

2022年度

審判講習会資料

1. 公認審判員心得	1
2. 2022年度日本陸上競技連盟競技規則の修改正	12
3. 曲走路で内側の線を踏んだ際の対応について	29
4. S級公認審判員昇格者一覧	33
5. 医療行為を越えた過剰な鉄分摂取について	34
6. ドーピングコントロールのQ&A	35
7. 一次救命処置の手順	37
8. 連絡事項.....	40
9. 2022年度競技規則修改正と競技規則の確認テスト	41

公益財団法人 大阪陸上競技協会

1. 公認審判員心得

1) 公認審判員規程

(2021年1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、本連盟の登録会員でなければならない。
本連盟の登録会員でその年度内に16歳に達する者は、C級公認審判員となり得る資格を有する。ただし、C級を取得していなくても本連盟の登録会員でその年度内に18歳に達する者は、B級を取得することが可能である。

種 別

第3条 公認審判員は、S級、A級、B級、C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識を有する者。
2. A級公認審判員
数多くの審判活動を通して、より高い審判技術と知識を身につけた者。
3. B級公認審判員
審判講習会を受講し、公認審判員として必要な技術と知識を身につけた者。
4. C級公認審判員
審判講習会を受講し、公認審判員として基礎的な技術と知識を身につけた者。

推薦と昇格

第4条 A級公認審判員で満10年を経過し、その年度内に55歳に達する者はS級公認審判員に昇格できる資格を有する。毎年、加盟団体から推薦された者について、競技運営委員会で審査の上認定し本連盟がこれを委嘱する。

B級公認審判員で原則として満10年を経過した者はA級公認審判員に昇格できる資格を有する。

C級公認審判員でその年度内に18歳に達する者はB級公認審判員に昇格できる資格を有する。

A級、B級、C級公認審判員は、加盟団体で審査し、本連盟がこれを委嘱する。

加盟団体は毎年4月末日までに本連盟に対し当年4月1日現在の公認審判員数を報告しなければならない。

日本学生陸上競技連合に登録する学生については、申請に基づき本連盟がB級公認審判員に委嘱することができる。また、高等学校体育連盟に登録する高校生については、申請に基づき本連盟がC級公認審判員に委嘱することができる。

解任と復権

第5条 公認審判員は、次の1、2項のいずれかに該当するときは、自動的にその任を解かれる。

1. 登録会員でなくなったとき。ただし、特別の事情によって、一時的に登録会員でなくなっても、その特別な事情が解消し再び登録会員となったときには、以前の資格を回復する。
2. 競技会の審判を委嘱されたにもかかわらず、1年以上特別の理由なくその任にあたらないとき。
3. 前1、2項により解任された者で復権を希望する者に対しては、申請に基づきS級公認審判員は本連盟競技運営委員会審判部が審査し、本連盟がこれを委嘱する。またA級、B級及びC級公認審判員については加盟団体で審査し、本連盟がこれを委嘱する。

審判員の証明

第6条 公認審判員は、本連盟が定める公認審判員手帳を所持し、公認審判員証（カード）およびバッジを着用して競技会の審判にあたるものとする。

競技会の構成

第7条 本連盟および加盟団体の主催、共催あるいは主管する競技会の審判は、補助員を除きすべて公認審判員をもって構成する。ただし、審判活動を行う際には、C級審判員のみでの競技役員チームを編成してはならない。B級以上の審判員の監督のもと、主任の責任において審判活動を行う。また、計測および判定については、B級以上の審判員が必ず1名以上ついて指導を行いながら業務を担う。

公認審判員の処分

第8条 公認審判員として登録会員規定第2条に抵触した者は同規程第17条により登録会員処分規程に定められた処分の対象となる。

付 則

第9条 公認審判員推薦手続き、公認審判員の取り扱い等については別に定める。

2) 公認審判員資格取得の基準

(1) 公認審判員となる条件

- ① 陸上競技規則を熟知すること。
- ② 1つの審判部署に関して深い経験をもち、かつ優れた技術または能力を有していること。
- ③ 審判員としての態度が立派で、かつ人間関係が円満であること。
- ④ 審判員として一定の経験年数に達していること（S級, A級が対象）。
- ⑤ 現在審判員としての熱意を有し、委嘱があれば可能な限り出席していること。

以上5条件を基準として、4つの級に分けられている。公認審判員として認定された者は、経験年数や審判技術により順次上級に進むことができる。

(2) S級公認審判員資格取得の基準

現在A級公認審判員で満10年を経過し、55歳（4月1日を基準とする）に達した者のうち、審判員としての活動に精励し、熟練した審判技術と知識を有する者（公認審判員規程第4条）。

審判講習会出席回数については、原則として年1回とする。ただし、少なくとも5年間で3回以上の出席がなければならない。

(3) A級公認審判員資格取得の基準

現在B級公認審判員で原則として満10年を経過した者のうち、数多くの審判員としての活動を通して、より高い審判技術と知識を身につけた者。

A級公認審判員の資格は、加盟団体に審査し、本連盟は当該級の審判員の資格を取得したものとして委嘱する。

(4) B級公認審判員資格取得の基準

- ① 加盟団体の登録会員で18歳に達した者は、B級公認審判員となる資格を有する。加盟団体は、B級公認審判員の資格取得を希望する者に対して審判講習会を開催し、テスト等の結果、加盟団体の競技会の審判ができると認定された者に資格を与え、B級公認審判員に委嘱する。
- ② 日本学生陸上競技連合に登録する学生については、同連合からの申請に基づき、B級公認審判員に委嘱する。

- ③ C 級公認審判員でその年度内に 18 歳に達するものは，B 級公認審判員になり得る資格を有する。加盟団体は B 級公認審判員の資格を希望する者に対して審査し，B 級公認審判員に委嘱する。

(5) C 級公認審判員資格取得の基準

高体連の登録会員で 16 歳に達した者は，C 級公認審判員となる資格を有する。

加盟団体は，C 級公認審判員の資格取得を希望する者に対して審判講習会を開催し，テスト等の結果，基礎的な技術と知識を身に付け，加盟団体の競技会の審判ができると認定された者に資格を与え，C 級公認審判員に委嘱する。

3) 公認審判員の解任と復権

公認審判員規程第5条によって、次の(1)(2)に該当するときは、自動的にその任を解かれる。

- (1) 登録会員でなくなったときは、解任される。

ただし、特別の事情によって、一時的に登録会員でなくなっても、その特別な事情が解消し、再び登録会員となったときには、以前の資格を回復する。

- (2) 競技会の審判員を委嘱されたにもかかわらず、1年以上特別な理由もなく、その任にあたらないとき。

- (3) (1)(2)により解任された者で復権を希望する者に対しては申請に基づきS級公認審判員は、本連盟競技運営委員会によって審査し、本連盟がこれを委嘱する。またA級、B級およびC級公認審判員については、加盟団体に審査し、本連盟がこれを委嘱する。

4) 公認審判員の心得

公認審判員は、競技者のよき指導者として高い識見を有し、常に競技規則を研鑽するとともに正しい審判技術を身につけ、公正で適切な審判ができ、競技会の円滑な運営を図るために協力する心掛けが必要である。

また公認審判員の資質の向上を図る心得として、つぎのことに留意する。

- (1) 審判員として委嘱を受けたときは、可能な限り出席し、数多くの競技実例を体得し、審判技術を磨くことに努める。
- (2) 直接、審判員として任務する以外に、競技会を見学または視察などして競技会の運営や審判方法を身につけるように努める。その際は、審判手帳を提示し、証明を受けるようにする。
- (3) 毎年少なくとも1回の審判講習会に出席し、規則の理解と研究ならびに技術の向上に努める。
- (4) 自己の専門領域外の審判技術に対しても精通することが大切であるので、各種の審判員を経験し、オールラウンドな審判技術を習得するように努める。
- (5) 審判員はコンプライアンスを遵守し判定や運営にあたる。

5) 公認審判員の服装と態度

(1) 服装について

審判員の服装は、スポーツの特性に応じて、それに相応しい服装が定められている。まず競技者と審判員の区別ができる服装でなければならない。また審判員によっては、その任務がはっきり識別できる服装も考えなければならない。本連盟では、審判員の服装について、概ねつぎのようなものを標準としている。

① 平常の競技会における服装

男性は白ワイシャツ、紺または黒のブレザーコート、グレーのスラックス、女性は白ブラウス、紺または黒のブレザー、グレーのスカートまたはスラックスおよび加盟団体制定のネクタイ、スカーフ、帽子等の着用を標準とする。ブレザーは必ずボタンを止めるように心がける。

② 夏季における服装（大阪陸協 6月～9月末）

男性は半袖紺もしくは白ポロシャツ、グレーのスラックス／ハーフパンツ、女性は半袖紺もしくは白ポロシャツ、グレーのスカートまたはスラックス／ハーフパンツ、加盟団体制定の帽子を着用する。

大阪陸協制定の夏用審判服（ポロシャツ）を着用。※男性、女性とも尚、審判長、スターター・リコーラーおよび各主任等は、よく目立つ色の帽子や腕章、服装を着用するようにしている。

③ 冬季における服装（大阪陸協）

標準服の上に紺の防寒コート（商標が大きいもの）を着用。

④ その他の着用物

公認審判員証（カード）、バッジ、ADカード（必要なとき）を着用する。

(2) 態度について

① 競技場内での歩行

競技場内での出入りは、堅苦しくなく、自然体で歩くようにする。特に配置につくとき、また待機位置に戻るときの行動は、できるだけ団体行動をとり、歩調を合わせるようにすることが望ましい。

② 競技者に接するとき

審判にあたるときの姿勢は、競技者が快く競技に参加できるように接し、不快の念を抱かせるような態度は慎むべきである。

③ 審判にあたっているとき

規則に則り、適切に公正な態度で審判にあたり、私語または他人に無駄な話しかけをしないように心がける。

また椅子に座っているときに、足組みまたは腕組みをして審判をするような行為や、首を傾げる様な動作は慎む。

6) その他の留意事項

(1) 競技規則の理解について

本連盟の競技規則は、特別なものを除き WA の競技規則に準拠した内容になっている。特別なものというのは、国内の競技会において採用することが適切でない条項があるので、その条項は別扱いにしているということである。これらの条項は、直接的に理解できるように〔国際〕と記載している。これらの条項は、国際大会のみ適用されるもので、国内の競技会には適用しないということである。この他ルールブックに掲載してある表記の中に、〔注意〕、〔国内〕、〔国際－注意〕、〔参照〕等が説明してあるので、理解しておくこと。

WA では、大きな競技規則の修改正は 2 年ごとと決められているが、細かい修改正は毎年行っているので、本連盟の競技規則も修改正せざるを得ない現状である。従って常に研修を怠らない姿勢をもつ必要がある。

(2) 競技注意事項について

競技会当日に受け取ったプログラムの中に、必ず競技注意事項が掲載されている。この注意事項には、競技運営に関する事項や競技規則に準ずる内容あるいは申し合わせ事項等が記載されている。これを読まずに審判にあたったため、大きな誤りをすることもある。競技開始前の習慣として精読し確認することを、ぜひ身につけておきたいものである。

(3) 審判員の連携

競技会の運営を良くするには、審判員のチームワークが大切である。陸上競技は競技場が広く、しかも同時に数種目が競技をしていることも多く、連携がうまく取れないと大きなミスに繋がることもある。各人、各グループが責任をもって任務を果たすことは当然であるが、関連するグループとの連携プレーも重要である。また情報機器を有効に使用した競技運営の大切さを理解し、実践にあたってほしい。

(4) 豊富な経験

審判員の委嘱を受けたら出席し、経験を深める努力が必要である。また委嘱を受けなくても、競技会を見学して、研修する機会を多くもつことが大切である。その際には、「ルールブック」とともに、「ハンドブック」も持参すれば、より深い研修ができる。

(5) 柔軟な競技会運営

競技会には、初心者参加が多い競技会、経験者の多い競技会など競技会の内容の相違する競技会が数多くある。参加する競技者の質が相違するので、すべての競技会が同じ運営方法では、競技者にとって、不満を残した競技会になってしまう。臨機応変な姿勢をもつことも大切である。

競技者に対する接し方は、公平で親切が基本でなければならないが、競技者の緊張状態や平常な心理状態を少しでも緩和する雰囲気を作り、審判員の言動や態度などに留意すれば、自己記録を出せるような競技会運営は必ずできるはずである。審判員の心がけひとつであることを忘れずに審判にあたってほしいものである。

(6) 観客に対する配慮

競技会の規模・性格にもよるが、観客の多い競技会では、競技者と審判員だけということではなく、観客に対するサービスも考えなければならない。

審判員の位置、記録表示の仕方、判定の明確化とスピード化など、審判員の創意工夫によって、観客に対するサービスが数多くできる。興味深く見られる競技会運営は、審判員の努力にかかっているということを常に頭に入れ、創意工夫に富んだ競技会運営に努めていただきたい。

主催競技会等における SNS 等使用ガイドライン
(委嘱公認審判員対象)

平成30年3月1日制定
一般財団法人大阪陸上競技協会

情報化の進展は社会に様々な革新をもたらし、使用する人々の生活が便利になるとともに情報交流の多用な手段となっています。

他方、SNS（Facebook、Twitter、ブログ等）を始めとする情報化ツールの使用に当たっては倫理やモラル、法律を守りこれらを適切に利用することが求められます。

とりわけ、競技会において公認審判員は中立、公正な判定を求められる立場にあり、また、競技会の運営に専念する必要があります。しかしながら、審判員の立場を利用して撮影した映像（審判員が入場を許可された場所において撮影した映像）を公開するなど競技会運営や審判員のモラルに関わる問題も発生しています。

そこで、当協会の主催する競技会等において公認審判員が SNS を始めとする情報化ツールを使用するときのガイドラインを設け、当会が委嘱した公認審判員に順守していただくことと致します。

当会主催競技会等において、本ガイドラインに違反する行為が認められた時には、該当者に対して当分の間、審判員委嘱を見合わせる等の措置を講ずることとします。

1. 守秘義務等に関して

公認審判員は、その業務において入手した情報等（選手個人の情報等）を慎重に取り扱い、これらを無断で開示若しくは漏洩しません。また、当該情報等を、その業務の遂行のため以外の目的で使用しません。

公認審判員は、審判員としての業務中、業務上必要がないにもかかわらず、録音、写真や動画等の撮影（選手個人の写真や動画等の撮影）を行うことはしません。

2. 情報発信に関して

公認審判員は、協会組織の一員であることを自覚し、次のような情報を、インターネットを利用して発信しません。

- ・競技会における公認審判員の立場で入手した情報（記録等）・音声・写真・動画等
- ・他人を誹謗中傷する内容
- ・他人のプライバシーにかかわる内容
- ・公序良俗に反する内容
- ・国籍、人種、民族、言語、宗教、文化、身体、性別、思想、信条等に関する差別的な内容

3. 法令遵守に関して

インターネットの利用に関しては、プライバシー保護や個人情報情報を扱う事業者規制のための法律、迷惑メールを規制する法律、著作権保護のための法律などによる各種法令の規制が行われています。インターネット上の情報や画像をコピーして使用することは著作権、肖像権、商標権等

