2026 日本マスターズ陸上　競技運営細則

1．セーフティジャッジについて

セーフティジャッジは他の審判と区別がつくように 緑色のベスト（もしくはビブス）を着用する。
各連盟の競技会においても今後はセーフティジャッジを置くようにしていただきたい。炎天下での競技会や、ハードル競技などの危険性のある種目においては、特に注意を払っていただきたい。
セーフティジャッジの資格については、S 級もしくは A 級の審判員とする。過去 1 年以内に救命救急講習を受講していることが望ましい。

2．競技会一般細則

- WBGT31 度以上となる可能性が極めて高い 7 月・8 月の競技会については、確実に WBGT31 度以上にならない地域または時間帯（競技時間のみならずウォーミングアップ等すべての運動・活動を含む）での開催を除き、競技会は開催しないことを原則とする。
- 危険を伴う種目については、日本マスターズでは年齢制限を設けている。
- 競技会開催にあたっては、普及目的で公認記録とならない種目を採用することも可能であるが、日本マスターズ記録になる種目を優先して開催していただきたい。（障害物競走や棒高跳など）
- 競技注意事項はプログラムに掲載し、参加者が事前に確認できるようにすること。
- 各種目の靴底の厚さは日本陸上競技連盟競技規則に従う。

3．トラック競技

プログラム編成は、高齢者の競技時間を考慮し、作成することが望ましい。
参考とする競技所要時間の目安は、次の通りとする。

男　子			女　子		
種目	クラス	1 ﾚｰｽの所要時間	種目	クラス	1 ﾚｰｽの所要時間
60m	全クラス	4.0	60m	全クラス	4.0
100m	全クラス	4.0	100m	全クラス	4.0
200m	全クラス	4.5	200m	全クラス	4.5
400m	全クラス	5.0	400m	全クラス	5.0
800m	M-24～M55	5.0	800m	W-24～W45	6.0
	M60～	7.0		W50～	8.0
1500m	M-24～M55	8.0	1500m	W-24～W45	8.0
	M60～	10.0		W50～	10.0
3000m	M60～M65	15.0	3000m	W-24～W45	15.0
	M70～	20.0		W50～	20.0
5000m	M-24～M45	25.0	5000m	W-24～W50	30.0
	M50～M65	30.0		W55～	45.0
	M70～	45.0			
10,000m	M-24～M45	45.0	10000m	W-24～W50	55.0
	M50～M65	50.0		W55～	65.0
	M70～	60.0			
80mH	M70～	5.0	80mH	W40～W75	5.0

100mH	M50～M65	5.0	100mH	W-24～W35	5.0
110mH	M-24～M45	5.0			
200mH	M80～M85	5.0	200mH	W70～W75	6.0
300mH	M60～M75	5.0	300mH	W50～W65	6.0
400mH	M-24～M55	5.0	400mH	W-24～W45	6.0
2000mSC	M60～M75	15.0	2000mSC	W-24～W75	15.0
3000mSC	M-24～M55	17.0			
3000mW	M-24～M55	20.0	3000mW	W-24～W50	25.0
	M60～	25.0		W55～	30.0
5000mW	M-24～M55	40.0	5000mW	W-24～W50	50.0
	M60～	55.0		W55～	60.0

- 日本マスターズ選手権では、予選は行わず決勝タイムレースとする。
- 競技会開催期間が 3 日間以上の場合、1500m 以上の種目は同一日としない。
- 1500m 以上の競技については、男女同一の競技を認めることがある。この場合、記録提出の際に混合競技であることを記載すること。
- 同種目同クラスであっても、スタンディングでスタートする競技者は、スターティングブロックを使用する競技者とは、別レースで編成する。
- ハードルの高さの違うクラスを同一レースで編成する場合は、競技者の間を 2 レーンあけ、すぐ隣のレーンにも同じ高さのハードルを置くこととする。
- 200mH、300mH は曲線からのスタートとなるので、参加人数が少ない場合は、インレーンをあけるように編成する。
- 高さ 0.686m のハードルについては、0.700m のハードルを代用してもよい。
- 60m、80mH、2000mSC 等マスターズ特有の種目のスタートライン、ハードルのインタバルは、検定員が設定すること。
- ハードル競技においてクラスで使用するハードルよりも高いハードルを使用しても記録を公認する。

