

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

陸上競技の主なルール

審判部長 池岸 晃弘

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

初めて陸上競技をする子
を
指導するコーチ

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

- ・簡単なルール

- ・知っておきたいルール

・プログラムで確認

ルールブックで確認



www.ishikawarikkyou.com

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会



ルールブック・審判ハンドブック

ルールブック

審判ハンドブック

陸上競技ルールブック2016

定款

定款細則

個人情報保護方針

日本陸上競技連盟競技規則

注意書き

第1部 競技会役員

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

日本陸上競技連盟競技規則

(2016年3月修正)

第100条 総則

国内で開催されるすべての公認競技会は日本陸上競技連盟（以下本連盟という）の競技規則に基づいて行われなければならない。このことは大会要項やプログラム等に明記しなければならない。

〔注意〕 IAAFに加盟する国・地域は、自国内の競技会運営にあたっては IAAF 規則の適用を推奨する。

世界選手権とオリンピック競技会を除く競技会において、競技を IAAF 競技規則による方式によらないで実施することができる。しかし競技者に IAAF 競技規則によるよりも多くの権利を与えるような規則は適用できない。これら競技会の形式は当該競技会の主催団体が決定すべきである。

〔国内〕 国内競技会においても、競技会前の申し合わせにより、長さを競うフィールド競技の試技数を少なくしてもよい。

第100条
第110条

日本陸上競技連盟競技規則／第1部 競技会役員

ルールの意義

- 競争を公平・平等の行うこと
- 記録の信頼性を確保すること

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

初めて陸上競技をする子

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

第7章

・簡単なルール

P146

1. 招集

- (1) 決められた時刻に点呼を受けないと
「棄権」扱いになる
- (2) 招集所で衣類や靴など持ち物の点検
を受ける

1. 招集

(1) 決められた時刻に点呼を受けないと
「棄権」扱いになる

- ① 競技開始時刻・招集時刻・完了時刻
- ② 競技会での申し合わせ事項

※プログラムで必ず確認

プログラムで必ず確認

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

■ 招集について

- ▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。
- ▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。
- ▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。
 - ①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。
 - ②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。
 - ③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。
 - ④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

JAAF 日本選手権HPより引用

■ 招集について

- ▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。
- ▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。
- ▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。
 - ①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。
 - ②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。
 - ③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。
 - ④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

JAAF 日本選手権HPより引用

■ 招集について

▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。

▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。

▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。

①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。

②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。

③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。

④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

■ 招集について

▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。

▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。

▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。

①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。

②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。

③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。

④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

JAAF 日本選手権HPより引用

■ 招集について

- ▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。
- ▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。
- ▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。
 - ①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。
 - ②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。
 - ③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。
 - ④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

JAAF 日本選手権HPより引用

■ 招集について

- ▶ (1) 招集所は、北サブゲート及び雨天練習場北側（200mスタート付近）に設ける。
- ▶ (2) 種目別招集開始・完了時刻は、プログラムの競技日程に記載している。
- ▶ (3) 招集の方法については、次の通りである。
 - ①招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、ナンバーカード・スパイクピン・商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2枚）を受け取る。
 - ②携帯電話等、競技規則第144条2（b）に関わる機器は、競技場内に持ち込むことはできない。
 - ③代理人による最終点呼は認めない。2種目を同時に兼ねて出場する競技者は、あらかじめその旨を本人または代理人が、補助競技場前付近に設置する競技者案内所（TIC）に用意した書類で届け出る。
 - ④招集完了時刻に遅れた競技者は、出場できない。

JAAF 日本選手権HPより引用

平成28年度

第71回国民体育大会(陸上競技)

石川県予選会 (コード16180008)

期 日 平成28年7月17日(日)

9時00分 競技開始

7月18日(祝)

9時00分 競技開始

1日目

7月17日(日)

【トラック】

順序	競技開始	招集締切		種 目	性別	種別
1	9:00	1組～4組	8:40	800m	男	少共
		5組～7組	8:55			
2	9:45		9:25	800m	男	成年
3	10:05	1組～4組	9:45	100m	女	少B
		5組～7組	9:55			
4	10:40	1組～5組	10:20	100m	女	少A
5	11:05	1組～4組	10:45	100m	男	少B
		5組～7組	10:55			
6	11:40	1組～4組	11:20	100m	男	少A
		5組～8組	11:30			
7	12:20		12:00	100m	男	成年
8	12:45		12:25	400mH	女	少
9	13:00		12:40	400mH	男	少
10	13:30		13:10	800m	女	成年
11	13:40		13:20	800m	男	少
12	13:50		13:30	800m	男	成年
13	14:00		13:40	100m	女	少
14	14:10		13:50	100m	女	少