の権利を侵害することになる可能性があります、Facebook などのサイトへの写真の無断投稿などは肖像権やプライバシー権を侵害することになる可能性があります。

公認審判員は、インターネットを利用する際に、第三者の権利を侵害すること等のないように十分に留意します。次のような法的に問題となる行為はいたしません。

- ・ Web サイトの画像や映像を無断で他の Web サイトに転載する行為-----【著作権の侵害】
- ・ 無断で他人の写真等を SNS で公開する行為-----【肖像権、プライバシー権の侵害】
- ・ ブランドのロゴ等の商標登録されているものを無断で SNS やブログに転載する行為-----【商標権の侵害】
- ・ インターネットに他者を批判する内容等を書き込みする行為-----【プライバシー権の侵害、名誉毀損罪】
- ・ Twitter などでは悪口などの侮辱的な発言をして事実を摘示(てきし;あばき示すこと。かいつまんで示すこと。)せずに、公然と人を侮辱する行為-----【侮辱罪】

なお、上記内容は、主として、SNS を始めとする情報化ツールの使用を念頭においたものですが、かかる使用以外の態様による場合であっても等しく適用されますのでご注意ください。

2. 2022年度日本陸上競技連盟競技規則の修改正

競技運営委員会

(**太字**：修改正、追加、挿入 修改正前：削除 修改正前&修改正：移動)

条文番号	修改正前	修改正
CR6.1.2	… また競技者が滞在している場所での TR6.2 の要件を満たし遵守した医療関係サービスを確実に提供する。	… また競技者が滞在している場所での TR6.1 の要件を満たし遵守した医療関係サービスを確実に提供する。
CR8	〔国内〕 1. 本連盟が主催する競技会には原則として JTO s (Japan Technical Officials)をおく。JTO s は…任務を行う。 2. JTO はその種目の審判長に必要な… 3. 問題が起こった時や…	〔国内〕 1. 本連盟が主催する競技会には原則として JTO s (Japan Technical Officials)をおく。JTO s は…任務を行う。 2. JTOs は、本連盟が承認した基準により選考試験を行い、理事会が認定する。 3. JTO はその種目の審判長に必要な… (以下番号繰り下げ)
CR8	〔国内〕 5. フィールド競技終了時には JTO も記録用紙にも署名しなければならない	〔国内〕 6. JTO は関係書類に署名しなければならない
CR9	〔国内〕 1. JRWJs(Japan Race Walking Judges)は、本連盟が承認した基準により、競技運営委員会が認定する。 2. 本連盟が主催、共催、後援する競技会では、競歩審判員は JRWJs もしくは本連盟が任命した競歩審判員でなくてはならない。 3. TR54.4.1 〔国内〕 i, ii 及び…	〔国内〕 1. 本連盟が主催、共催、後援する競技会では、競歩審判員は JRWJs(Japan Race Walking Judges) もしくは本連盟が任命した競歩審判員でなくてはならない。 2. JRWJs は、本連盟が承認した基準により 選考試験を行い、理事会が認定する。 3. TR54.4.1 〔国内〕 i, ii 及び…
CR13	〔国内〕 3. 審判長、 競歩審判員主任、スターター、 マージャー、医師は、明確な方法で区別する。	〔国内〕 3. 審判長、 各主任、マージャーおよび医師 は明確な方法で区別する。
CR13	競技役員 トラック競技審判長 1人以上 フィールド競技審判長 1人以上 スタート審判長 1人以上	競技役員 トラック競技審判長 (競走・競歩) 1人以上 フィールド競技審判長 1人以上 スタート審判長 1人以上
CR18.3	…。 トラック競技審判長はもしスタートチーム(スターター、リコーラーと出発係)のスタート関連の判定に同意できなければ、…権限を持つ。	…。 スタート審判長 (スタート審判長が任命されていなければトラック競技審判長) は、 もしスタートチームのスタート関連の判定に同意できなければ、…権限を持つ。
CR18.5	審判長は競技者にあるまじき行為…、TR6、16.5、17.14、17.15.4、25.5、25.19、 54.7.4 、54.10.8、55.8.8 に違反があった競技者や…知らせる。	審判長は競技者にあるまじき行為…、TR6、16.5、17.14、17.15.4、25.5、25.19、 54.7.6 、54.10.8、55.8.8 に違反があった競技者や…知らせる。
CR18.6	審判長はもし新たな決定を適用できる状況にあるなら、明らかな証拠に基づいて、先に出した決定(最初になされたものでも、抗議を検討してなされたものでも)を再考してもよい。通常そのような再考は当該種目の表彰式が実施される前、あるいはジュリーの裁定が下される前までになされる。	もし、審判長が新たな裁定ができる状況にあるなら、入手可能な証拠に基づいて、先に出された裁定結果 (最初になされたものでも、抗議を検討してなされたものでも) を再考することができる。通常こうした再考は、当該種目の表彰式が実施される前、あるいはジュリーの裁定が下される前までに行われる。
CR19.1	審判員主任はそれぞれの種目の審判の仕事进行调整する。それが事前になされていなければ、任務を割り当てなければならない。	審判員主任はそれぞれの種目の審判の 任務 进行调整する。 各審判員の任務が事前に割り当てられていなければ、審判員主任は各審判員に任務を割り当てなければならない。
CR19.4	…。 当該審判員は、有効試技は白旗、無効試技は赤旗を挙げて示す。	…。 当該審判員は、 通常 、有効試技は白旗、無効試技は赤旗を挙げて示す。 旗以外の視覚的な表示物を使用することも認められる。

CR22.7 グリーン	この規則と CR18.3 の両方を解釈するには、TR16 を考慮する必要がある。これは、スタートが公平であるかどうかを判断できるスターターとスタート審判長の両方に有効である。一方、リコーラーにはそのような権限はなく、リコーラーはスタートを呼び戻すことはできても、・・・求められる。	この規則と TR16 の両方を解釈するには、 CR18.3 を考慮する必要がある。スタートが公平であるかどうかの 判断は、事実上、 スターターとスタート審判長の 両方が責任を負っているからである。 一方、リコーラーにはそのような権限はなく、リコーラーは 競技者 を呼び戻すことはできても、・・・求められる。										
CR25.4 グリーン	スタートリストおよび結果には以下の略号を用いる。・・・を明記する。 <table><tr><td colspan="2">略号表</td></tr><tr><td>レッドカードによる失格</td><td>RC</td></tr></table> 〔国内〕 記録用紙は本連盟指定の項目が網羅されたものを使用する。 2015 年から CR25.2～25.4 は・・・ CR6 の WA 解釈も参照のこと。	略号表		レッドカードによる失格	RC	スタートリストおよび結果には以下の略号を用いる。・・・明記する。 <table><tr><td colspan="2">略号表</td></tr><tr><td>レッドカードによる失格</td><td>RC</td></tr><tr><td>レーン侵害（TR17.4.3、TR17.4.4）</td><td>L</td></tr></table> 〔国内〕 記録用紙は本連盟指定の項目が網羅されたものを使用する。 2015 年から CR25.2～25.4 は・・・ CR6 の WA 解釈も参照のこと。 以下の行為を行った競技者は、DNS とする。 a. 当該競技者の名前がスタートリストに記載されているにもかかわらず、当該競技に関してコール・ルーム（招集所）に何の連絡もない。 b. コール・ルーム（招集所）でチェックを受けていながら、フィールド競技では一回も試技をしない、競走競技や競歩競技でスタートの位置につかない。 c. 混成競技で TR39.10 の適用。	略号表		レッドカードによる失格	RC	レーン侵害（TR17.4.3、TR17.4.4）	L
略号表												
レッドカードによる失格	RC											
略号表												
レッドカードによる失格	RC											
レーン侵害（TR17.4.3、TR17.4.4）	L											
CR28	計測員（科学） 〔国内〕 1. 計測装置の動作確認には、・・・使用する。 2. 競技中に計測機器が・・・用意しておく。	科学計測員 （当該条文の他、関係箇所全て） 〔国内〕 1. 計測装置の動作確認には、・・・使用する。 2. 競技中に計測機器が・・・用意しておく。 3. 関係技術者がいない場合は、科学計測員が機器の設置を行い、正しい位置に設置され、正しく作動することを審判長が確認する。										
CR38	38.1 アナウンサーは観衆に対して各種目の参加競技者の氏名、（必要に応じて）ナンバー、組、抽選で決まったレーン順あるいは試技順および途中時間などの情報を知らせなくてはならない。各種目の結果（順位、時間、高さ、距離、得点）は、情報を受け取ったならば、できるだけ早く発表する。〔参照 CR25〕 38.2 アナウンスにあたってはトラック競技のスタート、フィールド競技の試技に悪影響を及ぼさないよう留意する。 38.3 トラック競技においては審判長や関係審判員と連携して、結果（順位、時間）および途中時間などを速やかにアナウンスする。	アナウンサーは観衆に対して各種目の 出場者 の氏名、（必要に応じて）ナンバー、組、抽選で決まったレーン順あるいは試技順および 競技の途中経過 などの情報を 知らせる 。各種目の結果（順位、時間、高さ、距離、得点）は、情報を受け取ったならば、できるだけ早く発表する。〔参照 CR25〕										
CR31.14.4	TR17.3 に違反したり、混成競技の個々の種目において TR39.8.3 で認められている不正スタート（1 回目の不正スタートの後の 2 回目以降のスタート）での記録は、世界記録としては公認されない。	TR17.4.3 と TR17.4.4 が適用される場合で当該種目での 1 回目の違反でない限り、TR17.3 に違反したら、その記録は認められない。 混成競技の個々の種目において TR39.8.3 で認められている不正スタート（1 回目の不正スタートの後の 2 回目以降のスタート）での記録は、世界記録としては公認されない。										
TR31.14 グリーン	TR31.14.4 を単独で適用する場合は、TR17.4 に基づく適用外要件は適用されない（レースでは失格とはならないが、世界記録としては認められない）ことを明確化する。	TR17.4 の改正は、競技者またはリレー・チームが記録を達成した際、そのレースで競技者（またはリレーの各走者）が TR17.4.3 と TR17.4.4 に定められている規則に 1 回だけ違反した場合、あるいは当該種目の複数行われるラウンドの中で最初の違反であった場合には、その記録を認めるというも										

		のである。競技者またはリレー・チームが記録を達成したとしても、違反が同一ラウンドで複数回あった場合や、同じ種目の前のラウンドで規則違反があり再び違反した場合には失格となり、記録は認められない。
CR32	男 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 20,000m 30,000m 50,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競技 5km 10km ハーフマラソン マラソン 100km ロード・リレー (マラソンの距離) 競歩(道路) 20 km 50 km 女 子 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 10,000m 20,000m 50,000m* 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競技 5km 10km ハーフマラソン マラソン 100km ロード・リレー (マラソンの距離) 競歩(道路) 20 km 50 km * 記録の初回認定は2019年1月1日以降とし、4.20:00以内の記録を対象とする。 ** 記録の初回認定は2018年1月1日以降とする。	男 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 20,000m 30,000m° 35,000m°, 50,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競技 5km 10km ハーフマラソン マラソン 50km# 100km ロード・リレー (マラソンの距離) 競歩(道路) 20 km 35km° 50 km 女 子 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 10,000m 20,000m 35,000m° 50,000m* 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競技 5km 10km ハーフマラソン マラソン 50km# 100km ロード・リレー (マラソンの距離) 競歩(道路) 20 km 35km° 50 km * 記録の初回認定は2019年1月1日以降とし、4.20:00以内の記録を対象とする。 ・ 記録の初回認定は2023年1月1日とし、男子は2時間22分00秒以内、女子は2時間38分00秒以内の記録を対象とする。 男子の30,000mの記録は、35,000mの初回認定記録が掲載された段階で削除する。 # 記録の初回認定は2022年1月1日とし、CR31に適合した記録とする。男子は2時間43分38秒以内、女子〔単独レース〕は3時間07分20秒以内、女子〔男女混合レース〕は2時間59分54秒以内の記録を対象とする。
CR37.2	前項の確認とともに加盟団体は、本連盟所定のそれぞれの新記録申請書に次項の必要事項を記載し、それを30日以内に本連盟に送付する。	前項の確認とともに加盟団体は、本連盟所定の新記録申請書に次項の必要事項を記載し、できるだけ速やかに本連盟に送付する(競技会終了後、一週間をめどとする)。
CR37.4.7	外国における競技会で、日本記録がつくられた時は、新記録申請書とそれを確認できる記録証明書及び必要資料を30日以内に提出する。	外国における競技会で、日本記録がつくられた時は、新記録申請書とそれを確認できる記録証明書及び必要資料をできるだけ速やかに提出する(競技会終了後、一週間をめどとする)。
CR37.8	加盟団体は、主催、共催あるいは所管した競技会の成績表(予選・準決勝・決勝記録表、走幅跳・三段跳記録表、混成競技記録表等)各1部を競技会終了後30日以内に本連盟に送付しなければならない。成績表に報告された以外の記録は、いかなる場合も公認記録の対象とはならない。	加盟団体は、主催、共催あるいは所管した競技会の成績表(トラック種目とリレー種目の予選・準決勝・決勝記録表、各フィールド種目の記録表、混成競技記録表等)各1部を、できるだけ速やかに本連盟に送付しなければならない(競技会終了後、一週間程度をめどとする)。成績表に報告された以外の記録は、いかなる場合も公認記録の対象とはならない。
CR37.10	男 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 5,000m 10,000m 20,000m 30,000m 50,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競走 5 km 10 km 15 km 10 マイル 20 km ハーフマラソン 25 km 30 km マラソン 100 km	男 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 5,000m 10,000m 20,000m 30,000m 35,000m 50,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競走 5 km 10 km 15 km 10 マイル 20 km ハーフマラソン 25 km 30 km マラソン 50km 100 km

