

# 競技注意事項

## 1 競技規則

本大会は2024年度日本陸上競技連盟競技規則ならびに本大会競技注意事項によって実施する。  
ならびに本競技会では競技会における広告および展示物に関する規程(広告規定)を適用する。

## 2 練習について

- (1) 練習については、役員(練習会場係)の指示に従い行うこと。
- (2) 両日とも競技場での練習については、開場からトラック種目最初の開始時刻30分前まで認める。  
それ以降は、原則補助競技場で練習を行う事。
- (3) 本競技場・補助競技場ともに逆走は禁止する。
- (4) トラックにミニハードル等、私物の道具を置くことは禁止する。
- (5) 練習等でトラックにテープ等を貼った場合、練習後には必ず回収すること。
- (6) バックスタンド下、雨天練習場の使用については、役員(練習会場係)の指示に従い行うこと。
- (7) 投擲の練習については、指導者が付き添いのもと行う事。

## 3 招集について

- (1) 招集は、本競技場第3コーナー付近(バックスタンド下)にて行う。  
なお、円盤投・ハンマー投については、補助競技場の競技場所現地にて行う。
- (2) 招集時間は、開始・完了ともに、競技順序に記載された時刻で行う。
- (3) 招集完了時刻に遅れた競技者は、当該種目を棄権したものと出場を認めない。
- (4) 招集の方法については、以下の通りとする。
  - ① 招集開始時刻以降完了時刻までに招集場所にて競技者本人が競技者係の点呼を受ける。その際、アスリートビブス・競技用シューズのスパイクピン・靴底の厚さ・ウェアや所持物の商標の点検を受ける。
  - ② トラック競技出場者は腰ナンバーカードを受け取る。  
受け取った腰ナンバーカードは、競技終了後に返却すること。
  - ③ 携帯電話、ミュージックプレイヤー、および外部との通信機能のある腕時計等、競技規則TR6.3.2に関わる電子機器を持ち込んではいけない。
  - ④ 代理での点呼は認めない。2種目以上同時に出場する競技者は、招集開始時刻前に事前に競技者係へ申告すること。トラック競技が先に行われる場合は、トラック競技終了後、フィールド競技場所へ移動すること。フィールド競技が先に行われる場合は、フィールド審判員の申告し、指示に従い、トラック競技へ出場すること。
  - ⑤ 各種目を棄権する場合は、招集開始時刻前に競技者係へ申告すること。
  - ⑥ 四種競技の実施日最初の種目については、招集所にて競技順序に示した招集時間で招集を行う。招集完了時刻に遅れた場合は、棄権とみなす。次種目以降については、競技場所にて、競技順序に示した招集完了時刻で点呼を行う。競技開始時間に遅れた場合は棄権とみなす。

## 4 アスリートビブスについて

- (1) アスリートビブスは、2024年度鹿児島協登録時に配布され、申込時に入力したものを使用すること。県外登録選手については、申込時に入力した番号が記載されたものを使用する。ただしサイズは規定サイズとすること(TR5)。
- (2) 跳躍種目に出場する選手は、胸部・背部どちらか一方だけ取り付ければよい。
- (3) アスリートビブスを取り付ける安全ピンについては、各自で用意すること。

## 5 競技場の入退場について

- (1) 招集所から競技場への入場は、競技者係の指示に従い、決められたルートで移動すること。
- (2) 競技終了後は、役員の指示に従い、場外へ退場する。(本部席前は通行禁止)
- (3) 競技者以外(付き添い等)は、招集所以降、競技場所へは立ち入る事ができない。

## 6 番組編成について

- (1) トラック競技については、プログラム記載の組・レーン順、フィールド競技の試技順については、プログラム記載の番号順とする。

## 7 競技について

- (1) TR4.4は適用しない。欠場については、エントリーした各種目について申告すること。
- (2) トラック競技について
  - ① トラック競技の計時は、すべて写真判定装置で行う。