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

競技注意事項

1 本大会は、2016年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会申し合わせ事項に準

2 招集方法について

①招集場所は、100mスタート側雨天走路内に設ける。

②招集時刻（最終点呼について）

- ・プログラム記載時刻とする。
- ・最終点呼の開始時刻については、トラック種目は競技開始時刻の30分前フィ
- ・から行うので、招集開始時刻5分前までには招集場所に集合し点呼を受けるこ
- ・ーカードが付いたユニホームを着用すること。
- ・（棒高跳とハンマー投げは競技場所最終点呼を実施する。）
- ・競技場所への誘導は審判の指示に従うこと。
- ・完了時刻は競技日程時刻の（ ）内に示してある時刻とする。
- ・招集完了時刻に遅れた場合は当該種目を棄権したものとする。

③スタートリストはプログラム記載の競技開始時刻60分前より掲示する。予選
スタートリストに招集開始時刻までに×印を付けること。なお、準決勝、決勝を棄
発表後15分以内に本部に「棄権届」を提出すること。

ナンバーカードについて

①ナンバーカードは胸・背部につけ、トラック種目に出場する競技者は右腰部に
なお、跳躍競技の競技者は背または胸部のどちらか一方でもよい。
また、中学生は胸・背部はプログラム記載のナンバー、腰は自校で準備したレ

②レーンナンバーカード使用について

30分前・50分前

1. 招集

(2) 招集所で衣類や靴など持ち物の点検
を受ける

- ① 点呼を受けてナンバーカードの装着確認
- ② バッグ・衣類・スパイクシューズ等の点検

4.00	3.00	3.20	3.40	3.60	3.70	3.80	以後
	1.80	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	つま

板は砂場より 1 2 m に設置する。

備えつけのものを使用する。

技用具を持ち込場合は必ず検定を受けること。)

バック競技は 9 mm 以下、フィールド競技は 1 2 mm 以下と

については、応急処置のみ主催者側で行うが、その後の責任

衣類、バックを持ち込む場合は本連盟ルールブック「競」
に従うこと。

ーダー、ラジオ、CD、トランシーバーや携帯電話もし
持することは助力とみなす(第 1 4 4 条 2) ので、最終点
いる場合は失格となります。

■ ナンバーカードについて

- ▶ (1) ナンバーカードは、3枚配布する。(胸・背・手荷物用) (競技規則第143条7、8を厳守)
- ▶ (2)トラック競技に出場する競技者には、写真判定用の腰ナンバー標識(2枚)を招集時に配布する。
- ▶ (3) ナンバーカードとプログラムの配布については、次のように行う。
 - ・ 9日(木)13:00~15:00 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場 補助競技場前付近の選手・コーチ受付テント
 - ・ 10日(金) 9:00~17:00 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場 補助競技場前付近の選手・コーチ受付テント
 - ・ 11日(土) 9:00~17:00 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場 補助競技場前付近の選手・コーチ受付テント
 - ・ 12日(日) 9:00~17:00 熊谷スポーツ文化公園陸上競技場 補助競技場前付近の選手・コーチ受付テント

2. 服装・持ち物・靴・ナンバーカード

(1) ナンバーカードの規定

布
文

2017年のルールでは
大きさ規定はなくなりました

～20cm

※主催者が用意したものはそのままの大きさで

- ②招集時刻（最終点呼）
- ・プログラム記載時刻とする。
 - ・最終点呼の開始時刻については、トラック種目は競技開始時刻の30分前、フィールド種目は競技開始時刻の15分前から行うので、招集開始時刻5分前までには招集場所に集合し点呼を受けること。その際必ずナンバーカードが付いたユニホームを着用すること。
 - （棒高跳とハンマー投げは競技場所最終点呼を実施する。）
 - ・競技場所への誘導は審判の指示に従うこと。
 - ・完了時刻は競技日程時刻の（ ）内に示してある時刻とする。
 - ・招集完了時刻に遅れた場合は当該種目を棄権したものとする。
- ③スタートリストはプログラム記載の競技開始時刻60分前より掲示する。予選を棄権する場合は、正式スタートリストに招集開始時刻までにX印を付けること。なお、準決勝、決勝を棄権する場合は、正式発表後15分以内に本部に「棄権届」を提出すること。

3 ナンバーカードについて

- ①ナンバーカードは胸・背部につけ、トラック種目に出場する競技者は右腰部にも付けること。
 なお、跳躍競技の競技者は背または胸部のどちらか一方でもよい。
 また、中学生は胸・背部はプログラム記載のナンバー、腰は自校で準備したレーンナンバーを付ける。
- ②レーンナンバーカード使用について
- 3点・・・1500m以上の中長距離（競歩含む）
 腰のみ・・・100m（決勝）、800m（予選・準決・決勝）

- 4 トラック競技のレーン順、フィールド競技の試技順は、プログラム記載順による。
- 5 1500m以上の競技はタイムレース決勝とする。
- 6 成年男子10000mWは5000mWで実施する。
- 7 成年女子800m・5000mW・走高跳には、少年女子Aからも参加することができる。
- 8 棒高跳・走高跳のバーの上げ方は、下記の通りとする。（ただし、天候等で変更もあり得る。）