	ロード・リレー(マラソンの距離のみ) 競歩(道路) 10 km 15 km 20 km 30 km 50 km 女 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 5,000m 10,000m 20,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競走 5 km 10 km 15 km 20 km ハーフマラソン 25 km 30 km マラソン 100 km ロード・リレー(マラソンの距離のみ) 競歩(道路) 5 km 10 km 15 km 20 km 50 km	ロード・リレー(マラソンの距離のみ) 競歩(道路) 10 km 15 km 20 km 30 km 35km 50 km 女 子 競走・混成競技・競歩種目 写真判定あるいは手動計時： 競歩(トラック) 5,000m 10,000m 20,000m 35,000m 写真判定・手動計時・トランスポンダー計時： 道路競走 5 km 10 km 15 km 20 km ハーフマラソン 25 km 30 km マラソン 50km 100 km ロード・リレー(マラソンの距離のみ) 競歩(道路) 5 km 10 km 15 km 20 km 35km 50 km
TR5.2 ～5.6	競技用靴 5.2 競技者は、裸足でも、また片足あるいは両足に靴を履いて競技をしてもよい。競技の時、靴を履く目的は、足の保護安定とグランドをしっかりと踏みつけるためである。・・・。 5.3 競技用靴の靴底(踵の下靴底を含む)は・・・ 5.4 競技用靴の靴底または踵から突出した・・・ 5.5 靴底(踵の下靴底を含む)には・・・ 5.6 競技者は、靴の内側、外側を問わず、・・・	競技用靴 5.2 競技者が競技する時は、裸足でも競技用靴を履いてもよい。競技者はカウンスルによって承認された競技用靴に関する、全ての規則を遵守しなければならない。 競技用靴に関する規程 (Athletic Shoe Regulations) 参照。 〔国内〕競技用靴に関する主要規則 ・靴底(踵の下靴底を含む)は、11本以内のスパイクを取りつけられる構造とする。 ・11個までの任意の数のスパイクを使用することができるが、スパイク取付位置は11か所を超えてはならない。 ・スパイクの長さは、9mm(屋内は6mm)を超えてはならない。また走高跳およびやり投の場合は、12mmを超えてはならない。スパイクは先端近くで、少なくとも長さの半分は4mm四方の定規に適合するように作られていなければならない。トラック製造業者もしくは競技場管理者がより小さい寸法の上限を設けている場合や特定の形状のスパイクの使用を認めていない場合は、これを適用する。 ・医療および安全上の理由から、競技用靴(市販されているものに限る)へのインナーソールの追加、その他の物の挿入および追加は以下の条件でのみ認められる。 a. 中敷(インナーソール)の追加または挿入物は、取り外し可能な装具であること(靴の内側に恒久的に固定することはできない)。 b. 追加物は、ヒールレイズまたはヒールキャップ(例：跳躍競技用靴)、ブレースまたはストラップ(例：投てき競技用靴)とする。 ・靴底の最大の厚さ(購入時から装着されているオリジナルのインナーソールを含む)は、2024年10月31日までは以下の通りとする。

		種目	靴底の最大の厚さ	要件・備考
		フィールド種目 (除：三段跳)	20mm	全投てき種目と高さを競う跳躍種目および三段跳を除く、長さを競う跳躍種目に適用。 全フィールド種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
		三段跳	25mm	靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
		トラック種目 (800m未満の種目、ハードル種目を含む)	20mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
		トラック種目 (800m以上の種目、障害物競走を含む)	25mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。 競技場内で行う競歩競技の靴底の最大の厚さは、道路競技と同じとする。
		クロスカントリー	25mm スパイクシューズ または 40mm ノン・スパイクシューズ	競技者はスパイクシューズでもノン・スパイクシューズ(ロードシューズなど)を履くことができる。スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは25mmを超えてはならない。ノン・スパイクシューズを履く場合、靴底の最大の厚さは40mmを超えてはならない。
		道路競技 (競走、競歩)	40mm	
		マウンテンレースとトレイルレース	制限なし	
		TR5.3 欠番 TR5.4 欠番 TR5.5 欠番 TR5.6 欠番		
TR5.12～5.13	5.12 WAによる更なる調査のため、… 5.13 WAによる書面での追加通知があるまで…			
TR6.2	[注意] TR6.3.1に該当する場合は、警告なしで失格とすることができる。	[注意] TR6.3.1 または TR6.3.6に該当する場合は、警告なしで失格とすることができる。		
TR6.3.4	何らかの機械的補助を利用すること。ただし、そうした補助を使用していない他の競技者よりも有利にならないことを、合理的に疑いなく説明できる場合を除く。	何らかの機械的補助を利用すること。ただし、そうした補助を利用しても、利用しない他の競技者よりも有利にならないと考えられる場合を除く。		
TR7.2	… こうした失格により混成競技における…リレー種目を含めて、その競技会における以後のすべての種目から除外される。	… こうした失格により、その競技会における以後の すべての種目やラウンド（混成競技の個々の種目や、同時に参加している他の種目やリレーも含まれる） から除外される。		

TR7.3	…。除外処分を受ける前の…出場が妨げられるものではない。	…。除外処分を受ける前の…出場が妨げられるものではない。 ただし、個々の競技者の一つまたは複数の行動が極めて悪質だと見なされる場合は、当該競技者に CR18.5 を適用し、警告を与えたり競技会から除外したりすることができる。
TR8.4	〔国際〕トラック種目で、 8.4.1. 不正スタートを告げられたことに対して直ちに口頭で抗議をした場合、トラック審判長は、不正スタートであったと少しでも確信が持てないとき、その権利を留保するために自分の裁量で、抗議中として競技者が競技することを許可できる。WA が承認したスタート・インフォメーション・システムにより不正スタートの判定が下された場合、当該競技者は競技を継続することはできない。ただし、スタート・インフォメーション・システムが明らかに不正確であると審判長が判断した場合はこの限りでない。 8.4.2 レース後の抗議は、スターターが不正スタートであったにもかかわらずリコール（呼び戻し）できなかった場合、または TR16.5 の行為があったにもかかわらずスタートの中止ができなかったことを理由に行われる。その抗議はそのレースを走り終えた競技者本人、またはその競技者の代理者からのみ行うことができる。抗議が認められる場合、当該不正スタートまたは本来スタート中止を招くはずだった行為を行い、TR16.5、16.7、16.8、39.8.3 の警告または失格の対象となった競技者は、レース後であっても警告または失格処分を受ける。警告または失格処分の可能性のあるなしにかかわらず、審判長は、当該種目の全部または一部の競技を無効とする権限を有し、かかる全部または一部の競技をやり直すことが公正であると審判長が判断した場合は再レースを行う。 〔国際〕注意〕 TR8.4.2 における抗議および上訴の権利は、スタート・インフォメーション・システムが使われている、いないにかかわらず適用される。 8.4.3 不正スタートとして誤って競技から除外された競技者による抗議や上訴がレースの後に認められた場合、記録を残すために走る機会が与えられる。その結果によっては、次のラウンドに進むことができる。 審判長かジュリーの何らかの決定が特別な状況（例：次ラウンドまでの時間が短すぎたり、レースの間隔が短すぎるような場合）でない限り、いかなる競技者も全ラウンドで競技をしないで次のラウンドに進むことはできない。	トラック種目で、 8.4.1. 〔国際〕不正スタートを告げられたことに対して直ちに口頭で抗議をした場合、スタート審判長（スタート審判長が任命されていなければトラック競技審判長）は、不正スタートであったと少しでも確信が持てないとき、その権利を留保するために自分の裁量で、抗議中として競技者が競技することを許可できる。WA が承認したスタート・インフォメーション・システムにより不正スタートの判定が下された場合、当該競技者は競技を継続することはできない。ただし、スタート・インフォメーション・システムが明らかに不正確であると審判長が判断した場合はこの限りでない。 8.4.2 スタートに関するレース後の抗議は、スターターが不正スタートであったにもかかわらずリコール（呼び戻し）できなかった場合、または TR16.5 の行為があったにもかかわらずスタートの中止ができなかったことを理由に行われる。その抗議はそのレースを走り終えた競技者本人、またはその競技者の代理者からのみ行うことができる。抗議が認められると、当該不正スタートまたは本来スタート中止を招くはずだった行為を行い、TR16.5、16.7、16.8、39.8.3 の警告または失格の対象となった競技者は、レース後であっても警告または失格処分を受ける。当該不正スタートまたは本来スタート中止を招くはずだった行為を行い警告または失格処分の可能性のあるなしにかかわらず、審判長は、当該種目の全部または一部の競技を無効とする権限を有する。全部または一部の競技をやり直すことが公正であると審判長が判断した場合は再レースを行う。 〔注意〕 TR8.4.2 における抗議および上訴の権利は、スタート・インフォメーション・システムが使われている、いないにかかわらず適用される。 8.4.3 不正スタートとして誤って競技から除外された競技者による抗議や上訴がレースの後に認められた場合、記録を残すために走る機会が与えられる。その結果によっては、次のラウンドに進むことができる。 審判長かジュリーの何らかの決定が特別な状況（例：次ラウンドまでの時間が短すぎたり、レースの間隔が短すぎるような場合）でない限り、いかなる競技者もそれまでの全ラウンドで競技をしないで次のラウンドに進むことはできない。

	〔国際－注意〕 この規則は審判長やジュリーが適用するのがふさわしいと考えた時に適用することができる。〔参照 TR17.2〕 8.4.4 レースを終了しなかった競技者またはチームによって、あるいはそれらに代わって関係者から抗議がなされた場合、審判長は最初に、当該競技者またはチームがその競技会で当該抗議以外の他の事由によって失格となっていないか確認しなければならない。失格となっている場合は、その抗議は却下されなければならない。	〔注意〕 この規則は審判長やジュリーが適用するのがふさわしいと考えた時に適用することができる。〔参照 TR17.2〕 8.4.4 レースを終了しなかった競技者またはチームによって、あるいはそれらに代わって関係者から抗議がなされた場合、審判長は最初に、当該競技者またはチームがそのレースで当該抗議以外の他の事由によって失格となっていないか確認しなければならない。失格となっている場合は、その抗議は却下されなければならない。
TR11.2	通常、競技場内で実施される種目の記録が、一般的な陸上競技場以外（例えば街角の広場、他のスポーツ施設、砂浜等）や競技場内に一時的に・・・認められる。 11.2.1 CR2 3 に規定されている統括団体（加盟団体）が認可している種目であること。	通常、競技場内で実施される種目の記録が、一般的な陸上競技場以外（例えば街角の広場、他のスポーツ施設、砂浜等）に作られた仮設施設や競技場内に一時的に・・・認められる。 11.2.1 CR1 に規定されている統括団体（加盟団体）が認可している種目であること。
TR11.2	〔国際－注意〕 競技場所・施設が規則に合致していることを示す報告書の現行の標準書式は、WA 事務局より入手可能で、WA のウェブサイトからダウンロードすることができる。	<移動> TR11.3 へ
TR11.3	<移動> TR11.2 から	施設の長さやその他の仕様が室内競技規則に準拠していない、屋内や完全または部分的に屋内となる会場で行われる競技の記録は有効であり、以下のすべての条件を満たす場合には、室内記録としてではなく屋外で実施される競技の記録として扱う。 11.3.1 CR1 に規定される競技団体が競技会の開催を公認している。 11.3.2 NTO（公認審判員）が指名され、当該競技会の審判にあっている。 11.3.3 規則に準拠した機器や用器具が使用されている。 11.3.4 （楕円形の）トラックの 1 周が 201.2m（220 ヤード）より長く、400mを超えていない。 11.3.5 規則に適合した競技エリアや競技施設で行われ、一時的に作られた仮設施設で行われる場合には TR10 に従って測量と計測が行われている。 〔国内〕 その競技施設は本連盟の諸規則に合致し、公認競技会が開催しうる十分な精度のある適切な施設であることを本連盟が認定していること。 〔国際－注意〕 競技場所・施設が規則に合致していることを示す報告書の現行の標準書式は、WA 事務局より入手可能で、WA のウェブサイトからダウンロードすることができる。 規則に適合し、競技者に利点となるものは何もない施設において、関連するすべての規則に従って達成された記録は、同じ種目であれば、屋根付きの競技場で達成された記録（例：屋根付き 400mトラックや直走路で行われる競技の記録）であっても、屋外競技場で達成された記録と同じリストに記載され、統計目的で使用されることを妨げない。200 m未満の屋内トラックで行われる競技の記録は、室内 200mの記録に含まれる現在の慣行に変更は

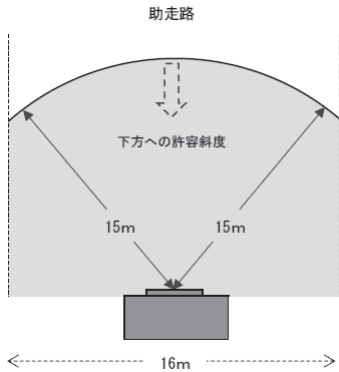
11.4	<条文番号繰り下げ>	ない。 11.4 予選ラウンドで達成された記録…は有効なものとして扱われる。 【注釈】 フィールド競技で競技開始後、競技者が途中棄権した場合も同様に、そこまでに達成した記録は有効なものとして扱われる。
TR14.6	トラックの内側レーン方向への最大許容傾斜度は、幅で 100 分の 1(1%)を超えないようにするべきである。走る方向への下りの傾斜は 1,000 分の 1(0.1%)を超えてはならない。	トラックの内側レーン方向への最大許容傾斜度は、幅で 100 分の 1(1%)を超えないようにする。 スタートラインからフィニッシュラインの間の走る方向への下りの傾斜は、どの位置であっても 1,000 分の 1(0.1%)を超えてはならない。
TR16.10	スターターもしくはリコーラーが、スタートが公正に行われなかったと判断したときは、信号器の発射で競技者を呼び戻さなければならない。	スターターもしくはリコーラーが、スタートが公正に行われなかったと判断したときは、 信号器を発射するか、聞き取ることのできる適切な信号音を出して競技者を呼び戻さなければならない。
TR17.2.1	上記妨害行為が意図的でない場合、または、競技者による以外の方法で引き起こされた場合、審判長は、…	上記妨害行為が意図 せず に引き起こされた場合、または、競技者 以外 によって引き起こされた場合、審判長は、…
TR17.2 グリーン	TR17.2.1 と 17.2.2 のいずれの場合においても、…完走した競技者（またはチーム）である。	TR17.2.1 と 17.2.2 のいずれの場合においても、…完走した競技者（またはチーム）である。 押し合い（Jostling）とは、他の競技者との物理的な接触と理解する必要があり、それによって不当な利益を得たり、他の選手にケガをさせたり、危害を加えたりすることを引き起こす行為である。
TR17.3.2	レーンで走行しない（またはレーンで走行しない箇所のある）すべてのレースにおいて…走ったりしてはならない。 TR17.4 を除き、競技者が本規則に違反し、審判長が審判員か監察員の報告に同意した場合は、その競技者または当該種目のリレー・チームは失格となる。	レーンで行わない（一部をレーンで行わない場合も含む）すべてのレースにおいて…走ったりしてはならない。 TR17.4 を除き、競技者が本規則に違反し、審判長が審判員か監察員の報告に同意した場合は、その競技者または当該 レース のリレー・チームは失格となる。
TR17.3	<u>〔国内〕 レーンで行う直線競走(100m、100mハードル、110mハードル)、および 200m、400m、400mハードル、4×100mリレーで全レーンを使用する必要がない場合は、もっとも内側のレーンをあける方がよい。</u>	<移動> TR20.4 末尾へ
TR17.4	以下の場合で、それぞれ実質的な利益がなく、他の競技者を押しのけたり塞いだりして進行を妨害していなければ、失格とはならない。実質的な利益を得たと判定された場合、その競技者または当該種目のリレー・チームは失格となる。 17.4.1 レースで、他の競技者に押されたり、妨害されたりしたために、自分のレーン外、縁石やラインの上あるいは内側に足が入ったり走ってしまった場合。 17.4.2 直走路もしくは障害物競走の水濠に向かう迂回路の直線区間において自分のレーン外を踏んだり走ったりした場合、または、曲走路において自分のレーンの外側ラインの外側を踏んだり走ったりした場合。	つぎの場合は失格とはならない。 17.4.1 レース中に他の者や何らかの物によって押されたり、妨害されたりしたために、自分のレーン外、縁石やラインの上あるいは内側に足が入ったり走ったりした場合。 17.4.2 レーンで行うレースの直走路において自分のレーン外を、もしくは障害物競走の水濠に向かう迂回路の直線区間において走路外を、踏んだり走ったりした場合。またはレーンで行うレースの曲走路において自分のレーンの外側のラインを踏んだり、外側のレーンを走ったりした場合。 17.4.3 レーンで行うすべてのレース（TR17.3.1 参照）の曲走路で、レーンの左側の白線や走路の境界を示す縁石または白線に 1 回（1 歩）だけ触れた場合。 17.4.4 レーンで行わない（一部をレーンで行わない場合も含む）すべてのレース（TR17.3.2 参照）の曲走路で、走路の境界を示す縁石または白線に 1 回（1 歩）だけ踏んだり、完全に越えたり