4．フィールド競技　〔跳躍競技〕

- 競技申込用紙に自己最高記録の記載がない場合、競技運営に支障をきたすので必ず記載すること。
- 棒高跳は、日没競技を避けるため競技開始順序はその日の一番とし、競技日程を全部の日程に振分けて実施することが望ましい。参加者の多いクラスは競技開始時のバーの高さを 2 種類設定し、競技者に選択させることが望ましい。
- 日本マスターズ選手権での走高跳および棒高跳のバーの上げ方の基準は次の通りとする。(単位 m)

走高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24～M30	1.35	1.40	1.45	以後 0.05 刻み
M35	1.35	1.40	1.45	〃
M40	1.25	1.30	1.35	〃
M45	1.25	1.30	1.35	〃
M50	1.20	1.25	1.30	〃
M55	1.10	1.15	1.20	〃
M60	1.00	1.05	1.10	〃
M65	1.00	1.05	1.10	〃
M70	0.95	1.00	1.05	〃

走高跳　混成競技

練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
1.20	1.25	1.30	以後 0.05 刻み
1.20	1.25	1.30	〃
1.20	1.25	1.30	〃
1.15	1.20	1.25	〃
1.10	1.15	1.20	〃
1.05	1.10	1.15	〃
0.95	1.00	1.05	〃
0.90	0.95	1.00	〃
0.85	0.90	0.95	〃

M75	0.95	1.00	1.05	〃	0.85	0.90	0.95	〃
M80～	0.95	1.00	1.05	〃	0.75	0.80	0.85	〃
女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ			練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24・W25	1.20	1.25	1.30	以後 0.05 刻み	1.10	1.15	1.20	以後 0.03 刻み
W30	1.20	1.25	1.30	〃	1.10	1.15	1.20	〃
W35	1.10	1.15	1.20	〃	1.10	1.15	1.20	〃
W40	0.95	1.00	1.05	〃	1.00	1.05	1.10	〃
W45	0.85	0.90	0.95	〃	0.95	1.00	1.05	〃
W50	0.85	0.90	0.95	〃	0.90	0.95	1.00	〃
W55	0.80	0.85	0.90	〃	0.80	0.85	0.90	〃
W60	0.80	0.85	0.90	〃	0.80	0.85	0.90	〃
W65	0.75	0.80	0.85	〃	0.70	0.72	0.75	〃
W70	0.75	0.80	0.85	〃	0.70	0.72	0.75	〃
W75	0.75	0.80	0.85	〃	0.70	0.72	0.75	〃
W80～	0.75	0.80	0.85	〃	0.60	0.62	0.65	〃

棒高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ			練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24～M30	2.60	2.70	2.80	以後 0.1 刻み	2.60	2.70	2.80	以後 0.1 刻み
M35	2.60	2.70	2.80	〃	2.60	2.70	2.80	〃
M40	2.40	2.50	2.60	〃	2.40	2.50	2.60	〃
M45	2.30	2.40	2.50	〃	2.30	2.40	2.50	〃
M50	2.10	2.20	2.30	〃	2.10	2.20	2.30	〃
M55	1.90	2.00	2.10	〃	1.90	2.00	2.10	〃
M60	1.70	1.80	1.90	〃	1.70	1.80	1.90	〃
M65	1.70	1.80	1.90	〃	1.60	1.70	1.80	〃
M70	1.70	1.80	1.90	以後 0.05 刻み	1.50	1.60	1.70	〃
M75	1.70	1.80	1.85	〃	1.40	1.50	1.60	〃
M80～	1.70	1.80	1.85	〃	1.40	1.50	1.60	〃