走高跳（成年・少年共通）

区分	練習	1	2	3	4	5	6	7	
男子	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	2.00

2. 服装・持ち物・靴・ナンバーカード

(2) 競技場内に持ち込んではいけないもの

音楽プレーヤー・ビデオカメラ・デジタルカメラト
ランシーバー・携帯電話等の通信機器

競技用具はすべて競技場備えつけのものを使用する。
(棒高跳のポール等、競技用具を持ち込場合は必ず検定)

スパイクのピンは、トラック競技は9 mm以下、フイ

競技中に発生した傷害については、応急処置のみ主催

競技場内に商品名のついた衣類、バックを持ち込む場
び展示物に関する規定」に従うこと。

ビデオ装置、カセットレコーダー、ラジオ、CD、ト
場内で使用することや所持することは助力とみなす
したり、所持したりしている場合は失格となります。

スタート合図はイングリッシュコマンドとする。(

不正スタートによる失格の取り扱い「新ルール」を



JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

プログラムで必ず確認

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

3. トラック競技

(1) スタートの規則 (マナー違反・不正スタート)

- ① スタートラインに手を触れてはいけない
- ② スタート信号より早くスタートしてはいけない



不正スタート

- ③ 速やかにスタート準備をしない
大声でほかの競技者を妨害したり威圧したりしてはいけない

3.トラック競技

(1) スタートの規則 (マナー違反・不正スタート)

- ① スタートラインに手を触れてはいけない
- ② スタート信号より早くスタートしてはいけない
- ③ 速やかにスタート準備をしない

大声でほかの競技者を妨害したり威圧したりしてはいけない

3. トラック競技

(1) スタートの規則 (マナー違反・不正スタート)

「不適切行為は審判長から警告」
繰り返す場合は失格

3. トラック競技

(1) スタートの規則 (マナー違反・不正スタート)

On Your Marks

(位置について 用意・・・)

不正スタート 1回で失格

4. フィールド競技

(1) 無効試技(ファウル)

記録が有利になるような試技は無効試技

- ① 跳躍しないで走り抜け
- ② 踏切線の先の地面に触れる
- ③ 踏切板の完全に外側から踏み切った
- ④ 着地後、砂場の中を戻るようにして退出

4. フィールド競技

(1) 無効試技(ファウル)

記録が有利になるような試技は無効試技

- ⑤ 跳躍後バーが跳躍動作によってバー止めに留まらなかった
- ⑥ バーを越える前に身体のいずれかの部分がバーの助走路側の垂直面あるいはそれを延長した面の先の地面あるいは着地場所に触れた
- ⑦ 砲丸あるいはやりを規則通りに投げなかった
- ⑧ 投てき動作中にサークル上部、外側の地面に身体が触れた

4. フィールド競技

(1) 無効試技(ファウル)

記録が有利になるような試技は無効試技

⑨ 試技に許される時間以内に試技を開始しなかった

⑩ 投てき物が着地エリア外に落下した

⑪ 投てき物落下前にサークルや助走路を離れた

4. フィールド競技

(1) 無効試技(ファウル)

記録が有利になるような試技は無効試技

⑫投てき後、正しくサークルや助走路を
離れなかった場合。

サークルの中心を見通して両側に
引かれている白線の完全に後方に
踏み出すこと。

4. フィールド競技

- ⑫やり投げでは、スターティングラインの後方から助走路を離れるか、助走路上にいてもスターティングラインから4m以上離れた場合に試技が成立する。

4. フィールド競技

(2) 順位の決め方

① 高さを競うフィールド競技

- ・最も高く跳躍できた者を上位とする

4. フィールド競技

(2) 順位の決め方

① 高さを競うフィールド競技

- ・最高記録が同じであった場合

- a) その高さで最も無効試技が
少なかった者を上位とする。

- b) その高さで無効試技が同じであった
場合、その高さまでの無効試技が
少なかった者を上位とする。

4. フィールド競技

(2) 順位の決め方

① 高さを競うフィールド競技

- ・最高記録が同じであった場合

- a) b)で順位が同じ場合は同順位。

ただし、第1位については追加試技を行って優勝者を決めなければいけない。

4. フィールド競技

(2) 順位の決め方

① 高さを競うフィールド競技

- ・最高記録が同じであった場合
1位決定戦
- ・次の高さで1回ずつ試技
- ・決定しなければ、走高跳2cm
棒高跳5cmを上げ下げ
決定するまで行う。

4. フィールド競技

1964東京オリンピック棒高跳

フレッド・ハンセン(米)

ウルフガング・ラインハルト(独)