		(内側に入ったり)した場合。 但し、上記の場合であっても実質的な利益を得たと判定されたり、他の競技者を押しのけたり走路を塞いだりして進行を妨害したと判定されたら、その競技者または当該レースのリレー・チームは失格となる(参照 TR17.2)。 複数ラウンドで行われるレースでは、TR17.4.3とTR17.4.4の適用により、ある競技者の当該種目の全てのラウンドの中で1回の違反は失格とはならない。当該種目の同じラウンドで行われたか他のラウンドで行われたかに関わらず、2回以上の違反があると当該競技者は失格となる。 リレーの場合、TR17.4.3とTR17.4.4に定める違反を2回以上行ったら、違反したのが同一競技者かそのチームの他の競技者によるものかに関わらず、また当該種目の同じラウンドで行われたか他のラウンドで行われたかに関わらず、当該チームは失格となる。 記録の公認については、CR31.14.4を参照のこと。 〔注釈〕 1回の違反であっても、有利な位置取りをするために行った場合や他の競技者を妨害した場合は、直ちに失格となる。 〔注意〕 実質的な利益とは、あらゆる方法で順位を上げることやレース中にトラックの縁石の内側に足が入ったり走ったりして、「囲まれた(ポケットされた)」状況から抜け出すことを含む。
グリーン	〔注意〕 実質的な利益とは、あらゆる方法で順位を上げることやレース中にトラックの縁石の内側に足が入ったり走ったりして、「囲まれた(ポケットされた)」状況から抜け出すことを含む。 この注意は、特に、競技者が…取る必要がある。	この注意は、特に、競技者が…取る必要がある。 スタート時にはレーンが割り当てられ、スタート後にレーンを使用しないレースでは、TR17.3とTR17.4はそれぞれの場所(レーンを使用して走っている場所とレーンを使用しないで走っている場所)に適用される。靴や足の一部が内側の白線の左側にある場合に、TR17.4.3を例外的に適用するかどうか判断するには、少なくとも競技者の靴か足の輪郭の一部が左側(内側)の白線に接触しているかどうか要件となる。そうでない場合は適用されない。 レーン侵害に関するすべての違反は、競技データシステムに記録され、スタートリストと結果に表示されなくてはならない(CR25.4略号参照)。 次ラウンドへのレーン侵害繰越しルールは同一種目のみに適用され、他の種目には適用されない。 混成競技では、競技者は同一レース中に複数回のレーン侵害行為があったに場合のみ失格となる。 当該混成競技でその後に行われる種目へは、レーン侵害繰越しルールは適用されない。
TR17.5.2	…トラックの外側を走らなければならない。これらはTR14.1に記述のとおり…。	…。トラックの外側を走らなければならない。 第1グループと第2グループの走路の境界は TR14.1に記述のとおり…。
TR17.8	〔国際〕 すべての風向風速計は世界標準規格によって認証されていなければならない。競技会で…。	〔国際〕 すべての風向風速計は国際標準規格に合わせて製造され、調整されていなければならない。競技会で…。
TR18.2	競技者の順位は、その胴体(即ちトルソーのことで、頭、首、腕、脚、手または足とは区別される)のいずれかの…。	競技者の順位は、その胴体(トルソー:頭、首、腕、脚、手、足を含まない部分)のいずれかの…。

TR20.4	<移動> TR17.3 から	【国内】 <u>レーンで行う直線競走(100m、100mハードル、110mハードル)、および200m、300m、400m、300mハードル、400mハードル、4×100mリレーで全レーンを使用する必要がない場合は、もっとも内側のレーンをあける方がよい。</u>
TR22.6.2	手や体、振り上げ脚の <u>上側</u> で、いずれかのハードルを倒すか移動させたとき。	手や体、振り上げ脚の <u>前側</u> で、いずれかのハードルを倒すか移動させたとき。
TR22.6.3	直接間接を問わず、レース中に他の競技者に影響を与えたり妨害するような行為や他の規則に違反する行為で、自分のレーンやそのレースの他の競技者のレーンのハードルを倒したり移動させたりしたとき。	直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを倒したり移動させたりして、他の競技者に影響を与えたり妨害したり、他の規則に反する行為をしたとき。
TR22.6 グリーン	・・・。 わかりやすい事例として、競技者が「手を使う」といっても、ハードルを駆け抜ける際に胸のそばに手があるということもある。また、「振り上げ脚の上側」は膝だけでなく、振り上げ脚の前側を意味している。 注意との関連では、・・・	・・・。 わかりやすい事例として、競技者が「手を使う」といっても、ハードルを駆け抜ける際に胸のそばに手があるということもある。振り上げ脚の前側には、太ももの付け根からつま先まで、脚の前向きのすべての部分が含まれる。 注意との関連では、・・・
TR23.2	3,000m競走は、障害物を 28 回と・・・障害物を置かない。競技者が最初の 1 周に入るまでにあるその他の周で使用される障害物は、 <u>その間、移動しておく。</u>	3,000m競走は、障害物を 28 回と・・・を置かない。競技者が最初の 1 周に入るまでは、 それ以降の周回で使用される障害物は事前に設置しない。
TR23.3	〔注意〕 WA 陸上競技施設マニュアルに示すように、フィニッシュラインの前後で安全のために十分なだけ障害物やスタートラインからの距離や次の障害物までの距離を確保するため、・・・障害物の間隔の調整が必要な場合がある。	〔注意〕 WA 陸上競技施設マニュアルに示すように、フィニッシュラインの前後での安全確保を目的として、スタートラインから最初の障害までの距離や次の障害物までの距離を十分に取るため、・・・障害物の間隔の調整が必要な場合がある。
TR23.3	〔国内〕 2. 3,000m競走では、競技者が混雑しないようにスタートラインから最初の・・・	〔国内〕 2. 3,000m競走では、スタート時の競技者の安全を確保するためスタートラインから最初の・・・
TR24.5	バトンとはつぎ目のない木材、または金属その他の硬い物質でつくられ、断面が丸く、滑らかで中空の管でなければならない。長さは 280 mm～300 mmで、直径は 40 mm (±2 mm)、重さは 50g 以上とする。またレースにおいて、容易に識別できる色でなければならない。 <u>バトンの扱いは以下の通りとする。</u> <u>24.6.1 競技場で行われるリレー競技ではバトンを使用しなければならない。バトンは競技中手でもち運ばなければならない。</u> <u>〔国際〕</u> <u>少なくとも国際競技会定義 1.1～1.3、1.6 の競技会では、各バトンに番号を付し異なる色とする。また、トランスポンダーシステムを組み込んでよい。</u> <u>〔注意〕</u> <u>可能であれば、各レーンに割り当てられたバトンの色をスタートリストに記しておくこと。</u> <u>24.6.2 競技者は、バトンを受け取りやすくする目的で手袋をはめたり (TR6.4.3 で認められた以外の) 何かを手につけたりすることはできない。</u>	<u>バトンは競技場内で行われる全てのリレー競技で使用され、レース中は手で持ち運ばなければならない。国際競技会定義 1.1～1.3、1.6 の競技会では、各バトンには番号が付され、異なる色とし、トランスポンダーシステムを組み込むことができる。</u> バトンとはつぎ目のない木材、または金属その他の硬い物質でつくられ、断面が丸く、滑らかで中空の管でなければならない。長さは 280 mm～300 mmで、直径は 40 mm (±2 mm)、重さは 50g 以上とする。またレースにおいて、容易に識別できる色でなければならない。 競技者は、バトンを受け取りやすくする目的で手袋をはめたり、TR6.4.3 で認められた以外の何かを手につけたりすることはできない。 【注意】 可能であれば、各レーンまたはスタート時のレーンに割り当てられたバトンの色をスタートリストに記しておく。

TR24.6	24.6.3もしバトンを落した場合、落とした競技者がバトンを持って継続しなければならない。この場合、競技者は距離が短くならないことを条件にバトンを持つために自分のレーンから離れてもよい。加えて、そのような状況でバトンを落としたとき、バトンが横や進行方向(フィニッシュラインの先も含む)に転がり、拾い上げた後、競技者はバトンを落とした地点に戻ってレースを再開しなければならない。上記の手続きが適正になされ、他の競技者を妨害しない限りは、バトンを落としても失格とはならない。 競技者がこれらの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。	もしバトンを落した場合、落とした競技者がバトンを持って継続しなければならない。この場合、競技者は距離が短くならないことを条件にバトンを持つために自分のレーンから離れてもよい。加えて、そのような状況でバトンを落としたとき、バトンが横や進行方向(フィニッシュラインの先も含む)に転がり、拾い上げた後、競技者はバトンを落とした地点に戻ってレースを再開しなければならない。上記の手続きが適正になされ、他の競技者を妨害しない限りは、バトンを落としても失格とはならない。競技者がこれらの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。
TR24.6	<移動> TR24.7 から	〔注釈〕 <u>バトンパスが開始され、バトンパスが完了していない状態でバトンを落とした場合には、バトンは渡し手（前走者）が拾わなくてはならない。バトンパスが完了し、受け手（後走者）が唯一の保持者となった後にバトン落としたら、受け手が拾わなくてはならない。</u>
TR24.7	〔注釈〕 <u>バトンパスが開始され、バトンパスが完了していない状態でバトンを落とした場合には、バトンは渡し手（前走者）が拾わなくてはならない。バトンパスが完了し、受け手（後走者）が唯一の保持者となった後にバトン落としたら、受け手が拾わなくてはならない。</u>	<移動> TR24.6 へ
TR24.11	リレー競技のリレー・チームの編成は、各ラウンドの第 1 組目の招集完了時刻の 1 時間前（その時間までに競技者が招集所にいなければならない時刻）までに正式に申告しなければならない。一度申告したらその後の変更は、招集完了時刻（出場する競技者が招集所から競技場所へ移動を開始する時刻）までに主催者が任命した医務員の判断がない限り認められない。各チームは申告された競技者がその順番で走らなければならない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。	リレー競技のチームの編成は、各ラウンドの第 1 組の招集完了時刻の 1 時間前までに正式に申告しなければならない。一度申告したらその後の変更は、招集完了時刻までに主催者が任命した医務員の判断がない限り認められない。各チームは申告された競技者がその順番で走らなければならない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。
		〔国際〕 <u>リレー競技のチームの編成は、各ラウンドの第 1 組の first call time（その時間までに競技者が招集所にいなければならない時刻）の 1 時間前までに正式に申告しなければならない。一度申告したらその後の変更は、final call time（出場する競技者が招集所から競技場所へ移動を開始する時刻）までに主催者が任命した医務員の判断がない限り認められない。各チームは申告された競技者がその順番で走らなければならない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。</u>
TR25.6	走高跳と棒高跳を除く…試技が許される。その中で上位の有効な成績を得た競技者 8 人には、さらに 3 回（競技注意事項等で規定している場合はその回数）の試技が許される。	走高跳と棒高跳を除く…試技が許される。その中で、有効試技で記録を得た上位 8 人には、さらに 3 回（競技注意事項等で規定している場合はその回数）の試技が許される。
TR25.6 グリーン	競技者が自分の意思により…出場できない。	競技者が自分の意思により…出場できない。 長さを競うフィールド競技で 8 名を超える競技者が出場している場合、全員が 3 回の試技終了後、上位記録の 8 名のみが 4 回目以降の試技を行うことができる。この要件として、最初の 3 回の試技の少なくとも 1 回で、正しい跳躍または正しい投てきで結果が記録される必要がある。最初の 3 回の試