- ② レーンで行う競技は、欠場者のレーンを空ける。また安全対策の為、フィニッシュ後も自分に割り当てられたレーン(曲走路)を通過する。
- ③ 不正スタートを行った競技者は失格とする。
- ④ スタート時、他の競技者の不正スタートを生じさせた場合や、動作等によりスタートのやり直しの原因を作った場合、またスタート時の動作等に遅延行為が見られる場合などはイエローカード提示され警告となる。警告が2回累積されると、退場となり以降の競技に出場ができなくなる。
- ⑤ 100mおよび100mHについては、風向等グラウンドコンディションの状況により、バックストレートで競技を行う場合がある。その際もプログラム記載のレーンでレースを行う。
- (3) フィールド競技について
- ① フィールド競技の測定については、一部光波測定器を使用する。
- ② 跳躍競技(走高跳以外)の競技者は、助走路の外側に主催者が準備したマーカーを2個まで設置することができる。また投擲競技は、同じくマーカーを1個だけ使用できる。走高跳に出場する競技者は、各自でマーカー(粘着テープ、2カ所以内)を助走路内に使用することができる。使用したマーカーは競技終了後、役員の指示があった後、各自で片付けること。
- ③ 三段跳の踏切板は、砂場から以下の位置に設置する。  
男子：10mと12m                      女子：9m
- ④ 競技前に行う公式練習は原則1人2回とし、競技役員の指示によって行う。ただし、走幅跳・三段跳においては、競技前に行う公式練習を設けず、競技開始時間までを各自練習時間とする。練習開始と終了のタイミングは役員の指示に従うこと。  
(競技の進行状況によっては、変更する場合がある)
- ⑤ 走幅跳はA・Bの2ピットで競技を行う。全競技者に3回の試技が許可され、上位8人による後半試技を3回行う。
- ⑥ 「コーチングエリア」は設置しない。選手への助言等は競技進行に支障のない場所から行う事。競技者が直接手に取って映像等を確認することは認めるが、機器等の持ち込みや持ち出しは認めず、その場で確認すること。また機器は手渡しのみ認め、投げ渡し等は認めない。
- ⑦ TR4.3は適用せず、同時にトラック競技とフィールド競技あるいは2種目以上のフィールド競技に出場している場合には、フィールド競技の各試技の1ラウンドに一度、走高跳では各試技に一度、決められた順序によらないで試技を行うことができる。その後の試技を行うべき順序の際に不在の場合はその試技時間が過ぎればパス扱いとなる。
- (4) リレー競技について
- ① リレーオーダーは、各組の招集完了時刻1時間前までに、招集所に用意してある所定の用紙に記入し、招集所の競技者係に提出する。
- ② 競技者は、大きさが最大50mm×400mmの恒久的なマーキングと混同しないようなはっきりした色の粘着テープをマーカーとして1カ所、自らのレーンに貼ることができる。それ以外のマーカーは使用できない。競技後は、前走者が自分のレーンに使用したマーカーを剥がすようにすること。
- ③ リレーに出場するチームは同一デザインのユニフォームで出場すること。形状の違うものについては、カラー等デザインが酷似している場合や同一チームと判断が困難でないものは認めるものとする。
- (5) 四種競技について
- ① 混成選手控え場所は設置しない。
- ② 最終種目については、順位を示すアスリートビブス(ナンバーカード)は配布せず、プログラムに掲載されたアスリートビブスを使用すること。
- ③ 混成競技のトラック種目については、各レースの不正スタートは失格とならず、その後不正スタートを行った競技者は全て失格となる。
- (6) 競技者は、携帯電話、ミュージックプレイヤー、および外部との通信機能のある腕時計等、競技規則TR6.3.2に関わる電子機器を所持・使用してはならない。また、競技場所を勝手に離れることはできない。
- (7) 競技規則または、競技注意事項に違反する行為がある場合、また競技者としてあるまじき行為がある場合は、警告(イエローカード)または除外(レッドカード)を通告されることがある。

## 8 走高跳について

- (1) 走高跳のバーの上げ方、および練習の高さについては、優勝者が決定するまでは以下の通りとする。ただし、天候等の状況により、審判長の判断で変更することがある。四種競技については、以下の通りとする。

種目	性別	練習	バーの上げ方	
高校一般	男子	1m60/1m75/1m90	1m65から1m90まで5cmずつ	1m90以降3cmずつ
	女子	1m35/1m50/1m65	1m40から1m60まで5cmずつ	1m60以降3cmずつ
中学四種	男子	1m20/1m40/1m60	1m25から1m50まで5cmずつ	1m50以降3cmずつ
	女子	1m10/1m25/1m40	1m15から1m40まで5cmずつ	1m40以降3cmずつ

- (2) 公式練習について  
示した高さを競技者が選択し2回行う事ができる。

## 9 競技用具について

- (1) 競技に使用する用具については、原則主催者が用意したものを使用しなければならない。  
(2) ハードルの規格については以下の通りとする。

種別	種目	高さ	1台目まで	ハードル間	10台目以降	ハードル台数
男子	110mH	1.067m	13.72m	9.14m	14.02m	10
	400mH	0.914m	45m	35m	40m	10
	四種110mYH	0.914m	13.72m	9.14m	14.02m	10
女子	100mH	0.838m	13m	8.5m	10.5m	10
	400mH	0.762m	45m	35m	40m	10
	四種100mMH	0.762m	13m	8.0m	15m	10