棒高跳　混成競技

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ			練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24～W25	1.60	1.70	1.80	以後 0.1 刻み	1.60	1.70	1.80	以後 0.1 刻み
W30	1.60	1.70	1.80	〃	1.60	1.70	1.80	〃
W35	1.60	1.70	1.80	〃	1.60	1.70	1.80	〃
W40	1.50	1.60	1.70	〃	1.50	1.60	1.70	〃
W45	1.40	1.50	1.60	〃	1.40	1.50	1.60	〃
W50	1.40	1.50	1.60	〃	1.30	1.40	1.50	〃
W55	1.40	1.50	1.60	〃	1.30	1.40	1.50	〃
W60～	1.40	1.50	1.60	以後 0.1 刻み	1.20	1.30	1.40	〃

・ 日本マスターズ選手権での踏切位置は、走幅跳では 2m とする。三段跳では男子 13m、11m、9m、7m、女子 11m、9m、7m、5mとし、立五段跳では男子 13m、11m、9m、7m、5m、女子 9m、7m、5m とする。

・ 他競技会においては異なる踏切位置としてもよいが、開催要項に明記し参加申込前に告知をすること。

・ 踏切線は検定員が計測すること。記録提出時には踏切位置を備考に記載すること。
・ 走幅跳、三段跳で日本記録を上回る記録が出たときには、鋼鉄製メジャーで再計測をすること。

フィールド競技　〔投てき競技〕

・ 投てき物の重さは、クラスにあったものを使用した場合のみ記録を公認する。

5．混成競技

・ 止むを得ない事情が発生した場合は、事前にその旨を開催要項に明記するか競技者の了解を得て、競技順序を変更することができる。但し、出来る限り競技順序を守ることとする。

6．室内競技

・ 室内競技会は実施していないが、陸連公認された施設での記録公認は可能である。
・ 競技会申請書および開催要項に明記すること。

7．競歩競技

・ 競技者の安全を第一に行うため、セーフティジャッジを配置する。セーフティジャッジは競技中止を命じることができる。
・ 国際競歩審判員（IRWJ）が 2 名以上配置されない競技会の記録は世界記録とならない。
・ 日本陸連競歩審判員（JRWJ）が配置されない競技会の記録は日本記録とならない。日本マスターズ及び日本マスターズ競歩大会では JRWJ が 2 名以上置かれていない場合には日本記録とはならない。このことを要項に記載し、エントリー前に競技者に告知すること。

8．道路競技

・ 競技者の安全を第一に行うため、セーフティジャッジを配置する。セーフティジャッジは競技中止を命じることができる。

9．駅伝競走

・ 日本マスターズ駅伝の競技規則は、競技会場ごとに考慮する点が異なるため、別途都度定めることとする。

10. 世界記録と日本記録

・ 申請書､必要書類を揃え､都道府県マスターズ連盟から日本マスターズへ 1 週間以内に申請すること。申請方法は Web 申請のみとする。

<必要書類>

・ リザルト。
・ 生年月日のわかる本人確認書類が必要。顔写真があるもののほうがよい。特に世界記録の場合は、申請にローマ字も必要なのでパスポートの顔写真があるページのコピーが望ましい。
・ トラック競技のゼロコントロール写真、フィニッシュ写真には、写真判定主任のサインが必要。
・ 3000ｍ以上の長距離種目には世界記録の場合はラップタイムが必要。
・ フィールド競技は全ての試技を記録用紙に記入し提出すること。
・ 混成競技は全ての種目で必要書類を提出すること。ゼロコントロール写真、フィニッシュ画像、記録用紙の提出が必要。
・ 競歩競技は審判員配置図、集計表が必要。

2 人以上の JRWJ が歩型の判定をし、署名が必要。
世界記録には 2 人以上の IRWJ(国際競歩審判員)の署名が必要。

- マスターズ以外の競技会での申請は、競技者が主催者から必要書類を取り寄せ、プログラムと一緒に所属するマスターズ連盟に提出する。連盟から日本マスターズに申請する。
- プログラムには、エントリーされた氏名が記載されていること。
- 大規模市民マラソンの場合は、日本陸連公認競技会であること。
- 日本陸連登録者として参加したことがわかるスタートリストと、該当する種目のリザルト。
- 開催要項、競技注意事項、コース図高低図が記載されたプログラム。