		技で有効な結果が記録された競技者が 8 名未満であっても、4 回目以降の試技を行うことができるのは、最初の 3 回の試技で 1 回でも有効な結果が記録された競技者のみである。																																																																												
TR25.8	審判員は、・・・判定を再考する。	審判員は、・・・判定を再考してよい。																																																																												
TR25.16 グリーン	・・・ 一方では競技者は TR26.2 の下で競技を終えなければ予選通過記録に到達するまで（TR25.12 で規定されている選手の人数に達していない限り）跳躍し続けなくてはならず、他方、・・・	・・・ 一方では競技者は TR26.2 に従って競技を終えなければ予選通過記録に到達するまで（TR25.12 で規定されている 競技者 の人数に達していない限り）跳躍（または パスすることを意思表示 ）し続けなくてはならず、他方、・・・																																																																												
TR25.17	単独種目 <table><tr><td>残っている競技者数</td><td>走高跳</td><td>棒高跳</td><td>その他</td></tr><tr><td>4 人以上*</td><td>1 分</td><td>1 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>2～3 人</td><td>1 分 30 秒</td><td>2 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>1 人</td><td>3 分</td><td>5 分</td><td>－</td></tr><tr><td>連続試技**</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>2 分</td></tr></table> * 4 人以上または各競技者の最初の試技 ** 走高跳・棒高跳では、残っている競技者が二人以上で、同一の高さの時のみ適用する。 混成競技 <table><tr><td>残っている競技者数</td><td>走高跳</td><td>棒高跳</td><td>その他</td></tr><tr><td>4 人以上*</td><td>1 分</td><td>1 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>2～3 人</td><td>1 分 30 秒</td><td>2 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>1 人または連続試技**</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>2 分</td></tr></table> * 4 人以上または各競技者の最初の試技 ** 残っている競技者数に関係なく適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用する。	残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他	4 人以上*	1 分	1 分	1 分	2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分	1 人	3 分	5 分	－	連続試技**	2 分	3 分	2 分	残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他	4 人以上*	1 分	1 分	1 分	2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分	1 人または連続試技**	2 分	3 分	2 分	単独種目 <table><tr><td>残っている競技者数</td><td>走高跳</td><td>棒高跳</td><td>その他</td></tr><tr><td>4 人以上*</td><td>1 分</td><td>1 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>2～3 人</td><td>1 分 30 秒</td><td>2 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>1 人</td><td>3 分</td><td>5 分</td><td>－</td></tr><tr><td>連続試技**</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>2 分</td></tr></table> * 4 人以上または各競技者の最初の試技 ** 単独種目・混成競技ともに、残っている競技者数に関係なく適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用する。 混成競技 <table><tr><td>残っている競技者数</td><td>走高跳</td><td>棒高跳</td><td>その他</td></tr><tr><td>4 人以上*</td><td>1 分</td><td>1 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>2～3 人</td><td>1 分 30 秒</td><td>2 分</td><td>1 分</td></tr><tr><td>1 人</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>－</td></tr><tr><td>連続試技**</td><td>2 分</td><td>3 分</td><td>2 分</td></tr></table> * 4 人以上または各競技者の最初の試技 ** 単独種目・混成競技ともに、残っている競技者数に関係なく適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用する。	残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他	4 人以上*	1 分	1 分	1 分	2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分	1 人	3 分	5 分	－	連続試技**	2 分	3 分	2 分	残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他	4 人以上*	1 分	1 分	1 分	2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分	1 人	2 分	3 分	－	連続試技**	2 分	3 分	2 分
残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他																																																																											
4 人以上*	1 分	1 分	1 分																																																																											
2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分																																																																											
1 人	3 分	5 分	－																																																																											
連続試技**	2 分	3 分	2 分																																																																											
残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他																																																																											
4 人以上*	1 分	1 分	1 分																																																																											
2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分																																																																											
1 人または連続試技**	2 分	3 分	2 分																																																																											
残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他																																																																											
4 人以上*	1 分	1 分	1 分																																																																											
2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分																																																																											
1 人	3 分	5 分	－																																																																											
連続試技**	2 分	3 分	2 分																																																																											
残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他																																																																											
4 人以上*	1 分	1 分	1 分																																																																											
2～3 人	1 分 30 秒	2 分	1 分																																																																											
1 人	2 分	3 分	－																																																																											
連続試技**	2 分	3 分	2 分																																																																											
TR25.17	〔注意〕 i. 試技をするために許される残り時間（試技時間）を示す時計は競技者に見えるように設置されるべきである。これに加えて試技に許される時間（試技時間）が残り 15 秒になった時から審判員は黄旗を挙げ続けるか、その他の方法で適切に知らせる。	〔注意〕 i. 試技をするために許される残り時間（試技時間）を示す時計は競技者に見えるように設置 する 。これに加えて試技に許される時間（試技時間）が残り 15 秒になった時から、審判員は 通常 、黄旗を挙げ続けるか、その他の方法で適切に知らせる。 黄旗以外の視覚的な表示物を使用することも認められる。																																																																												
TR25.18	・・・。 試技のやり直しは、個々の状況に応じて適当な時間をおいてから行うものとする。試技順の変更は認めるべきではないが、試技のやり直しが認められる前に競技が先に進行した場合、やり直しの試技はその時点で終了していない他の競技者の試技より前に行われるべきである。	・・・。 試技のやり直しを行う必要がある場合は、個々の状況に応じて適当な時間をおいてから行うものとする。試技のやり直しを認める前に他の競技者により競技が進行していたら、やり直しの試技はその時点で終了していない他の競技者の試技より前に行う。																																																																												
TR26.8.4	第 1 位に関して、これらの競技者間のジャンプオフは、事前に公表された競技会で適用される競技注意事項等の中で、あるいは競技会開幕後、しかしその種目開始前に技術代表、技術代表が指名されていない場合は審判長によって、実施しないとの取り決めがない場合は TR26.9 に従って行われる。当該競技者がもうこれ以上跳躍しないと決めた場合を含みジャンプオフが実施されない場合、同成績により第 1 位となる。	第 1 位に関して、これらの競技者間のジャンプオフは、 事前に公表された競技注意事項等に特別な定めがある場合や、当該種目の競技開始前に技術代表か、技術代表が指名されていない場合は審判長による特別な定めがある場合を除き、TR26.9 に従って行われなければならない。 当該競技者がもうこれ以上跳躍しないと決めた場合を含め、ジャンプオフが実施されない 時は 、同成績により第 1 位となる。																																																																												

TR26.9		〔注釈〕 ジャンプオフを行うことになったら、審判員はその準備を行う。 競技開始後、ジャンプオフを行わないとの決定ができるのは、荒天等でこれ以上競技を行うことが危険との判断を審判長がした場合のみであり、審判員がジャンプオフを行う対象となる競技者に対して、「全員がジャンプオフを行わないことを選択すれば、全員が同順位で1位になる」といったことを示唆してはならない。 競技者が自発的に申し出てきた場合にのみ、ジャンプオフを中止または終了することになる。
TR27.3	〔国内〕助走路の幅、距離は、 第1種・第2種公認競技場の基本仕様および長距離競走路ならびに競歩規程、陸上競技場公認に関する細則による。	〔国内〕助走路の幅、距離は、陸上競技場公認に関する細則による。
TR27.4	〔国内〕助走路の許容傾斜度は、第1種・第2種公認競技場の基本仕様および長距離競走路ならびに競歩規程、陸上競技場公認に関する細則による。 支柱間の中間点を中心とし、TR27.3で明記されている必要最小限の半径を満たした半円部内での助走路と踏切地点の最後の15mの最大許容傾斜度は、下方に250分の1（0.4%）を超えてはならない。着地場所は競技者の助走が登り勾配となるように設置すべきである。 〔国際〕 支柱間の中間点を中心とし、TR27.3で明記されている必要最小限の半径を満たした半円部内での助走路と踏切地点の最後の15mの最大許容傾斜度は、下方に167分の1（0.6%）を超えてはならない。着地場所は競技者の助走が登り勾配となるように設置すべきである。	〔国内〕助走路の許容傾斜度は、陸上競技場公認に関する細則による。 踏切地点へ向かう助走路の最後の15mの下方の許容傾斜度は、最小幅16mと支柱台の中心から15mの半径に沿った区域は1:250(0.4%)を超えてはならない。着地場所は競技者の助走が登り勾配となるように設置すべきである。 〔国際〕 <u>助走路と踏切地点の最後の15mの下方の許容傾斜度は、TR27.3で明記されている最小幅16mと支柱台の中心から15mの半径に沿った区域は1:167(0.6%)を超えてはならない。着地場所は競技者の助走が登り勾配となるように設置する。</u> 
TR27.8	…。 バー止は、バーとバー止の表面が…ゴムや他の材質で覆わないようにする。また、バネのようなものも一切使用しないようにする。	…。 バー止は、バーとバー止の表面が…ゴムや他の材質で<u>覆ってはならない</u>。また、バネのようなものも一切使用してはならない。
TR27.10	〔注意〕 支柱と着地場所との間隔は、競技者の落下時、着地場所が動いて支柱に接触しバーが落ちるのを避けるため、少なくとも100mmはあけるようにする。	〔注意〕 支柱からの間隔を保つために、着地場所（マット）には正面の角に切り欠きを設けてもよい。 支柱と着地場所との間隔は、競技者の落下時、着地場所が動いて支柱に接触しバーが落ちるのを避けるため、少なくとも100mmはあけるようにする。着地場所の正面は、バーの垂直面から約100mm離れた位置に設置する。
TR28.8	ボックス — 棒高跳の踏切は、ボックスを使って行われる。ボックスは上部の隅が丸められるか柔らかい適切な材質でつくり、助走路と同じ高さに埋める。ボックスの底面の内側は長さ1m、…	ボックス — 棒高跳の踏切は、ボックスを使って行われる。ボックスは上部の隅が丸められるか柔らかい適切な材質でつくり、助走路と同じ高さに埋める。ボックスの地上部と地面の接点にすき間ができないように、全天候舗装で覆われていることが好ましい。ボックスの底面の内側は長さ1m、…

TR28.12	…。ボックスに最も近い側の着地場所は、ボックスから 100 mm～150 mm 離し、約 45 度の傾斜をつける。	…。ボックスに最も近い側の着地場所は、ボックスから 100 mm～150 mm 離し、 45 度以上 48 度以下 の傾斜をつける。
TR29.3 ～29.5	<～2021.3.31 までの旧条項削除>	
TR29.3	<移動>TR29.5 から・一部表現変更	〔国内〕 踏切地点にビデオカメラやその他の技術を用いた機器を設置しない場合は、粘土板を置いての判定を基本とする。粘土板を使用しない場合は、粘土板を設置するように施工されている部分はラバー等で窪みを埋める。
TR29.5	〔国内〕 踏切地点にビデオカメラやその他の技術を用いた機器が設置できない場合は、粘土板を置かなければならない。粘土板を使用しない場合は、粘土板を設置するように施工されている部分にはラバー等で窪みを埋める。 切り欠きタイプの粘土板を使用する際にも、助走路に近い縁が 90 度の角度となるように隅を削り取る。	<移動>一部、TR29.3 へ 〔国内〕 切り欠きタイプの粘土板を使用する際にも、助走路に近い縁が 90 度の角度となるように隅を削り取る。
TR29.9	…。跳躍距離は、身体のかなる部分または着地時に身に付けていたすべてのものが着地場所に残した痕跡の…計測する。計測は…。	…。跳躍距離は、身体の一部または身に付けていた いずれかのもの が着地場所に残した痕跡の…計測する。計測は…。
TR30.1	<～2021.3.31 までの旧条項削除>	
TR30.1.1	競技者が踏切る際、跳躍しないで走り抜けたり、あるいは跳躍の動きの中で踏切足または踏切足の靴のどこかが、踏切板または地面から離れる前に踏切線の垂直面より前に出た時。	競技者が踏切る際、跳躍しないで 走り抜ける中で 、あるいは跳躍の動きの中で、踏切足または踏切足の靴のどこかが、踏切板 から離れる前に 、または地面から離れる前に、踏切線の垂直面より前に出た時。 〔国内〕 粘土板を使用して判定を行う際は、粘土板に痕跡が残った時は無効試技とする。
TR32.6	…。サークルの縁枠の厚さは少なくとも 6 mm とし白色とする。サークル…。	…。サークルの縁枠の厚さは少なくとも 6 mm とし、 縁枠の内側と上部は白色とする。 サークル…。
TR32.11	着地場所の最大許容下方傾斜度は投げる方向で 1,000 分の 1 とする。	着地場所の最大許容下方傾斜度は投げる方向で 1,000 分の 1 を超えてはならない。
TR32.12.2		〔注釈〕 28.96 度の角度は、投てき角度を示すラインが交わる円弧の中心（スターティング・ラインから後方 8m の助走路上にあるポイント）から 30m の地点において 15m（30m×0.50）の間隔になるようにすると、正確に設定できる。このように円弧の中心から 1m 離れるに従って 500 mm ずつ増やさねばならない。
TR32.13 グリーン	競技者がどのように、またはどの方向からサークルに入るかについての制限はない。関連する要件は、競技者が試技を開始する前に、一旦、静止姿勢を取らなければならないということである。	競技者がどのように、またはどの方向からサークルに入るかについての制限はなく、 砲丸投の場合、サークルに入る動作中に足留材に触れることについての制限はない。 関連する要件は、競技者が試技を開始する前に、一旦、静止姿勢を取らなければならないということである。 静止姿勢とは、試技を行うためにサークルに入った競技者が、試技を開始する前に両足で同時にサークル内の地面をしっかりと踏み、縁枠の上部やサークル外側の地面に接触しない姿勢を取ることである。審判員がその様子を確認できる十分な時間を取っていることが必要である。その際、競技者の身体の他の部分である手や腕が静止している必要はない。
TR32.14.3	砲丸投で身体のどの部分でも足留材の内側（上部の縁と判定した部分を除き）以外に触れた時。	砲丸投で身体の どの部分を問わず、足留材の内側以外の場所（足留材の上部水平面の一部と見なされる縁は内側ではない） に触れた時。

TR32.14	〔注意〕 競技者の投げた円盤やハンマーの一部が、競技者に近い側の囲い(右利きであれば右側)に当たり、投てき物が囲いの外にある着地場所内に着地した場合は、他の規則に違反していなければ無効試技とは見なさない。	〔注意〕 i 競技者の投げた円盤またはハンマーの頭部が、競技者に遠い側の囲い(着地場所に対して、右効きの競技者は左側、左利きの競技者は右側)に当たった場合は無効試技と見なす。 ii 競技者の投げた円盤やハンマーの一部が、競技者に近い側の囲い(着地場所に対して右利きの競技者であれば右側、左利きの競技者であれば左側)に当たり、投てき物が囲いの境界より前方にある着地場所内に着地した場合は、TR32. 10 を含む他の規則に違反していなければ無効試技とは見なさない。 囲いの境界とは、囲いと門口が所定の位置にある時に、着地場所に最も近い左右の囲いまたは門口の端の間に架空の直線によって引かれるものと定義する。
グリーン		
TR32.20	投てきの計測は、…直ちに以下のとおり計測するものとする。	投てきの計測は、…直ちに以下のとおり計測しなければならない。
TR33.1	砲丸は肩から片手だけで投射する。	砲丸は肩から片手だけで投射しなければならない。
TR34.1	…。 円盤の両面は同一であり、くぼみや突起がなく、縁が鋭利なものであってはならない。 縁の円弧の始まるところから、円盤の中心より 25 mm～28.5 mmの円周にいたる円盤の両面は直線で傾斜させる。	…。 円盤の両面は同一であり、くぼみや突起がなく、縁が鋭利なものであってはならない。 円盤の両面は、円盤の中心から半径 25mm～28. 5mmの外側のどの箇所からも、縁の円弧の始まるところまで真っすぐに傾斜させ、厚みを減じる。
TR35.1	円盤投は観衆、役員、競技者の安全を確保するために囲いの中から投げる。	円盤投は観衆、役員、競技者の安全を確保するために囲いの中から 投げなければならない。
TR35.5	この囲いからの円盤の投てきで、…安全確保のため、十分な配慮が必要である。	この囲いからの円盤の投てきで、…安全確保のため、十分な配慮が必要である。 〔国際－注意〕 i 危険ゾーンの決定方法は図を参照。 ii 各競技会場では、投てき競技の囲いの構成と配置、開口部の向きを考慮して、危険ゾーンがわかる表示物を用意する。
TR37.1	ハンマー投は観衆、役員、競技者の安全を確保するために囲いの中から投げる。	ハンマー投は観衆、役員、競技者の安全を確保するために囲いの中から 投げなければならない。
TR37.7	この囲いからのハンマーの投てきで…安全確保のため、十分な配慮が必要である。	この囲いからのハンマーの投てきで…安全確保のため、十分な配慮が必要である。 〔国際－注意〕 i 危険ゾーンの決定方法は図を参照。 ii 各競技会場では、投てき競技の囲いの構成と配置、開口部の向きを考慮して、危険ゾーンがわかる表示物を用意する。
TR39.11	現行の混成競技採点表による得点は各種目の得点とそれまでの合計得点を各種目の終了後、競技者に発表しなければならない。競技者は獲得した総得点によって順位を付けるものとする。	競技が行われる時点で有効な混成競技採点表による各種目の得点と、それまでの合計得点を各種目の終了後に発表しなければならない。競技者は獲得した総得点によって順位を付けるものとする。
TR39〔国内〕	高等学校および中学校の正式の競技会における混成競 (中学校) 1. 男子、女子とも四種競技とする。 2. 四種競技は 4 種目からなり、次の種目と順序で 1 日あるいは 2 日で行うこととし、TR39.6 以下の規定を適用または準用する。 男子 110mハードル、砲丸投 (4kg※)、走高跳、400m (※単独種目の砲丸重量とは異なる) 女子 100mハードル、走高跳、砲丸投(2kg721)、200m	高等学校および中学校の正式の競技会における混成競 (中学校) 1. 男子、女子とも四種競技とする。 2. 四種競技は 4 種目からなり、1 日あるいは連続する 2 日間で次の順序で行うこととし、TR39.6 以下の規定を適用または準用する。 <1 日で実施> 男子 110mハードル、砲丸投 (4kg※)、走高跳、400m (※単独種目の砲丸重量とは異なる) 女子 100mハードル、走高跳、砲丸投(2kg721)、200m