9時間7分

4. フィールド競技

(2) 順位の決め方

② 距離を競うフィールド競技

- ・最も遠くまで跳躍・投てきした者を上位

4. フィールド競技

(3) 予選通過者やトップ8の決定

① 予選通過者の決定

- ・通過標準記録設定
- ・12名決勝進出者
- ・12名になるまで上位から追加補充
12名に近づくように絞り込む
同成績の内容が全く同じ場合は対象競技者すべて
決勝進出

4. フィールド競技

(3) 予選通過者やトップ8の決定

② トップ8の決定

- ・決勝競技で前半3回試技終了後
上位成績者8名が後半の試技を行う

4. フィールド競技

(4) かけもち(同時)出場とパスの扱い

- ① かけもち(同時)出場
- ② パスの扱い
- ③ 試技順変更
- ④ パスの特例

4. フィールド競技

(4) かけもち(同時)出場とパスの扱い

① かけもち(同時)出場

- ・フィールド競技とトラック競技
- ・フィールド競技と他のフィールド競技

同一時間帯に重複する場合は招集時に申出を

4. フィールド競技

(4) かけもち(同時)出場とパスの扱い

② パスの扱い

- ・フィールド競技での「パス」
その回の競技をしないこと
その高さを跳躍しないこと

4. フィールド競技

(4) かけもち(同時)出場とパスの扱い

③ 試技順変更

- ・かけもち(同時)出場で他の種目へ試技順が来た場合、不在ならパス扱い
事前申請すれば審判長権限で
1ラウンドに1回だけ試技順を変えてもらえる

4. フィールド競技

(4) かけもち(同時)出場とパスの扱い

④パスの特例(日本独自)

- ・事前申請で「無効試技扱い」
そのラウンドに間に合えば
その高さで2回目3回目跳躍が可能

プログラムやルールブック

確認

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

第6章

・知っておきたいルール

P148

1. トラック競技

(1) レースの規則

① レーンを走る

- ・800mまでの競走でレーンを割り当てられている場合は、そのレーンを走りとおさねばならない

1. トラック競技

(1) レースの規則

① レーンを走る

- ・800mではブレイクライン通過後は
トラック上のどこを走っても問題なし

1.トラック競技

(1)レースの規則

②妨害行為

- ・ほかの競技者の身体や衣服をつかむ
- ・斜めに進行して通路をふさぐ



妨害行為として失格となる場合がある
(審判長判断)

1. トラック競技

(1) レースの規則

② 妨害行為

- ・妨害を受けた競技者は次のラウンドがある場合は被救済者として次のラウンドへ進むことができる場合がある。

(審判長判断)

1. トラック競技

(1) レースの規則

③ 助力

- ・外部の力を借りてレースを有利に進めることは禁止

1. トラック競技

(1) レースの規則

③ 助力

- ・通過タイムや周回タイムを
読み上げたりフィニッシュ予想時間を
述べるのはアナウンサーだけ
許されている

1.トラック競技

(1)レースの規則

③助力

- ・スタンドから大声で時間を読み上げた場合は多くの競技者に聞こえるということから厳密には取り締まっていない

1. トラック競技

(1) レースの規則

③ 助力

- ・同一レースの参加していない者によってペースを得ること、周回遅れか周回遅れになりそうな競技者がペースメーカーとして競技することは許されていない

1. トラック競技

(1) レースの規則

③ 助力

- ・技術的な装置によってペースを得ることは許されていない

1. トラック競技

(1) レースの規則

④ ハードルの超え方

- ・踏み切りに失敗してかかとからバーに当たって・・・
- ・抜き足の膝がバーに当たって・・・

ハードルが倒れた行為

1. トラック競技

(1) レースの規則

④ ハードルの超え方

- ・きちんと踏み切りをして
飛び越えようとしていれば失格対象外

1. トラック競技

(1) レースの規則

④ ハードルの超え方

・ 抜き足が外側にはみ出して
バーの位置よりも低いところを通った場合

失格

1. トラック競技

(1) レースの規則

④ ハードルの超え方

- ・3000m障害物では
競技者は障害物に手をかけて
登り超えてもかまわない

1. トラック競技

(2) 着順の決め方

- ① 着順の決め方
- ② 時間の計測
- ③ 予選の通過

1. トラック競技

(2) 着順の決め方

① 着順の決め方

- ・フィニッシュライン上に胴体が
到達したときをもってフィニッシュとする

(胴体：トルソーと呼び頭・首・手・腕・脚・足を含まない部分)

1.トラック競技

(2) 着順の決め方

② 時間の計測

- ・写真判定

スターターピストルの引き金が
スイッチとなり号砲とともにタイマーが始動
フィニッシュライン上をスリットカメラが
1/2000～1/1000秒で連続撮影

1. トラック競技

(2) 着順の決め方

②時間の計測

・写真判定



YAHOO画像集より

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

1.トラック競技

(2) 着順の決め方

③ 予選の通過

次のラウンドがある場合は着順優先で
進出者を決める

○着+2 は ○着以外の時間上位者

1. トラック競技

(2) 着順の決め方

時間の計測について

2016年度から

1/1000秒も 着差とする

1. トラック競技

(着順ではなく)時間を元にして第166条3(b)による
ランキングの順位を決定するときや、次ラウンド進出のため
の最後の1枠を決めるにあたり異なる組で同成績がいる場合、
写真判定員主任は0.001秒の実時間を考慮して決定しなければならない

