
・走高跳において、跳躍時は両足が地面から離れていなければならない。
・棒高跳のポールは、競技者自身が持参したものを使用することを原則とする。
・3 人以上の競技者がいる場合のインタバルは、走高跳は 30 秒、棒高跳は 1 分とする。混成競技の場合も同じとする。
・長さの跳躍競技において、踏切位置は必ず開催要項に明記すること。
・走幅跳、三段跳の予選試技では競技者数および競技時間を考慮し、その試技数を少なくすることがある。なお、決勝進出者は後 3 回の試技が許されるが、申し出により後は棄権してもよい。
・立五段跳は、両足を揃えて踏切をし、左右交互の脚で跳躍し、着地は両足を揃える。日本マスターズ独自の種目。風力計測はしない。
・立五段跳の参加人数が多いときは、制限時間を短く設定することがある。
・距離を競う種目での同記録での順位の決定は、その競技者の 2 番目の記録で順位を決める。それでも決められない場合は、3 番目の記録とし以下同様に決める。それでも決められない場合は生年月日の早い者を上位とする。
・高さを競う種目での同記録での順位の決定は、試技数の最も少なかった競技者を上位とする。それも同じであれば、その試技全体の無効試技数が最も少なかった競技者を上位とする。それでも決められない場合には生年月日の早いものを上位とする。
・同一時間帯に複数の種目を掛け持ち出場する競技者から申し出があった場合は、競走種目を優先し、試技の順序を適宜変更するが、その競技者は他の種目出場中に失ったラウンドを要求することはできない。
・投てき種目の予選試技は 3 回とし、決勝進出者についてはその試技数を少なくすることがある。
・クラス別器具は、次の通りとする。

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり	重量
男子	M-24～M45	7.26kg	2.0kg	0.8kg	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	0.7kg	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg

	M80＋	3.0kg	1.0kg	0.4kg	5.45kg
女子	W-24～W45	4.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	W60～W70	3.0kg	1.0kg	0.5kg	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg
	W80＋	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg

第 5 章 混成競技

・混成競技の種類および種目と競技順序は，次の通りとする

十種競技 男子 （1 日目） 100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m
（2 日目） ショートハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m 七種競技 女子 （1 日目） ショートハードル、走高跳、砲丸投、200m
（2 日目） 走幅跳、やり投、800m 五種競技 男子　走幅跳、やり投、200m、円盤投、1500m 五種競技 女子　ショートハードル、走高跳、砲丸投、走幅跳、800m
投てき五種競技 男子・女子 ハンマー投、砲丸投、円盤投、やり投、重量投室内五種競技 男子　ショートハードル、走幅跳、砲丸投、走高跳、1000m 室内五種競技 女子　ショートハードル、走高跳、砲丸投、走幅跳、800m

・WMA が公認していない 35 歳未満については、各種目とも係数を 1.0 として扱う。
・得点の算出方法各種目の得点は、年齢係数表に基づき算出する。
算出したトラック種目記録の百分の 1 単位は、切り上げる。
日本陸連の得点換算表から得点を割り出すが、フィールド・トラック種目ともに当該記録が得点表にない場合は、最も近い低い得点となる。
・個々の種目の風力の平均が 2.0m を超えた場合は公認記録とならない。
・同得点の場合の順位の決め方は生年月日の早い者を上位とする。

第 6 章 室内競技

・風力を求められる内容以外は、屋外競技の規則に準ずる。

第 7 章 競歩競技

・競技は通常は主任を含め 6 人から 9 人の競歩審判員で行う。
・「審判員配置図」「審判員集計表」を記録申請の際に提出すること。

第 8 章 道路競走

・レースの途中距離での記録は公認しない。
・日本陸連公認競技会での記録は、日本陸連登録者として参加した場合のみ公認する。

第 9 章 日本マスターズ駅伝競走規準

・日本マスターズ駅伝競走は都道府県対抗で行う

・距離、クラス分け等のチーム編成は、競技会ごとに都度別途定めることとする。

第 10 章 世界記録と日本記録

・世界マスターズ記録公認は、日本マスターズから WMA へ申請する。
世界マスターズ記録、日本マスターズ記録とも、日本マスターズへの申請は、都道府県マスターズ連盟からの申請のみとする。
都道府県連盟は必要書類を揃え、競技会開催日から 1 週間以内に日本マスターズへ申請する。
・マスターズ連合、連盟主催競技会以外での記録の場合は、競技者本人が所属連盟に連絡をし、都道府県マスターズから日本マスターズへ申請をする。必要書類は本人が揃える必要がある。
・現在アジア記録は公認されていない。

第 11 章 アンチ・ドーピング

WMA アンチ・ドーピング規則は、全ての会員が遵守しなくてはならない。すべての競技者、役員、関係スタッフ、および他の者は、アンチ・ドーピング規則のもとで 何がアンチ・ドーピング規則違反となるかについて知る責任を有する。
検査方法等は日本陸連アンチ・ドーピング規則と同様で、競技会での検査の他に競技会外での検査も定められている。禁止薬物は JADA（日本アンチ・ドーピング機構）Web サイトで最新の情報を確認すること。
TUE 申請は JADA ではなく、WMA に提出すること。

第 12 章 広告規程

・ユニフォームやアクセサリーなど競技会における広告は日本陸連競技規則「競技会における広告および展示物に関する規程」に従う。
・クラブベストのチーム名は、マスターズは個人登録のためクラブ名は存在しないが、日本陸連登録の団体名のユニフォームを着用してもよいこととする。クラブ名の大きさは、規程に従うこと。
・リレーで着用するユニフォームは、チームで統一性のあるデザインのものを着用すること。