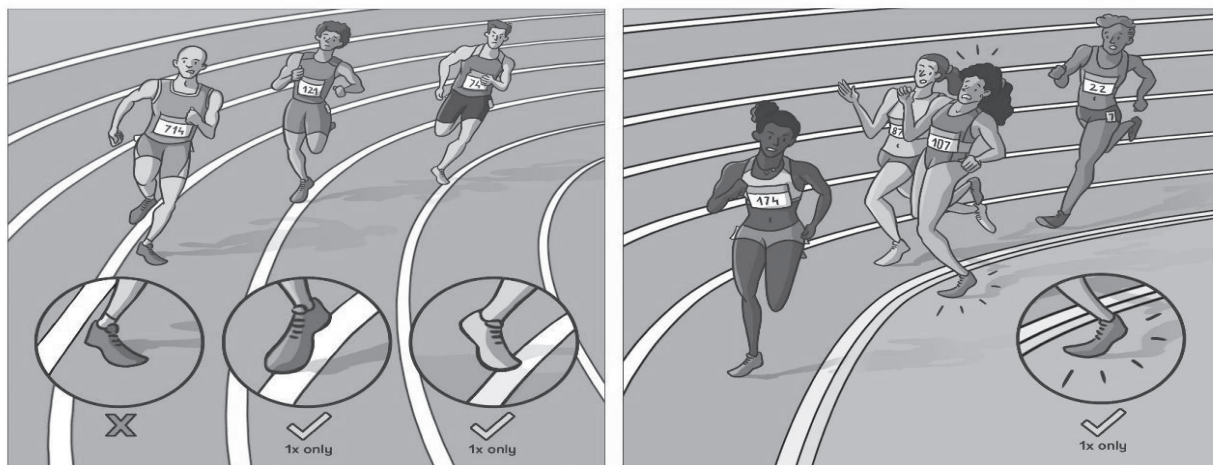
		<2 日間で実施> 男子 第 1 日 110mハードル、砲丸投 (4kg※) (※単独種目の砲丸重量とは異なる) 第 2 日 走高跳、400m 女子 第 1 日 100mハードル、走高跳 第 2 日 砲丸投 (2kg721)、200m 3. 各種目の得点は混成競技採点表による。																														
TR41.3	すべてのトラック走路、助走路または踏切場所の表面は、合成物質で覆われていなければならない、その合成物質は長さ 6 mm のスパイク・シューズに対応できることが望ましい。その他の方法として、競技場のトラックの厚さに応じて主催者は許容されるスパイクの長さを競技者に告知する。〔参照 TR5.4〕国際競技会定義・・・	すべてのトラック走路、助走路または踏切場所の表面は、長さ 6 mm のスパイク・シューズに対応できる合成物質で覆われていることが望ましい。国際競技会定義・・・																														
TR43.1	・・・区分される。 この縁石または白線の外側の端は、第 1 レーンの内側の端となる。縁石または白線の内側の端は、第 1 レーンの内側ということになる。縁石または白線の内側の端はトラック全体を通して水平でなければならない、その最大許容傾斜度は 1,000 分の 1(0.1%) とする。二つの直走路の縁石は取り除き、50 mm 幅の白線で代用しても良い。	・・・区分される。 この縁石または白線の外側 (右側) の端は、第 1 レーンの内側の端となる。縁石または白線の内側の端はトラック全体を通して水平でなければならない。この縁石または白線は、トラックの傾斜部分の長さ全体にわたって傾斜や勾配を考慮し、傾斜面に沿って配置する。二つの直走路の縁石を取り除き、50 mm 幅の白線で代用しても良い。																														
TR44.3	フィニッシュラインの設定条件は、距離の異なる種目であってもできる限り 1 カ所のみとし周回の直線部分におき、・・・。	フィニッシュラインは、距離の異なる種目であってもできる限り 1 カ所に設け、その場所は周回の直線部分におき、・・・。																														
TR46	服装、競技用靴、アスリートビブス (室内)	欠番																														
TR52.3	室内競技場の限られた空間を考慮して、防止柵によって囲まれた場所は 34.92 度の扇形全部を含む広さでなくてもよい。次の条件はそのような制限に適用する。	室内競技場の限られた空間を考慮して、防止柵によって囲まれた場所は 34.92 度の扇形全部を含む広さでなくてもよい。そのような場合は、以下の条件を適用する。																														
TR52.3.1	サークルから投げる方向の側の防止柵は、男女の世界記録より 500 mm 離れていればよい。	サークルから投げる方向の側の防止柵は、男女の世界記録より最低でも 500 mm 離れた場所に設置する。																														
TR52.3.3	扇形ラインをサークル中心から 34.92 度の角度で放射状に引いて完全なる着地場所を設けてもよいが、もう一つの方法として両側のラインを中心線に平行にしてよい。ラインを平行にするにあたっては、双方のライン間の距離は最小 9m でなくてはならない。	扇形ラインをサークル中心から 34.92 度の角度で放射状に引いて完全な着地場所を設けるか、両側のラインを 34.92 度の扇形の中心線と平行にして設けてもよい。着地場所を示すラインを平行にするにあたっては、両方のラインの間隔は最小 9m でなくてはならない。																														
TR54.1	競歩競技の標準となる距離は、室内では 3,000m、5,000m。屋外では 5,000m、10km、10,000m、20km、20,000m、50km、50,000m とする。	競歩競技の標準となる距離は、室内では 3,000m、5,000m。屋外では 5,000m、10km、10,000m、20km、20,000m、35km、35,000m、50km、50,000m とする。																														
TR54.7.3	ペナルティゾーンは、当該大会の要項や本連盟または主催者が実施することを定めたレースで、設けなければならない。その場合、・・・ 〔注釈〕 ペナルティゾーンを行う場合には、本連盟主催競技会を除き、本連盟へ事前に申告するものとする。	本連盟または主催者が、ペナルティゾーンに関連する規則を適用するとあらかじめ大会要項等に定めたレースでは、ペナルティゾーンを設置しなければならない。その場合、・・・ 〔注釈〕 ペナルティゾーンに関連する規則を適用する場合には、本連盟主催競技会を除き、本連盟へ事前に申告するものとする。																														
TR54.7.3	<table><tr><th>距離 (その長さを含む)</th><th>時間</th></tr><tr><td>5,000m・5km まで</td><td>30秒</td></tr><tr><td>10,000m・10km まで</td><td>1分</td></tr><tr><td>20,000m・20km まで</td><td>2分</td></tr><tr><td>30,000m・30km まで</td><td>3分</td></tr><tr><td>40,000m・40km まで</td><td>4分</td></tr><tr><td>50,000m・50km まで</td><td>5分</td></tr></table>	距離 (その長さを含む)	時間	5,000m・5km まで	30秒	10,000m・10km まで	1分	20,000m・20km まで	2分	30,000m・30km まで	3分	40,000m・40km まで	4分	50,000m・50km まで	5分	<table><tr><th>距離 (その長さを含む)</th><th>時間</th></tr><tr><td>5,000m・5km まで</td><td>30秒</td></tr><tr><td>10,000m・10km まで</td><td>1分</td></tr><tr><td>20,000m・20km まで</td><td>2分</td></tr><tr><td>30,000m・30km まで</td><td>3分</td></tr><tr><td>35,000m・35km まで</td><td>3分30秒</td></tr><tr><td>40,000m・40km まで</td><td>4分</td></tr><tr><td>50,000m・50km まで</td><td>5分</td></tr></table>	距離 (その長さを含む)	時間	5,000m・5km まで	30秒	10,000m・10km まで	1分	20,000m・20km まで	2分	30,000m・30km まで	3分	35,000m・35km まで	3分30秒	40,000m・40km まで	4分	50,000m・50km まで	5分
距離 (その長さを含む)	時間																															
5,000m・5km まで	30秒																															
10,000m・10km まで	1分																															
20,000m・20km まで	2分																															
30,000m・30km まで	3分																															
40,000m・40km まで	4分																															
50,000m・50km まで	5分																															
距離 (その長さを含む)	時間																															
5,000m・5km まで	30秒																															
10,000m・10km まで	1分																															
20,000m・20km まで	2分																															
30,000m・30km まで	3分																															
35,000m・35km まで	3分30秒																															
40,000m・40km まで	4分																															
50,000m・50km まで	5分																															

TR54.10.5	主催者に許可された者でもコース内に入ったり、競技者を妨害したりしてはならない。許可された者が飲食物を手渡ししても良いのは、テーブルの前ではなく、後方または側方 1m 以内とする。	主催者は壁で囲って、テーブルを置いて、または印をつけることによって、飲食物を受取ったり選んだりできる場所を示さなければならない。 許可された者が飲食物を手渡ししても良いのは、テーブルの前ではなく、後方または側方 1m 以内とする。 許可された者であっても、コースの中に立ち入ったり、競技者を妨害したりしてはならない。
TR57.1	57.1.1 マウンテンレース・トレイルレースはさまざまな種類の地形（砂地、土の道、林道、一人しか通り抜けられない森の小道、雪道等）や環境（山、森林、平原、砂漠等）で行われる。レースは主に未舗装のオフロードで行われるが、コースの一部が舗装（アスファルト、コンクリート、碎石等）されていても構わないものの、最小限の距離に抑えられている必要がある。既存の道路や小道をできるだけ使用する。 57.1.2 マウンテンレースに関しては、舗装路面で行われるものにはいくつかの例外規定があるものの、コースに大きな高低差がある場合のみ実施可能である。 57.1.3 コース上には競技者が地図を読むような特別な技術が必要としない、容易に認識できる標識を設置しなければならない。 57.1.4 トレイルレースに関しては、距離や高低差に制限はないが、コースは自然環境に合わせて走るように設置されたものでなければならない。	57.1.1 マウンテンレース・トレイルレースはさまざまな種類の地形（砂地、土の道、林道、一人しか通り抜けられない森の小道、雪道等）や環境（山、森林、平原、砂漠等）で行われる。 <再編・番号見直し> 57.1.2 レースは主に未舗装のオフロードで行われるが、コースの一部が舗装（アスファルト、コンクリート、碎石等）されていても構わないものの、最小限の距離に抑えられている必要がある。既存の道路や小道をできるだけ使用する。 57.1.3 マウンテンレースに関しては、舗装路面で行われるものにはいくつかの例外規定があるものの、コースに大きな高低差がある場合のみ実施可能である。 57.1.4 コース上には、競技者が地図を読むような特別な技術が必要としない、容易に認識できる標識を設置しなければならない。 トレイルレースに関しては、距離や高低差に制限はないが、コースは自然環境に合わせて走るように設置されたものでなければならない。
TR57.8	57.8.2 他の者から走るペースに関する助力を受けた。 57.8.3 主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った。 57.8.4 特に定められた競技会規則（競技注意事項等）に従わなかった。	57.8.2 他の者から走るペースに関する助力を受けた。あるいは、主催者が設置した場所以外で飲食物を受取った。 57.8.3 特に定められた競技会規則（競技注意事項等）に従わなかった。

3. 曲走路で内側の線を踏んだ際の対応について

競技運営委員会

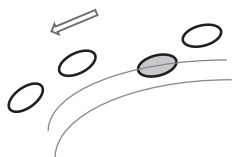
TR17.4.3	TR17.4.4
レーン割当のある曲走路で ・内側の線に触れた（踏んだ） 1回（1歩）だけ：失格とならない 2回（2歩）以上：失格（TR17.3.1） <個人> 同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 同一種目の異なるラウンドで1回ずつ2回（計2回） <リレー> 同一選手が同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 別々の選手が同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 同一種目の異なるラウンドで1回ずつ2回（計2回） ・内側の線を越えて完全に隣のレーンに入ったら、 1回であっても失格 ・内側の線を踏みながら隣のレーンに入った場合は 「線に触れている」と考え、 1回だけなら失格とはならない ・内側の線を踏んだのは1回だけだが、他の選手（チーム）を妨害したら失格（TR17.2.2）	レーン割当のない曲走路で ・縁石（縁石下の白線）に触れた、 ・縁石（縁石下の白線）の中に入った 1回（1歩）だけ：失格とならない 2回（2歩）以上：失格（TR17.3.2） <個人> 同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 同一種目の異なるラウンドで1回ずつ2回（計2回） <リレー> 同一選手が同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 別々の選手が同一のレースで別の場所で1回ずつ2回（計2回） 同一種目の異なるラウンドで1回ずつ2回（計2回） ・内側に入ったのは1回だけだが、他の選手（チーム）を妨害したら失格（TR17.2.2）
・レーン侵害を行なったら、記録と次のラウンドのスタートリストには「レーン侵害・1回目」の情報として、「L」を記載 L：レーン侵害（TR17.4.3、TR17.4.4）〔CR25.4に略号追加〕	
・レーン侵害の繰越しルール（1回目は失格としないが、次に侵害したら失格）は、 同一種目の異なるラウンドへの繰越し：あり 別種目への繰越し：なし 例）200m予選で1回目のレーン侵害を行った競技者が、200mの準決勝で再度、レーン侵害を行った：失格 200m予選で1回目のレーン侵害を行った競技者が、400m予選でレーン侵害を行った：失格としない ・混成競技は同一種目で複数回、違反があれば失格となるが、他の種目へ繰越しはない	
・1つのレースでレーンの割当てとレーンの割当てのない部分がある場合（例：800m、1600mR）は、 走っている位置で適用される規則が異なる レーンの割当てのある場所：TR17.4.3を適用 レーンの割当てのない場所：TR17.4.4を適用	



【回数】

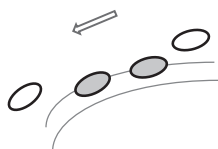
<TR17.4.3>

- ① 内側の線を1歩（1回）だけ踏んだ



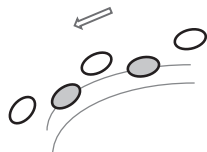
×1 ⇒ 失格としない（同一種目の次ラウンドへ繰越し）

- ② 内側の線を2歩以上続けて（2回以上続けて）踏んだ



×2 ⇒ 失格（TR17.3.1）

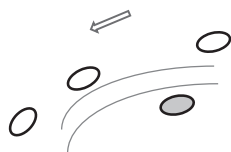
- ③ 内側の線を1歩（1回）踏んだ後、別の場所で再び内側の線を踏んだ



×2 ⇒ 失格（TR17.3.1）

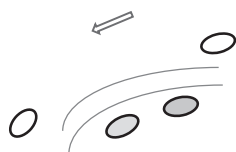
<TR17.4.4>

①縁石の内側に1歩（1回）だけ踏み込んだ



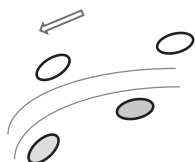
×1 ⇒ 失格としない

②縁石の内側に2歩（2回）以上踏み込んだ



×2 ⇒ 失格 (TR17.3.2)