- (3) 投擲用具の規格については種目に提示した重さで行う。  
なお中学四種競技については、男子砲丸投が4kg、女子砲丸投が2.72kgで行う。

## 10 競技用靴について

- (1) スパイクピンの長さは、9mm以内とする。ただし、走高跳は12mm以内とする。  
(2) トラック種目については、競技用靴の厚さについては、WAシューズ規定を適用する。(TR5)  
ただし、フィールド競技用靴については、日本陸連の示す移行措置を適用し、現行販売されているフィールド競技用靴(スパイク・スローイングシューズ)については、靴底厚確認のための計測は行わない。規格外のアップシューズ等は許可しない。ただし、中学四種競技のフィールド競技については、TR5を適用せず記録については、国内のみの取り扱いとする。小学生については、WAシューズ規定を適用しない。

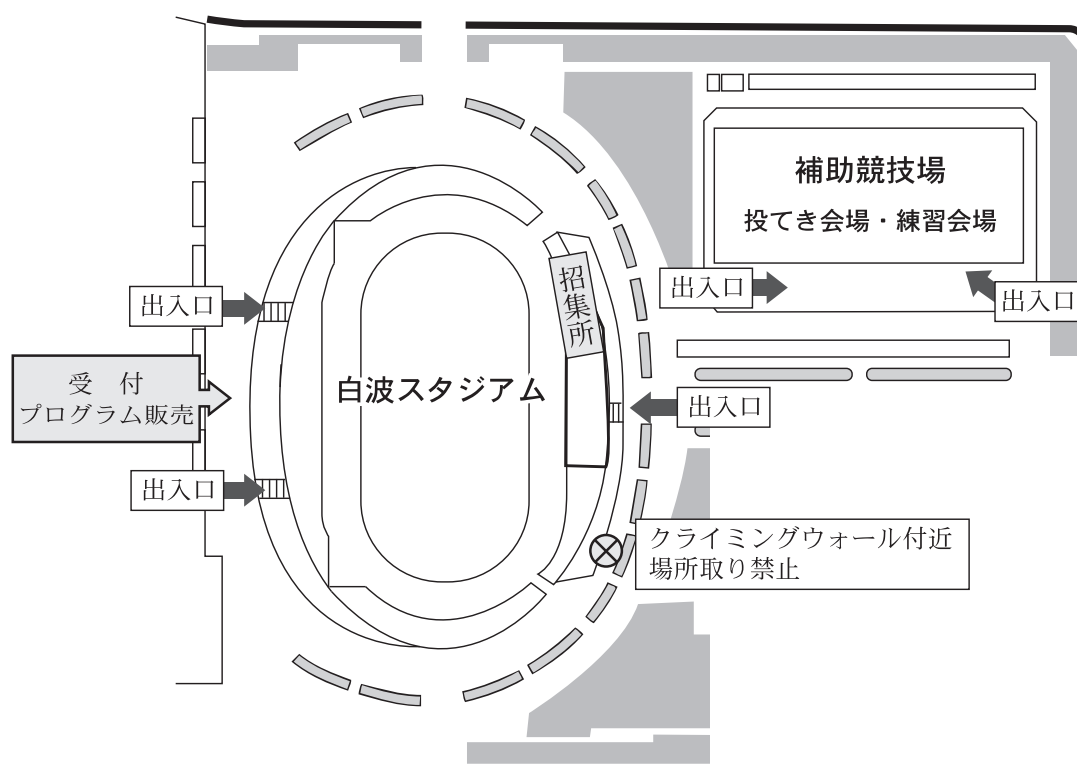
## 11 抗議について

結果発表アナウンス後、結果に対する抗議は、競技規則(TR8.2)に定められた時間内(次ラウンドがある場合は、15分以内、それ以外は30分以内)に競技者自身、もしくはチームを公式に代表する指導者等から総務(総務員)を通じて、審判長に口頭になされなくてはならない。その後の審判長からの裁定に納得ができない場合は、預託金(1万円)を添えて、総務(総務員)を通じて Jury に「抗議申立書」で申し出る。「抗議申立書」は総務が準備する。