(ルールブックP197)

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- 競技者は競技開始前に
競技場所において練習を行うことが
許されている

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- 投てき競技では
あらかじめ決められた試技順で
常に審判員の監督のもとで練習を
行うことになっている

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- ・競技が開始されたら・・・

練習の目的で次のものを勝手に
使用できない

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- ・競技が開始されたら・・・

練習目的で勝手に使用できません

助走路や踏切場所

棒高跳び用ポール

投てき用具

サークルや着地場所

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- ・競技が開始されたら・・・

練習目的で勝手に使用できません

棒高跳び用ポール

審判長が特に認めた区域では使用可能

2. フィールド競技

(1) 競技場内での練習

- ・競技が開始されたら・・・

練習目的で勝手に使用できません

投てき種目では

ほうきや棒、旗など手から放れたときに
危険なものは場内ではつかえない

2. フィールド競技

(2) 試技に許される時間

- ・審判員に呼ばれた(旗で合図された)時点で制限時間タイマーが始動
- ・制限時間内であれ助走やターンなどのやり直しは可能

2. フィールド競技

(3) 助力

① 助力とみなされて許されないこと

② 助力とみなされず許されること

2. フィールド競技

(3) 助力

① 助力とみなされて許されないこと

a) ペースメーカー P148参照

b) ビデオ装置、カセットレコーダー、ラジオ、CD
トランシーバーや携帯電話もしくは類似の
機器を競技場内で所持または使用すること

2. フィールド競技

(3) 助力

- ① 助力とみなされて許されないこと
 - c) 第143条で規定された靴を除き、規則で規定された用具では達成できない有利さを使用者に提供する装置の使用

2. フィールド競技

(3) 助力

② 助力とみなされず許されること

d) 競技区域外にいる監督・コーチとの
コミュニケーション

競技の進行を妨げないように
観客席にコーチ席が設けられることもある

2. フィールド競技

(3) 助力

② 助力とみなされず許されること

e) 競技区域にいる競技者が理学療法や医療処置を必要とした場合

主催者に任命された公式医療スタッフが腕章、ベスト等識別可能な服装で行うことができる。

2. フィールド競技

(3) 助力

注意

招集以降、競技者に対して、
ほかの人によるこのような介添えや
手助けは助力となる

2. フィールド競技

(3) 助力

② 助力とみなされず許されること

f) 保護あるいは医療目的のいかなる種類の
身体保護具

(例えば、包帯・絆創膏・ベルト・支持具等)

2. フィールド競技

(3) 助力

② 助力とみなされず許されること

f) 保護あるいは医療目的のいかなる種類の
身体保護具

使用する場合は審判長または医務員の確認を受ける

2. フィールド競技

(3) 助力

② 助力とみなされず許されること

g)ほかの人と連絡に使用できないことを条件に
心拍計・速度距離計・ストライドセンサーのような
競技者が個人的にレースに持ち込む機器

2. フィールド競技

(3) 助力

③ 助力違反による警告と失格

競技中、競技場内で、助力を与えたり受けたりしている競技者は、審判長によって警告され、さらに助力を繰り返すと競技者は失格となる

2. フィールド競技

(3) 助力

③ 助力違反による警告と失格

そのラウンドの記録は無効

前のラウンド(決勝で失格なら予選)の
記録は有効

(ラウンドとは予選や決勝のこと)

2. フィールド競技

(3) 助力

④ その他の助力

・風の情報

競技者が おおよその風向と風力を知ることが
できるように、すべての跳躍競技と円盤・やり投げに
おいては、適切な場所に一つ以上の吹き流し状のもの
を置く

2. フィールド競技

(3) 助力

④ その他の助力

・給水・スポンジ

5000m以上のトラック競技で、主催者は気象に応じて、競技者に水やスポンジを用意することができる

3000m競走、競歩、3000m障害物でも行うことがある

2. フィールド競技

(3) 助力

⑤ マーカーの設置

棒高跳び・走幅跳・三段跳び・やり投げ
助走路外に、走高跳びでは助走エリアに
2個まで(主催者が準備あるいは承認したもの
に限る)マーカーを置くことができる

2. フィールド競技

(3) 助力

- ③ 助力違反による警告と失格
- ④ その他の助力
- ⑤ マーカーの設置

3. 混成競技

(1) 特別なルール

- ① 競技順
- ② 30分間、10時間
- ③ 不正スタート1回 (その後の不正スタート者は失格)