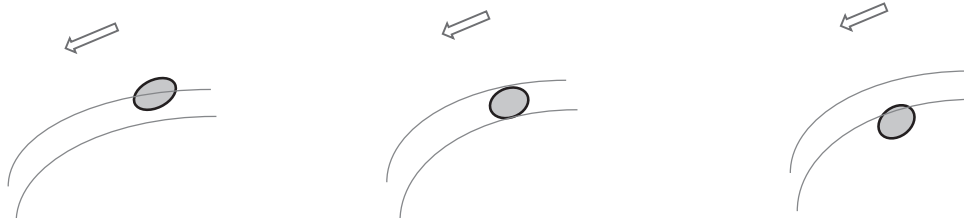
③縁石の内側に1歩（1回）踏み込んだ後、別の場所で再び縁石の内側に踏み込んだ



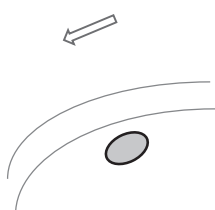
×2 ⇒ 失格 (TR17.3.2)

【線と踏んだ位置の関係＜TR17.4.3＞】

- ・ 1 回目（1 歩目）は失格としない

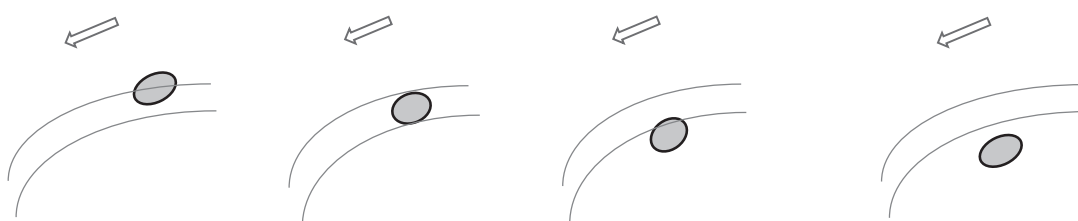


- ・ 1 回目（1 歩目）であっても失格

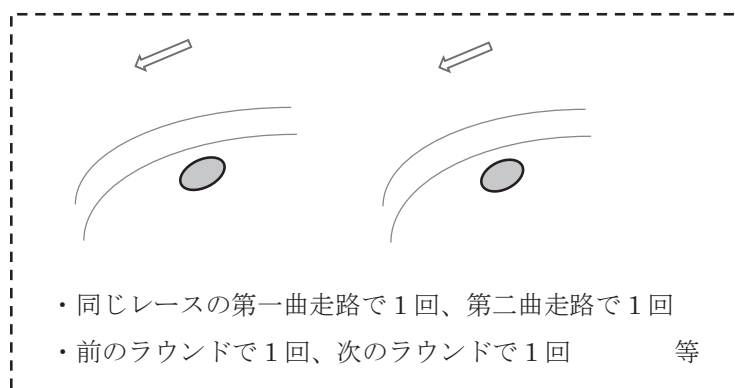
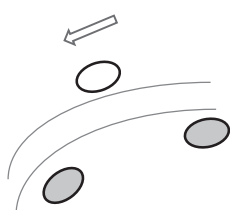


【縁石（縁石下の白線線）と踏んだ位置の関係＜TR17.4.4＞】

- ・ 1 回目（1 歩目）は失格としない



- ・ 2 回目（2 歩目）は失格



4. S級公認審判員昇格者一覧

都道府県名	申請者数	昇格者数	昇格者名						
1 北海道	7	7	上村 卓	玉井 康夫	引地 良夫	鈴木 勝弘	谷村 宏之	小川 忠治	
			藤岡 暎市						
2 青森	1	1	濱山 克治						
3 岩手	6	6	井上 勝巳	宮野 弘幸	村松 勇夫	小野寺 健文	小野寺 裕之	佐々木 史香	
4 宮城	9	9	青沼 秀子	藤原 健良	森 研二	江刺 敬子	大塚 政孝	早坂 行雄	
			鈴木 茂	菅原 信弥	渡部 定男				
5 秋田	3	3	伊東 雅博	大村 幸信	近藤 貢				
6 山形	8	8	寺島 吉昭	駒澤 幸泰	近藤 啓	長島 昭則	工藤 征一	里見 研	
			五十嵐 亘	阿部 光弘					
7 福島	5	5	奥村 修平	杉本 倫明	山際 裕之	管野 清	中野 豪		
8 茨城	2	2	杉浦 喜孝	三本松 義男					
9 栃木	1	1	大橋 幸雄						
10 群馬	2	2	茂木 治	東谷 博光					
11 埼玉	5	5	小野寺 正勝	塩原 知春	関根 恒喜	高橋 英之	永井 秀夫		
12 千葉	6	6	岩脇 充司	田中 康之	宮野 篤	三津田 勝也	丸山 日出男	篠塚 弘明	
13 東京	21	21	野間 昭	長木 昭二	藤井 精一	栗屋 澄江	杉森 庸一郎	鈴木 一弘	
			中島 礼子	新榮 宏茂	長谷部 実	吉田 幹夫	知野 義征	内藤 哲也	
			大原 昌彦	森下 伸一	新井 進	上村 佳節	青木 久敏	早乙女 等	
			山本 清	中村 孝生	岡村 英樹				
14 神奈川	4	4	小林 克己	衣川 清	菊地 晋司	諸石 晃			
15 山梨	7	7	岩澤 かよ子	三枝 稔	村松 孝一	三枝 幸雄	前田 裕孝	古屋 寛往	
			小宮 和之						
16 新潟	2	2	遠藤 純一	佐藤 康治					
17 富山	6	5	竹中 良洋	西谷 博信	柳原 紀代美	亀田 二三夫	笠原 寿人		
18 石川	0	0	推薦者なし						
19 福井	0	0	推薦者なし						
20 長野	2	2	石井 克之	細田 和生					
			近藤 健一	西谷 猛	小林 峰人	秋田 勇	鈴木 利久	植平 充彦	
			鈴木 真之	溝垣 昌久	杉山 純	渡邊 隆秀	稲本 多津郎	佐々木 ふさ子	
21 静岡	13	13	鈴木 正和						
			進藤 實	佐藤 武夫	大野 昭児	竹内 基文	小野尾 一乗	夏目 恒男	
22 愛知	9	9	藤河 伸晴	鈴木 靖	明星 光信				
23 岐阜	4	4	江崎 尚	杉浦 和男	西垣 孝司	高井 繁喜			
24 三重	0	0	推薦者なし						
25 滋賀	4	4	佐野 邦典	河地 誠	谷口 俊夫	熊谷 尚子			
26 京都	5	5	安田 健一	平田 真也	阪田 忠司	植村 卓生	佐々木 基仁		
27 大阪	5	5	増田 慶和	宮田 英明	芝山 賢次	出口 智浩	横田 和行		
28 兵庫	3	3	石上 小百合	持井 敏	増井 英喜				
29 奈良	1	1	吉川 元祥						
30 和歌山	0	0	推薦者なし						
31 鳥取	1	1	高山 淳						
32 島根	5	5	錦織 孝司	久家 彰	岡田 尚子	石川 欽司	大向 謙二		
33 岡山	8	8	江國 成徳	尾川 登太郎	小野 美津子	野上 富久男	服部 功	藤井 重信	
			三宅 哲也	森澤 桂					
34 広島	2	2	門田 敏雄	奥田 稔					
35 山口	8	7	竹本 雅信	中本 三津雄	有清 宏美	西本 健	末長 裕昌	河口 攻	
			勝井 久美						
36 徳島	4	4	高原 清秀	山崎 秀行	大岩 靖	次山 博幸			
37 香川	0	0	推薦者なし						
38 愛媛	16	15	田中 誠	乗松 良輔	中島 定信	二宮 武俱	中村 正勝	金柿 光重	
			近藤 潤	内藤 利明	土居 哲男	宮崎 純均	森川 純行	石川 幸雄	
			正岡 建雄	伊藤 芳明	安藤 賢治				
39 高知	1	1	三谷 裕之						
40 福岡	9	9	清水 俊夫	末永 正徳	岸 忠	岡本 真琴	桑原 良和	上妻 厚紹	
			白石 京	松山 一雄	宮本 徹之				
41 佐賀	2	2	小柳 俊彦	原 康史					
42 長崎	0	0	推薦者なし						
43 熊本	3	3	沢田 修	宮下 力	河田 透				
44 大分	12	11	丸尾 直彦	小俣 秀之	原 俊介	後藤 博文	久保 裕治	後藤 信徳	
			武内 三朗	柴北 育昌	川上 末喜	金丸 和浩	安部 明美		
45 宮崎	4	4	藤原 敏郎	河野 敏史	串間 敦郎	山内 眞			
46 鹿児島	2	2	新開 浩一	麻生 貴宣					
47 沖縄	1	1	大城 昭子						
合計	219	215							

5. 医療行為を越えた過剰な鉄分摂取について

過剰な鉄分は身体に害です！

日本陸連 「アスリートの貧血対処⑦か条」

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビン濃度が低い状態をいい、パフォーマンスの低下に直結する病気です。貧血のなかで、アスリートにもっとも多いのは鉄欠乏性貧血で、これは食事、栄養やトレーニング強度・量に気を配ることで予防することができます。

極度な食事制限やオーバーワークも鉄欠乏性貧血を招きますので、指導者はアスリートの状態を把握した上で指導する必要があります。

一方で、鉄分サプリメントの過量使用や鉄剤の静脈内注射が日常的に行われている事実があります。鉄分が体内に多く入りすぎると、肝臓、心臓などの重要な臓器に蓄積し、体に悪影響をもたらします。

日本陸上競技連盟はアスリートの健康確保のため、貧血の予防・早期発見・適切な治療をめざし、「アスリートの貧血対処7か条」を作成いたしました。アスリートのみならず、指導者、保護者の皆さんにも活用していただきたいと思います。

1

食事で適切に鉄分を摂取

質・量ともにしっかりとした食事で、1日あたり15～18mgの鉄分を摂れます。普段から鉄分の多い食品を積極的に食べましょう。

2

鉄分の摂りすぎに注意

鉄分を摂りすぎると、体に害になることがあります。1日あたりの鉄分の耐容上限量は男性50mg、女性40mgです。鉄分サプリメントを摂りすぎると、この量を超えますので、注意しましょう。

3

定期的な血液検査で状態を確認

年に3～4回は血液検査を受けて、自分のヘモグロビン、鉄、フェリチンの値を知っておきましょう。フェリチンは体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質で、鉄欠乏状態で最も早く低下する敏感な指標です。ヘモグロビン値は最後に低下しますので、貧血では体の鉄分量は極度に減っています。

4

疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談

疲れやすくパフォーマンスが低下する時は、鉄欠乏状態や貧血かもしれません。早めに医師に相談しましょう。

5

貧血の治療は医師と共に

鉄欠乏性貧血の治療の基本は飲み薬です。医師に処方してもらいます。ヘモグロビン値が正常に回復してから3ヶ月間は続けましょう。

6

治療とともに原因を検索

鉄欠乏性貧血には原因が必ずあります。治療を受けるだけではなく、消化器系、婦人科系、腎泌尿器系などの検査を受けましょう。

7

安易な鉄剤注射は体調悪化の元

鉄剤注射は投与量が多くなりがちで、鉄が肝臓、心臓、脾臓、甲状腺、内分泌臓器や中枢神経などに沈着し、機能障害を起こすことがあります。体調不良とかパフォーマンスが悪いという理由で、鉄剤注射を受けることはもってのほかです。鉄剤投与が注射でなければならないのは、貧血が重症かつ緊急の場合や鉄剤の内服ができない場合です。

JAAF

公益財団法人日本陸上競技連盟

6. ドーピングコントロールのQ & A

Q1 ドーピングって何？

A ドーピングとは、競技力を高めるために薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為で、スポーツでは厳しく禁止されています。どのような行為が該当するかは **世界ドーピング防止規程（WADA規程）** に定められており、わざとであっても、不注意であっても制裁の対象になるのです。

Q2 ドーピングは、どうしていけないの？

A ドーピングは、社会的信用を失う、深刻な健康被害を引き起こすなどの悪影響だけでなく、スポーツそのものの価値が失われてしまうという非常に大きな被害をスポーツに引き起こします。一定のルールのもとで選手が公平に正々堂々と競い合う。これこそがスポーツの大前提。また、競技者だけでなく、多くの人が関わることによって成立しているのもスポーツです。ドーピングはスポーツの大前提であるフェアプレイの精神に反し、支えてくれている全ての人たちをも裏切る行為なのです。

ドーピングがダメな理由は

1. スポーツの価値を損なう
2. フェアプレイの精神に反する
3. 競技者の健康を害する
4. 反社会的行為

Q3 ドーピング防止活動はどうやって行われているの？

A 世界ドーピング防止機構（WADA）を中心に、国際オリンピック委員会、国際競技連盟、国内オリンピック委員会、各国政府などが協力し、ドーピング防止活動を推進しています。日本国内では、文部科学省指定の国内ドーピング防止機関である、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）がドーピング防止活動を統括し、教育啓発活動やドーピング検査等を実施しています。

Q4 ドーピングに関するルールは、国によって違うの？

A 世界中のみんなが守るべき統一のルールとして「世界ドーピング防止規程」（WADA規程）とWADA規程に基づく「国際基準」があります。国際および国内競技連盟、各国ドーピング防止機関、各国オリンピック委員会等の組織が、WADA規程に従って規則を決めているのです。

Q5 全部のルールを覚えられるかなあ？

A ルールの丸暗記が求められているわけではありません。でも、アスリートにとって大切なルールなので、このサイトとWADA規程を読んできちんと勉強してください。また、治療のために薬を使用する時は、医師や薬剤師などに相談しましょう。

Q6 禁止物質・禁止方法ってなに？

A WADAの禁止表に定められている物質と方法のことで、次の3つに分類されています。

1. 常に禁止される物質と方法
2. 競技会において禁止される物質と方法
3. 特定の競技において禁止される物質

Q7 禁止表は変わらないの？

A 年々、巧妙になっていくドーピングに対応するため、WADAの禁止表は毎年1月1日に更新されます。

Q8 禁止物質・禁止方法に関する違反はどうやって見つけるの？

A ドーピング検査などにより、見つけます。見つけた場合、たとえ医療上の使用であっても禁止物質・禁止方法を使うための適切な申請を事前にしていなければ、ドーピング防止規則違反と判断される可能性があります。

ドーピング検査には、競技会で行う競技会検査、競技者から提供された居場所情報などをもとに実施する競技会外検査がありますが、それぞれ禁止されているものの範囲が異なりますので、必ず確認しておきましょう。