## 12 その他

- (1) 競技場の開門は7:30とする。係の指示に従い入場すること。  
(2) 大会プログラムは競技場正面入り口内にて、1部500円で販売する。  
(3) 記録の証明を希望する場合は、受付に申し出ること。1部200円で発行する。  
(4) 競技会の結果については、競技場正面入り口付近に掲示する。なお鹿児島陸協HPでも公開する。  
(5) 競技場内に持ち込む衣類・バック等については広告規定を適用する。  
(6) 更衣室の利用については、更衣のみとし、控え場所としての使用は認めない。また貴重品等の管理については、各自で責任をもって行う事。  
(7) 事故発生については、応急処置を当協会医師・医務員が行うが、他の一切の責任は負わない。各自スポーツ安全保険に加入しておくこと。  
(8) メインスタンドへのテント設置はできない。バックスタンド(中段より上部)・サイドスタンドは許可する。ただし、第3コーナー付近のバックスタンドについては、写真判定用カメラを設置する可能性があるため、テント等の設置はできない。  
また本競技場第3コーナー付近バックスタンド下は招集所となるため、場所等はできない。  
(9) スタンドの座席に物等を置いたりしての場所取り行為を禁止する。  
(10) 各自が出したゴミは必ず持ち帰ること。  
(11) 本大会の四種競技において標準記録に到達した競技者は、第51回全日本中学校陸上競技選手権大会への出場資格がある。(標準記録：男子/2500点 女子/2630点)  
(12) 個人情報の取り扱いについて  
① 大会プログラムに掲載する。  
② 記録掲示板、ホームページに掲載する。  
③ 競技場内アナウンスに使用する。  
④ 競技結果等、報道機関、関係各所に提供する。  
⑤ 優勝記録や大会記録等、次年度以降もプログラム等に掲載する。  
⑥ 各報道機関・メディアに写真や映像が公開されることがある。

## 会場利用についてのお願い



- ◎野球・テニスなど他競技の大会があります。その周辺での場所取りは禁止。  
他団体の迷惑にならないように。
- ◎開門は7：30。他の方との距離をとり整然と入場してください。
- ◎バックスタンド下コンコース部分はトイレ側を1メートルあけてシートでの場所取り可。芝スタンドは屋根付きのテントも設置可。但し横幕はおろさない。  
招集所・スロープ・階段・クライミングウォール付近は場所取り禁止。
- ◎場所取りのために張ったテープ等は必ず撤去すること。
- ◎周辺の商業施設などへの駐車を禁止します。

\*\*\*

足りない栄養素は【補食】でGet!

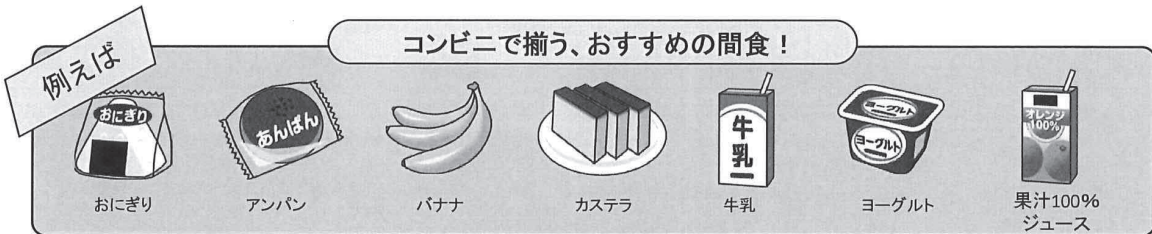
\*\*\*

スポーツ選手が1日に摂りたい栄養はとて多く、朝昼夕の3回の食事だけでは摂りきれないことがあります。そんな時、必要な栄養を補う役割を担うのが補食です。食が細くてなかなか量を食うことが出来ない選手も、補食を活用することで、カラダづくりやスポーツに必要な栄養を確保することが出来ます。

間食

補食

間食というとお菓子や糖分の多い炭酸飲料などの栄養価が偏ったものを想像しがちです。たしかに、これだけではカラダに必要な栄養を補うことが出来ません。スポーツ選手の間食は食事で不足した栄養やカラダづくりに必要な栄養を補うために摂る『補食』であると考えましょう。



補食は摂るタイミングで、必要な栄養素が変わる！

1 朝練後

朝早くから練習があり、朝食が十分に食べられない場合は、無理して一度に摂らなくても大丈夫。朝練が終わったあとに補食を取り入れ、分けて食べることで量をキープしてください。



3 トレーニング・練習後

運動で消耗したエネルギーとダメージを受けた筋肉のリカバリーの為に炭水化物(糖質)とたんぱく質の補給が重要。栄養吸収のよい練習後30分以内を目安に補食を摂るのがポイントです。

おすすめは

炭水化物(糖質) : おにぎり、カステラ、アンパン、バナナ、果汁100%ジュース  
たんぱく質 : 牛乳、ヨーグルト、プロテイン

2 トレーニング・練習前

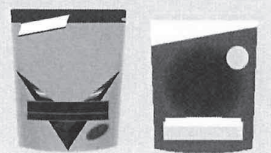
食事を摂ってから練習開始まで4時間以上空くような場合は、消化がよくてすぐにエネルギーになる炭水化物(糖質)を中心の補食を摂りましょう。

おすすめは

おにぎり、カステラ、アンパン、バナナ、果汁100%ジュース



練習後にすばやくたんぱく質を摂りたい時にはプロテインの活用もおすすめ！



SNS FOLLOW

VAAM・ザバス公式SNSをフォローしよう!!

VAAM



ZAVAS

