

ー みんなでつくる大阪最強クラブチーム決定戦 ー

2026年度大阪陸協加入クラブ対抗陸上競技大会

競技注意事項

今大会では出場カテゴリーを年齢別に分けることにより、幅広い世代の方に参加していただいています。また、最近
は部活動の地域移行に伴い、中学生が参加するケースも出てきました。さらに、学連登録の大学生もオープン参加選手
や学生審判員として参加しており、各クラブにとってはPRの機会にもなっています。

陸上競技が好きな者同士、ぜひ大会を機に世代を超えて親睦を図っていただき、以下の競技注意事項を守りながら、
みんなで楽しい競技会をつくっていきましょう！

1. レギュレーション(適用規則等)

①本大会は2026年度日本陸上競技連盟競技規則および本大会申し合わせ事項により行います。

②参加資格および制限は以下のとおりです。

《参加資格》

- ・2026年度大阪陸協登録者に限ります。(個人登録者も出場できます)
- ・学連登録者(大学生)はオープン参加として出場できます。

《参加制限》

- ・年齢の起算は2026年4月2日現在とし、出場できる種別は、「当該年齢又は当該年齢の下の部」に限ります。

(カテゴリー表)

性別	種別	年齢	生年月日
男子	A	29歳以下	1996年4月2日以降生まれ
	B	30歳代	1986年4月2日～1996年4月1日生まれ
	C	40歳代	1976年4月2日～1986年4月1日生まれ
	D	50歳代	1966年4月2日～1976年4月1日生まれ
	E	60歳代	1956年4月2日～1966年4月1日生まれ
	F	70歳以上	1956年4月1日以前生まれ
	G	リレー	(対抗得点対象は4人の合計年齢が120歳以上)
女子	H	39歳以下	1986年4月2日以降生まれ
	I	40歳以上	1986年4月1日以前生まれ
	J	リレー	年齢制限はありません

- ・出場できる種目は、1人2種目以内とします。(リレー種目を除く)
- ・リレー種目は、年齢要件に関わらず1団体から2チームまで出場できます。
(ただし、対抗得点の対象は、年齢要件を満たす上位1チームのみとします)
- ・5000mは24分00秒以内、3000mは14分00秒以内で完走できる者とします。
- ※プログラム記載もれや訂正は大会本部まで申し出てください。

③クラブ(団体)対抗は、各種目の対抗得点の合計により、男女別で争います。

《対抗得点(下表参照)》

- (1)各種目6位までが得点を獲得できます。得点の配点は、1位7点、2位5点、……6位1点とします。
- (2)当該年齢より下の部で優勝した選手には、1点を加算します。
- (3)同一クラブから6位までに3名(チーム)以上が入った場合は、上位2名のみ(リレーは年齢要件を満たす上位1
チームのみ)得点を獲得できます。
- (4)個人登録者が6位までに入った場合は、対抗得点の対象外とします。

(対抗得点の考え方)

順位	クラブ名	得点	得点算入
1	A クラブ (当該年齢より下の部に出場)	8	7点+1点加算
2	B クラブ	5	5点
3	A クラブ	4	4点
4	C クラブ	3	3点
5	大阪陸協(個人)	2	対抗得点の対象外
6	A クラブ	1	3人目により対象外

Aクラブ 12点
Bクラブ 5点
Cクラブ 3点
となる

2. 開門時間・受付について

- ①開門時間は7時30分とします。(他の公園利用者の妨げにならないよう、並んでお待ちください)
- ②競技場に着いたら、まずクラブ(団体)受付を済ませてください。受付は1階正面玄関を入ったところにあります。

3. 練習について

- ①トラック内での練習は、競技開始時間の30分前(9時00分)までとします。使用するコースは、競技役員およびアナウンス等の指示に従ってください。
- ②バックスタンド後方(東側)の練習走路は、終日使用できます。
- ③投てき種目の練習は危険を伴うので、各種目とも競技開始前に競技役員の指示により投てき場内で行います。
- ④他の競技者と交錯しないようにするなど、各自、十分に事故やケガの防止に努めてください。
- ⑤ヤンマースタジアム長居はアジア競技大会のサッカー競技の会場となっています。設置物が多数あり危険ですので、スタジアム周辺では練習を行わないでください。