Q9 禁止物質が含まれている薬は調べられる？

A 薬剤師の資格を有し、ドーピング防止に関する専門的な知識を持ったスポーツファーマシストに問い合わせることで確認することができます。

Q10 サプリメントは危ないの？

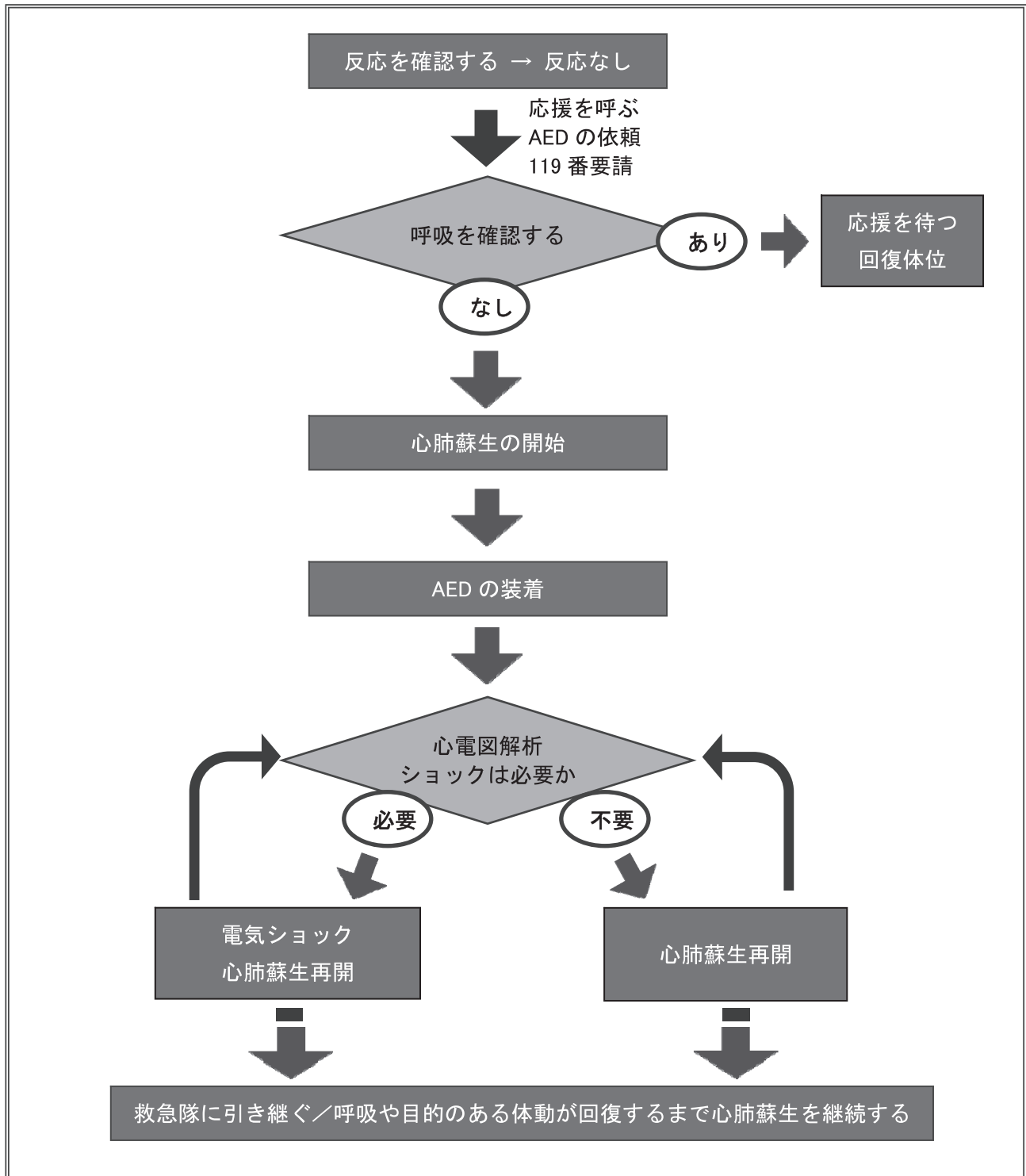
A サプリメントは原材料を全て表示する義務がないため、禁止物質が含まれている可能性があります。特に、海外製のサプリメントには注意が必要です。原材料が不明なサプリメントを飲んだばかりに、選手生命を台無しにしてしまうこともあります。アスリートは常に自分の口に入れるものに対して責任を持たなければなりません。

Q11 ドーピングによる怖い副作用って何があるの？

A 使用した禁止物質によってさまざまな副作用が生じます。たとえば、禁止物質のひとつ「タンパク同化薬（筋肉増強剤）」であれば、肝臓機能障害、男性の女性化、女性の男性化、精神不安定など、身体や精神に深刻な被害を引き起こします。

出典：公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

7. 一次救命処置の手順



一次救命処置の手順

1. 反応の確認
- ・選手が倒れるところを目撃したり、倒れているところを発見した場合は、まず意識の確認を行います。
 - ・競技中であり、他競技者との接触などで安全が確保できないと判断した場合は、早急にトラック外へ搬出して下さい。明らかな外傷がみられなければ、担架の要請も不要です(待ち時間がロスとなります)。
 - ・搬送後は競技場内であっても選手のプライバシーに配慮して下さい。
 - ・肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応がなければ応援を呼び、AED を依頼し、医療関係者へ連絡します。

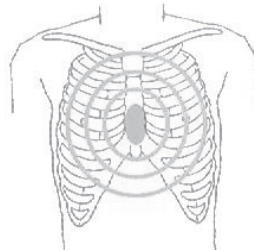
2. 呼吸の確認
- ・胸と腹部を観察し、呼吸の有無を確認します。
 - ・あえぐような呼吸は「死戦期呼吸」と呼ばれ、呼吸停止と同様に扱います。
 - ・呼吸がみられる場合は、回復体位(下図)にて救急隊の到着を待ちます。



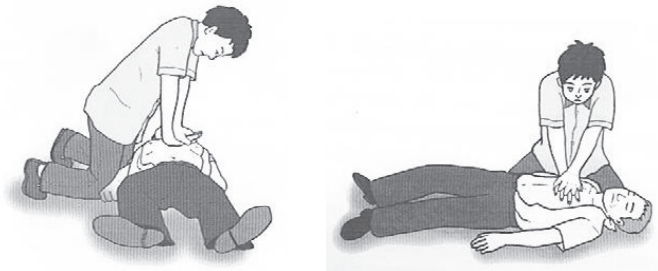
- ・有効な呼吸がないと判断した場合、ただちに胸骨圧迫を開始します。
- * 小児(1 歳～中学生)に対しては人工呼吸を先に 2 回行います。

3. 心肺蘇生の開始

- 3-1 胸骨圧迫
- ・胸の中心(胸の上下左右のうちほぼ中央)、または胸骨の下半分を圧迫します。

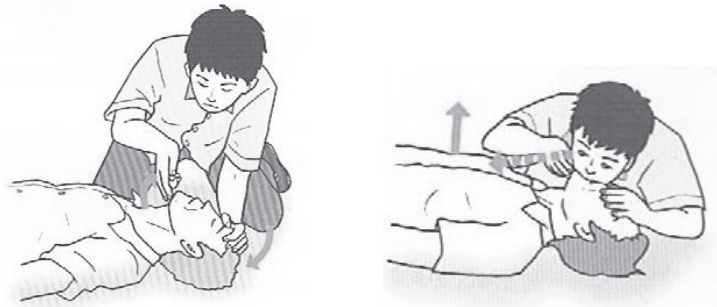


- ・両手を合わせて、手掌基部を圧迫点に合わせます。
- ・強く(5 cm以上)、速く(1 分間に 100 回)、絶え間なく(AED 準備中も休まない)。



- * 小児(1 歳～中学生)の場合、胸の厚さの 1/3 を目安とします。
- ・トレーニングを受けている場合は、胸骨圧迫を 30 回行った後に人工呼吸を 2 回行い、以後可能な限り同じセットを繰り返します。実施回数は小児も大人も同様です。

- 3-2 人工呼吸
- ・頭部を後屈し、顎先を拳上して気道を確保します。



・トレーニングを受けている場合は、約 1 秒間かけて胸の上がるのを確認しながら 2 回吹込みを行います。

・シートやマスク等の感染防護具の使用が推奨されています。

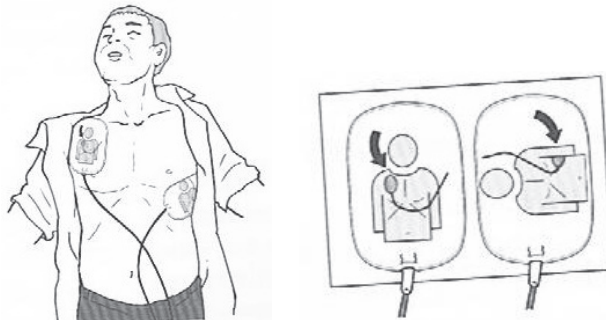
*人工呼吸がためらわれる場合は省略も可能(胸骨圧迫が優先されるため)ですが、小児は低酸素血症が心停止の原因であることが多いため、可能な限り人工呼吸を行ってください。

4. AED

・AED が現場に届いたら、速やかに使用の準備を開始します。AED の準備にあたって胸骨圧迫は休止しないこと。

・機種により蓋を開けると自動的に電源がつくものと、電源ボタンが別にあるものがあります。電源がついたら音声ガイドが始まります。

・電極パッドを胸の右上と左下(左脇)に貼り付けます。



・心電図の自動解析が始まりますので、音声ガイドの指示に従います。心電図解析中は胸骨圧迫を休止します。

・ショックの指示が出た場合、感電を防ぐため傷病者から離れるとともに、他の人が傷病者に触れていないことを確認します。安全確認後、ショックボタンを押して電気ショックを行います。ショック後は速やかに胸骨圧迫を再開します。

・ショック不要の指示が出た場合はそのまま胸骨圧迫を再開します。

・AED は 2 分おきに心電図解析を行います。救急隊に引き継ぐまで、上記の処置を継続します。

* 意識・呼吸の回復がみられても再度心停止を起こす可能性が高いため、救急隊に引き継ぐまで電極パッドは貼り付けたままにします。

* 小児用パッドがある場合、未就学児であればそちらを使用します。小学生以上は成人用パッドを使用します。

* 体が濡れている場合はショック電流が体表を伝う可能性があるため、予め前胸部を拭いてください。

8. 連絡事項

1) 競技会の競技役員編成について

2015年度以降の大阪陸上競技協会が主催・共催・主管する競技会の競技役員は75歳(3月31日現在)までといたします。

2) 競技会の競技役員欠席連絡について

依頼された競技会の競技役員を欠席する時は、早急に大阪陸協事務局に連絡(06-6697-8899)してください。

連絡が無ければ競技運営に支障が出るので必ず、ご連絡願います。

3) 講習会の受講について

本資料を熟読頂き、次頁の確認テストの問題を解いて頂き4月12日(火)に大阪陸協HPの「審判員の皆様へ」の頁に解答を公開しますので各自答え合わせを行いグーグルフォームにて実施報告して頂いたことにより、受講したこととみなします。パスワードは【osaka2022】

なお、簡単なアンケートにもご協力頂きますようお願い致します。

今年度の修改正以外の今までの競技規則についてはルールブックを活用して解いて下さい。ご購入されていない方は日本陸連のホームページをご参照願います。

<https://www.jaaf.or.jp/about/rule/>

9. 2022年度競技規則修改正と競技規則の確認テスト

正しいものに○、間違っているものに×を記入して下さい。

- 【1】 800m のブレイクライン手前で内側の線を完全に越えて隣のレーンに入ってしまったが、1歩入っただけで他の競技者を妨害していなかったので失格とはならなかった。
[]
- 【2】 1500m 予選で曲走路の縁石の内側に1歩入ってしまった。1500m 決勝でも曲走路で縁石を踏んでしまい、失格となった。
[]
- 【3】 200m 予選で曲走路の内側の線を踏んだ競技者が、その後に出場した 400m 予選でも曲走路の内側の線を 1 回踏んで計 2 回のレーン侵害となり、失格となった。
[]
- 【4】 4×400mR 予選で同じチームの第 3 走者と第 4 走者が曲走路の内側をそれぞれ1回、縁石を踏んで計 2 回のレーン侵害となり、失格となった。
[]
- 【5】 400m の予選で、曲走路の内側の線を1回踏んでしまった。その競技者は決勝に進んだが、スタートリストに「YC」と記載されていた。
[]
- 【6】 フィールド競技(走高跳、棒高跳除く)で出場者が 10 名であった。前半の 3 回の試技で有効な記録を残した競技者が 6 名しかいなかった。4 回目以降の後半に進出できる競技者は 6 名のみになる。
[]
- 【7】 走高跳でジャンプオフ(1位決定戦)を行うことになった。競技者にジャンプオフを行うか確認せず、ジャンプオフを行った。
[]
- 【8】 走幅跳、三段跳で踏切の判定を正確に判定ができるようにビデオカメラと粘土板を併用して判定を行うこととした。
[]
- 【9】 右投げの競技者の投げた円盤が競技者に遠い側(左側)の囲いに当たって着地場所内に着地したが無効試技とした。
[]
- 【10】 招集所や競技者受付などで靴底の厚さなどのチェックを行わなくて良いことになったが、今までのシューズ規定に変更はないので、明らかに規則違反のシューズや疑義のあるシューズは審判長の権限によりチェックや回収を行うことができる。
[]

- 【11】 招集所にて 10000m 出場の競技者がスパイクの付いていない 40mm 程度の厚底シューズを履いて出場しようとしていたが、スタート地点に向かわせた。
[]
- 【12】 3000m 障害の水濠で障害を越えた1、2 歩目が水濠で 3 歩目が水濠の右外に出た競技者がいた。距離が短くならないので監察員は黄旗を挙げなかった。
[]
- 【13】 4×100mR のバトンパスでバトンが渡し手(前走者)、受け手(後走者)の両方に触れられている状態でゾーン内にバトンを落とした。受け手(後走者)がバトンを拾い走った。監察員は黄旗を挙げた。
[]
- 【14】 4×100mR 予選と決勝でチームがそれぞれ 1 回計 2 回の警告を受け、除外処分となった。そのメンバーの中の一人の競技者が除外処分後の 100m 決勝の招集に来たがそのまま出場させた。
[]
- 【15】 マラソンで競技者が転倒し、なかなか動けない様子だったのでコース監察員が倒れた競技者を立ち上げコースの端に寄せ、その競技者を車いすに乗せて 100m先の救護所まで運搬した。主催者から任命された医療スタッフが介護し、その後その競技者は競技を再開した。
[]
- 【16】 1500m競走のスタートにおいて、位置についた際、静止できずにふらついた競技者がいた。そのため当該競技者を不正スタートとした。
[]
- 【17】 4×400mR のスタートで、スターティングブロックのフレーム後部が外側のレーンにはみ出てセットされていた。他の競技者のスタートの邪魔になっていなかったなので、そのままスタートさせた。
[]
- 【18】 4×100mR で同じチームの第 2 走者と第 3 走者がスタートする時にテイクオーバーゾーンの入口の線を踵(かかと)で踏んでいた。2 人とも線を踏み越えていなかったなので失格にならなかった。
[]
- 【19】 円盤投で、1 回目で使用した円盤を次の試技でも使うため、ある競技者がベンチの自席に持って行くのを見つけた。円盤は十分な数があったがその競技者に対して円盤を返すよう注意した。
[]
- 【20】 有力競技者のレース前後の模様を審判員が陸上ファンに拡散したいとの思いで、スマホで動画、写真を撮り SNS に投稿した。
[]

2022年度

審判講習会資料

2022年4月1日

公益財団法人 大阪陸上競技協会

日本陸連 全国競技運営責任者会議等
資料より抜萃