3. 混成競技

(1) 特別なルール

- ④ 距離を競うフィールド競技は3回試技
- ⑤ 高さを競う跳躍競技は1人になっても
バーの上げ幅は変えられない
- ⑥ 最終種目では上位得点者で最終組編成

3. 混成競技

(1) 特別なルール

⑦ 風の強さを計る必要がある種目

風速の平均が2.0mを越えなければ
公認

3. 混成競技

(2) 順位の決め方

- ① 同得点者の同じ種目を比較して、より多く勝っている者を上位とする
- ② ①で決まらない場合は同得点者の中で最高得点の高い者を上位とする
- ③ ②で決まらない場合は最高得点に次ぐ得点の高い種目を比較して上位を決める

4. リレー競走

リレーメンバーが走ることができるのは1区間だけである。

リレーチームの編成メンバーは、どのラウンドにおいてもその競技会のリレーまたは他の種目に申し込んでいる競技者であれば出場することができる。

(ルールブックP206 170条)

4. リレー競走

ただし、本連盟の公認競技会では、
どのラウンドにおいても出場するメンバーのうち
少なくとも2人はリレーに申込んだ競技者でなければ
ならない。

(ルールブックP206 170条)

4. リレー競走

最初のラウンドに出場した競技者は、その後のラウンドを通して、2人以内に限り、他の競技者と交代することができる。

この規則に従わなければ、チームは失格となる

(ルールブックP206 170条)

4. リレー競走

〔国内〕

1. 申込みのときのチームの編成は、原則として6人以内とする。
2. 交代とは、一度出場した競技者が他の競技者と代わることであり、最初のラウンドにおいてリレーに申し込んでいない競技者が出場する場合は交代とは見なさない。
3. 前のラウンドに出場した競技者が一度他の競技者と代わり、再びリレーチームに戻る場合は、新たな交代競技者数には加算しない。

(ルールブックP206 170条)

4. リレー競走

(1) メンバー構成

- ① 6名以内でエントリー
- ② エントリー者内から2名以上用いる
エントリー者のみ、
あるいは2名＋リレー以外にエントリーしている競技者
- ③ 次ラウンド以降は、最初のラウンドの出場者を基準に
2名以内に限り交替できる
- ④ レースに出た競技者が次のラウンドで他の競技者と替わり
さらに次のラウンドで復帰した場合は交替とみなされない

4. リレー競走

(2) オーダー(走順)提出

- ・リレー競技では競技前にオーダー提出
通常は招集完了時刻1時間前・・・

※競技注意事項

4. リレー競走

(3) バトンパスの方法

- ①バトンパスはテーク・オーバー・ゾーン内で開始され完了しなければならない
- ②開始は次走者の身体にバトンが触れた瞬間
完了は前走者の手からバトンが離れ、
次走者の手のみに完全に把握されたとき
- ③パスの最中に落下した場合はどちらが拾っても可
(ルールブック参照)

5. ロードレース・駅伝

(1) ロードレースに関するルール

- ① 左側走行が基本
- ② 応援旗や幟も規制されることあり
- ③ 許可されていない外部の者から飲食物を受け取ることは違反

※競技注意事項で確認

5. ロードレース・駅伝

(2) タスキの受け渡し

① 中継所

区域開始線(中継線)の手前側から
20m先の区域終了線

② 次走者は中継線の前方に立って待機

③ 前走者側に入り込んで受け取ることはできない

5. ロードレース・駅伝

(3) 中継不成立の場合

---当該競技者のレースが継続不可能---

- ・総合成績は認められない
- ・棄権した競技者の記録残らない
- ・それ以外の各区間の競技成績については
成立させることができる
- ・棄権した競技者の後の区間から繰り上げスタート

クイーンズ駅伝

関連ニュースはこちら

思わぬ落とし穴で失格 豊田自動織機

毎日新聞 2016年11月27日 21時22分 (最終更新 11月27日 21時48分)

陸上競技

実業団駅伝

その他のスポーツ

すべて表示する



第1中継所に駆けこむ豊田自動織機1区の福田有以(左から2人目)。豊田自動織機はこのたすき渡しミスとなり失格となる
＝宮城県塩釜市で2016年11月27日、宮武祐希撮影(代表撮影)

[PR]

「クイーンズ駅伝 in 宮城 第36回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会」は27日、8年ぶりの優勝を狙った豊田自動織機が思わぬ落とし穴にはまった。1区の福田が3位で猛然と中継所に飛び込んだが2区の島田が待機しておらず、数秒遅れて慌てて駆け寄った。何とかたすきを受け取ったが、たすき渡しを行う20メートルの区間を50センチオーバーしていたため、失格となった。長谷川監督は「福田もラストスパートで頑張っていたので止まりきれなかった。一生懸命やった結果」とかばいつつ、「速さばかり求めて、油断があったかな」と振り返った。