4. 招集(出場確認等)について

- ①競技者は、招集開始時刻までに招集場所へ集合し、点呼(出場確認等)を受けてください。
- ②招集場所は室内練習場(1階正面玄関を入れて左側)とします。
- ③招集開始(点呼開始)時刻及び招集完了(移動開始)時刻は、競技開始時刻を基準に、下記のとおりとします。

	トラック種目	フィールド種目
開始時刻	30分前	40分前
完了時刻	20分前	30分前

- ④点呼では、アスリートビブスとスパイク(シューズ)のチェックを受け、各自で腰ナンバーカードを受け取ります。
- ⑤招集完了時刻になったら、競技役員の指示によりスタート地点へ移動します。
- ⑥招集完了時刻までに点呼を受けられなかった選手は出場できません。
- ⑦点呼は競技者本人が受けなければなりません。(代理点呼は認めません)
多種目を同時に兼ねて出場する競技者は「多種目同時出場届」を提出してください。用紙は招集場所で配布します。
- ⑧リレー競技に出場するチームは、招集完了時刻の1時間前までにリレーオーダー用紙を招集所に提出してください(提出完了時刻までに提出がなかったチームは出場できません)。「リレーオーダー用紙」は招集場所で配布します。

《アスリートビブスについて》

- ①競技者は、スタートリストに記載されたアスリートビブスで出場してください。(変更はできません)
- ②5000mと3000mは別ビブスを使用します。別ビブスは、招集所で受け取ってください。
- ③アスリートビブスがない場合、番号布(横24cm以内×縦16cm以内)を販売(220円/税込)するので、各自で作成してください。文字の高さは6cm～10cmとし、文字幅は遠くから判別可能な太さで記入してください。

《腰ナンバーカードについて》

- ①トラック種目の出場者は、腰ナンバーカードをパンツの右側やや後方に、シャツで隠れないよう付けてください。

- ②ハーフトイツなどシールがはがれやすい素材で作られた競技服装の場合は、安全ピンではがれないように付けてください。

《スパイク(シューズ)について》

- ①スパイクのピンは、本数は11本以内とし、9mm以内の全天候舗装用を使用してください。(走高跳・やり投は12mm以内とします)
- ②靴底の厚さのチェックは行いません。ただし、審判長及び競技役員はいつでもシューズチェックをすることができ、競技者はその指示に従わなければならない。明らかに規則・規定違反のシューズや疑わしいシューズは、チェックや回収の対象になることがあります。競技後にシューズの違反が認められた場合は、審判長が「失格」と判断し、記録が取り消される場合があります。

○靴底の厚さに関する規定(TR5.2)表 ※2024年11月1日以降

種 目	靴底最大の厚さ	要 件 ・ 備 考
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	20mm スパイクシューズ または ノンスパイクシューズ	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厚さは道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm	全跳躍種目で、本規定 10.3 および 10.4 に記載のとおり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。 (前足の中心は、靴の内部の長さの 75%にある靴の中心点。踵の中心は、靴の内部の長さの 12%にある靴の中心点。)
道路競技(競走・競歩)	40mm	

※フィールド競技用靴における「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。」の規定は適用除外としますが、その他の規定は(靴底最大の厚さ)は遵守してください。

6. 競技について

- ①400m以上のトラック種目(リレーを含む)は、予選を行わず、タイムレース決勝とします。
- ②走高跳のバーの上げ方については、当日、跳躍審判長が決定します。
- ③三段跳の踏切板位置については、砂場から11mとします。
- ④走幅跳・三段跳および投てき競技では、全ての競技者の3回の試技の後、上位8名にはさらに2回の試技が与えられます(出場競技者が8名以下の場合は、全ての競技者に5回の試技が与えられます)。ただし、オープン参加者の試技は3回までとします。
- ⑤トラック種目では、スタート地点で競技役員による点呼を受け、指示に従って整列・待機してください。フィールド種目では、現地で競技役員による点呼を受け、練習試技などの指示を受けてください。
- ⑥5,000mは22分30秒、3,000mは12分30秒を経過後は、次の周回に入ることができません。
- ⑦暑くなる時間帯を一部避けた競技日程としていますが、他の時間帯においてもWBGT(暑さ指数)が31度を超えると見込まれる場合は、さらなる日程変更や競技中断、中止する可能性があります。
- ⑧各種目の優勝者やクラブ対抗(団体)優勝チームにはインタビューを行うことがありますのでご協力ください。