11. ドーピングコントロール

- 日本陸連の日本記録、U20 日本記録が樹立された場合は、24 時間以内にドーピングコントロールを行わなければ、日本記録、U20 日本記録は認められない。

12. 広告規程

- 都道府県連盟は、リレー参加チームがある場合は、統一ユニフォームの予備を持つこと。
- 都道府県名の記載は文字の高さは5cmまでとし、国内競技会専用とする。今後新しく作る際には規程にあったものとすること。

13. アスリートビブス

- 所属連盟以外の競技会への参加者が増えてきたため、競技会ごとに使いきりのビブスを作成、配布することを推奨するが、都道府県連盟で会員にアスリートビブスを渡す場合は、他府県の競技会でも使用できるように、「都道府県番号－登録番号」で作ること。2020年度から県番号が変更されたので、各連盟は、新しい登録番号で作ること。
- アスリートビブスのサイズは、横24cm縦16cm以内、新しく制作、配布する場合は、そのサイズで作ること。文字(数字)の大きさは縦6cm以上最大10cm。

14. 都道府県番号

都道府県番号が変更になった連盟は、会員に周知すること。

15. 公認競技会

- 競技会は安全に行うことを第一とする。警報発令時に中止をする場合は、すみやかに連絡が行きわたるよう Web 等を活用する。
- 主催者は、参加者、関係者を対象とした傷害保険等に必ず加入し、なおかつ募集要項等に参加者各自が保険に加入するよう記載する。
- 競技会が中止になった場合でも、結果報告書を提出すること。

<記録の公認>

- 競技会終了後 1 か月以内に主催・主管マスターズ連盟から日本マスターズへ 2023 年度版の様式で記録申請を行うこと。
- 申請は E メールで行う。必要書類のうち可能なものは E メールで記録と一緒に送ること。厚手のプログラムなど E メールでの添付ができない物は別途郵送すること。
- トラック競技は手動計時の記録は公認しない。
- フィールド競技は、記録用紙に全ての記録を記載すること。特に投てき競技では、一番いい記録だけ

を計測する方法ではルール違反となり、記録は公認されない。但し、光波計測が不可能で、競技者数が多数の場合、競技運営に支障が出ると認められたときは公認される。

- 競歩競技は審判員配置図、集計表などの記録用紙も添付すること。
- 氏名のローマ字、国籍の 3 文字コード、種目の英文、競技会名の英文、開催場所の英文が必要となる。

開催申請・記録申請での注意事項

- **2023 年度版の申請書で提出すること。申請方法は E メール。**競技会コード、競技場コードを記載すること。
- 国際化に伴い、国籍、氏名ローマ字、種目、競技会名、開催場所の英文が必要となる。
- 会場、日程が決まっていない競技会は受け付けない。
- 会場、日程などが変更になった場合は、開催申請書を再提出すること。
- 競技会終了後の提出は受け付けない。記録の公認はしない。

<海外での競技会>

- 海外での記録は、認められた競技会に事前申告の上出場し、結果報告がされた場合に公認する。
- 世界マスターズ選手権、世界マスターズ室内選手権、アジアマスターズ選手権でのリレーメンバーは、参加希望者から選出するが、当該年度に日本マスターズ選手権、もしくは所属する地域マスターズ選手権、都道府県マスターズ選手権のいずれかに出場し、記録を残していることを条件とする。
- 世界マスターズ選手権、アジアマスターズ選手権の 4×100mR メンバーは国内競技会 100m 出場者、4×400mR メンバーは国内競技会 400m 出場者を対象とする。
- 世界室内マスターズ選手権の 4×200mR は、国内競技会の 100m と 200m の出場者を対象とする。
- シーズン記録上位者から選考するが、メンバーの最終決定は現地でのコンディションも考慮する。
- なお、メンバー編成を補足するために国内競技会参加実績のない参加者が加わることも認めることとする。

※リレーの記録公認は、世界マスターズ選手権、世界マスターズ室内選手権、アジアマスターズ選手権の 3 競技会のみとする。