11/28毎日新聞HPより

JAAF公認ジュニアコーチ
専門科目講習会



www.ishikawarikkyou.com

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

・審判講習会内容

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

・審判講習会内容

JAAF公認ジュニアコーチ
専門科目講習会



www.ishikawarikkyou.com

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

お知らせ と お願い

公認競技会規程

(目的)

第1条 この規程は、公益財団法人日本陸上競技連盟（以下「本連盟」という。）が公認する競技会に関し、必要な事項を定めるものとする。

(定義)

第2条 公認競技会とは、本連盟が認めた競技会をいう。

(公認競技会の主催)

- 第3条** 公認競技会的主催は、国内において本連盟のみがその権利を有する。
2. 本連盟は、加盟団体に、管轄する都道府県の陸上競技選手権大会及びその地域内で種々の公認競技会を主催する権利を委譲する。なお、本連盟の承認のもと全国規模の大会を主催することもできる。
 3. 加盟団体は、加入団体に、自己と密接な関連がある公認競技会を主催する権利を委譲する。
 4. 本連盟は、地域陸上競技協会に地域陸上競技選手権大会及び地域的競技会の公認競技会を主催する権利を委譲する。
 5. 本連盟は、日本実業団陸上競技連合とその下部組織に、実業団の公認競技会を主催する権利を委譲する。
 6. 本連盟は、日本学生陸上競技連合とその下部組織に、主に大学生が参加する公認競技会を主催する権利を委譲する。

公認審判員規程

(2014年3月改正)

任 務

第1条 公認審判員は、国際陸上競技連盟ならびに日本陸上競技連盟（以下本連盟という）の競技規則により、本連盟または加盟団体が主催、共催あるいは所管する競技会の審判をすることを任務とする。

資 格

第2条 公認審判員は、加盟団体の登録会員でなければならない。

加盟団体の登録会員で18歳（3月末日を基準とする）に達した者は、公認審判員となり得る資格を有する。

種 別

第3条 公認審判員は、S級、A級、B級とする。

1. S級公認審判員

永年にわたって審判活動に精励し、熟練した審判技術と知

審判員依頼のお願い

- ・選手にも審判員の存在を意識を
- ・コーチも競技運営に協力を

審判登録のお願い

1. 審判員の高齢化
2. 専門的知識の必要性
3. 競技会の増加

(一財)石川陸上競技協会



● トップページ

● 総務

● 競技

● 記録

● 強化

● 普及

● 資格審査

● 審判



審判部

お知らせ

撮影に関するお願い

顧問、指導者の方も陸連登録を。
陸協やチーム所属以外にも登録できるカテゴリーがあります。(PDF)

審判部長(池岸)または角橋先生、中西先生、
福井先生、仁地先生、長田先生に
登録料2000円を沿えてお申し込みください。



JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

2016 石川陸上競技協会 主催・共催・主管大会 審判出席予定一覧表							
(様式6)			提出用				
審判員氏名・電話・メール ()							
No.	月	日	曜	競技場名	大会名	出席	
1	4	16	土	輪島	第55回全日本競歩輪島大会		
2		17	日	輪島	第100回日本選手権5.0km競歩・全日本輪島競歩		
3		29	祝	小・西・七	第69回石川県高等学校陸上競技選手権地区予選会(3地区)		
4	5	7	土	西部緑地	第77回石川県陸上競技選手権大会		
5		8	日	西部緑地	第77回石川県陸上競技選手権大会		
6		22	日	金沢市営	平成28年度石川県スボレク・マスターズ陸上競技		
7		26	木	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
8	6	27	金	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
9		28	土	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
10		29	日	西部緑地	石川県障害者スポーツ大会(石川県)		
11		5	土	西部緑地	第27回全日本マスターズ混成 重量跳躍五種		
12	6	16	木	西部緑地	北信越高校総体		
13		17	金	西部緑地	北信越高校総体		
14		18	土	西部緑地	北信越高校総体		
15		19	日	西部緑地	北信越高校総体		
16	7	25	土	西部緑地	第68回石川県中学校陸上競技大会		
17		26	日	西部緑地	第68回石川県中学校陸上競技大会		
18	8	2	土	西部緑地	北陸3県国立大学大会		
19		9	土	西部緑地	第62回全日本中学校通信陸上競技石川県大会		
20		10	日	西部緑地	第62回全日本中学校通信陸上競技石川県大会		
21		16	土	西部緑地	第32回石川県小学生陸上競技大会		
22	9	17	日	西部緑地	第71回国民体育大会石川県予選会		
23		18	祝	西部緑地	第71回国民体育大会石川県予選会		
24		22	金	松任	第34回石川県中学校選抜混成競技大会・第26回競歩大会		
25		30	土	西部緑地	全日本・第23回石川マスターズ混成選手権大会		
26	9	31	日	西部緑地	全日本・第23回石川マスターズ混成選手権大会		
27		8	7	日	物見山	第68回石川県民体育大会	
28	10	21	日	金沢市営	第34回石川マスターズ選手権大会		
29		11	日	稲置学園	第48回石川実業団陸上競技選手権大会平成27年度石川秋期記録会		
30		15	木	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
31		16	金	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
32	11	17	土	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
33		1	土	物見山	第32回石川県クロカン選手権・第19回小学生クロカン予選会		
34		10	16	日	輪島・七尾	第56回全能登駅伝競走大会	
45		23	日	西部緑地	金沢マラソン2016		
36	11	6	日	小松ドーム	第80回石川県男子駅伝競走選手権大会 他		
37		8	火	うのけ	第67回(女子34回)石川県中学校駅伝大会		
38	1	1	祝	未定	第79回石川県耐寒継走選手権大会		
39	3	19	日	能美市	第41回全日本競歩能美大会		

・県陸協主催大会

27大会39日

220人態勢

(実質100人での運営)

・郡市陸協主催大会

各郡市 約20~10大会

・ロードレース,駅伝

128人態勢

・記録会等

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

2016 石川陸上競技協会 主催・共催・主管大会 審判出席予定一覧表							
(様式6)				提出用			
審判員氏名・電話・メール ()							
No.	月	日	曜	競技場名	大会名	出席	
1	4	16	土	輪島	第55回全日本競歩輪島大会		
2		17	日	輪島	第100回日本選手権50km競歩・全日本輪島競歩		
3		29	祝	小・西・七	第69回石川県高等学校陸上競技選手権地区予選会(3地区)		
4	5	7	土	西部緑地	第77回石川県陸上競技選手権大会		
5		8	日	西部緑地	第77回石川県陸上競技選手権大会		
6		22	日	金沢市営	平成28年度石川県スポレク・マスタース陸上競技		
7		26	木	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
8		27	金	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
9		28	土	西部緑地	第69回石川県高等学校陸上競技対校選手権大会		
10		29	日	西部緑地	石川県障害者スポーツ大会(石川県)		
11		6	5	土	西部緑地	第27回全日本マスタース混成 重量跳躍五種	
12			16	木	西部緑地	北信越高校総体	
13			17	金	西部緑地	北信越高校総体	
14	18		土	西部緑地	北信越高校総体		
15	19		日	西部緑地	北信越高校総体		
16	25		土	西部緑地	第68回石川県中学校陸上競技大会		
17		26	日	西部緑地	第68回石川県中学校陸上競技大会		
18		2	土	西部緑地	北陸3県国立大学大会		
19		9	土	西部緑地	第62回全日本中学校通信陸上競技石川県大会		
20		10	日	西部緑地	第62回全日本中学校通信陸上競技石川県大会		
21		16	土	西部緑地	第32回石川県小学生陸上競技大会		
22		17	日	西部緑地	第71回国民体育大会石川県予選会		
23		18	祝	西部緑地	第71回国民体育大会石川県予選会		
24		22	金	松任	第34回石川県中学校選抜混成競技大会・第26回競歩大会		
25		30	土	西部緑地	全日本・第23回石川マスタース混成選手権大会		
26		31	日	西部緑地	全日本・第23回石川マスタース混成選手権大会		
27		8	7	日	物見山	第68回石川県民体育大会	
28		21	日	金沢市営	第34回石川マスタース選手権大会		
29	9	11	日	稲置学園	第48回石川実業団陸上競技選手権大会平成27年度石川秋期記録会		
30		15	木	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
31		16	金	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
32		17	土	西部緑地	第58回石川県高等学校新人陸上競技大会		
33	10	1	土	物見山	第32回石川県クロカン選手権・第19回小学生クロカン予選会		
34		16	日	輪島・七尾	第56回全能登駅伝競走大会		
45		23	日	西部緑地	金沢マラソン2016		
36	11	6	日	小松ドーム	第80回石川県男子駅伝競走選手権大会 他		
37		8	火	うのけ	第67回(女子34回)石川県中学校駅伝大会		
38	1	1	祝	未定	第79回石川県耐寒継走選手権大会		
39	3	19	日	能美市	第41回全日本競歩能美大会		

登録郡市 16郡市
顧問グループ 1
チーム 31チーム

審判員数 650人

S級 82人

A級 126人

B級 411人

新規 31人

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

審判登録のお願い

郡市陸協理事長
郡市審判部員
陸協事務局

www.ishikawarikkyou.com

※登録費が必要となります
競技会5回やロードレース2回の謝金で負担可能

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会

審判登録のお願い

- ・選手にも「将来審判員へ」の意識を
- ・コーチも競技運営に協力を

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

陸上競技の主なルール

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

陸上競技の主なルール

おしまい

JAAF公認ジュニアコーチ 専門科目講習会

審判講習会

JAAF公認ジュニアコーチ専門科目講習会