7. 選手注意事項

- ①競技エリア内に通信機器(携帯電話等)やビデオ撮影機器(タブレット等)を持ち込んではいけません。
- ②フィールドの芝生内は、全面立ち入り禁止とします。
- ③トラック種目でフィニッシュした競技者は、本部前を通らず、競技場内のバックスタンド前を通してスタート地点に

戻ってください。

④更衣室の利用は更衣のみとし、更衣室に荷物を置いたままにしないでください。また、清潔に利用してください。

8. 表彰について

《クラブ対抗(団体)》

①男女別総合優勝クラブには、それぞれ賞状・優勝杯(持ち回り)を、2位・3位のクラブには賞状を授与します。

②全競技終了後に表彰式を行います。なお、優勝杯返還式は行いません。

《個人》

各種別・種目の優勝者に賞状・賞品を、2位及び3位入賞者に賞状を授与します。各種目3位までに入った選手は、成績発表後すぐエントランスへ賞状を取りに来てください。

9. 免責事項について

①競技中に生じた事故について、応急処置の他一切の責任は負いません。

②競技会に関わる全ての人の感染に対して、いかなる責任も負いません。

③盗難が多発しているため、貴重品は各自で保管するなど持ち物の管理には注意してください。盗難に遭われても責任は負いません。

10. その他

①正面玄関ホール付近および室内練習場での場所取りはしないでください。

②横断幕やのぼりはバックスタンドのみ設置できることとします。

③出入口は、1階正面玄関及び2階正面とします。

④アジア競技大会サッカー競技開催のため、スタジアム前駐車場は利用できません。お車でお越しの方は、地下駐車場または長居植物園前駐車場をご利用ください。

⑤ごみは競技者がすべて持ち帰ってください。

⑥記録およびクラブ対抗の結果は、電光掲示板およびWEBページ(大阪陸協ホームページ)で確認してください。

⑦スマートフォン・タブレット端末(追加レンズ等を未装着のもの)以外で撮影できるのは選手関係者のみとします。選手自身がTICで撮影許可証(220円/税込)を申請してください。撮影許可証は必ず首にかけ、撮影は観客席からのみとします。

⑧今大会はYouTubeでのライブ配信を予定しております。ご理解・ご協力の上、ご活用ください。

★大阪陸協からのお願い★

もっと楽しめるクラブ対抗をみんなで作るため

Googleフォームによるアンケートにご協力ください！

※大会開催日から回答できます。

大阪陸協では、加入クラブのみなさんにとって今大会がもっと楽しめる競技会となるよう、Googleフォームによるアンケートを実施します。以下のQRコードからアンケートフォームにアクセスし、回答してください(所要時間2～3分)。

今大会に参加された方はもちろん、大阪陸協加入クラブに関係する方であれば、どなたでもご回答いただけます。

10月19日(月曜日)までにご回答いただいた方の中から抽選で3名様に、OSAKA 夢プログラム指定選手のサインなど大阪陸協セレクトグッズをプレゼントいたします。ぜひご協力ください！(当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。気長にお待ちください。)



<https://forms.gle/VFZX4ZCqHy7DpMgR7>

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

2026年度大阪陸協加入クラブ対抗陸上競技大会

競 技 日 程

2026年9月27日(日曜日)

ヤンマーフィールド長居

トラック競技							(1次招集)	
時刻	種別	種目	ラウンド	人数(OP)	組	備考	開始	終了
9:30	A	5000m	決	15 (0)	1	同時スタート	9:00	9:10
	B	5000m	決	16	1			
9:55	C	3000m	決	14	1	同時スタート	9:25	9:35
	D	3000m	決	6	1			
10:10	H	3000m	決	4 (0)	1	同時スタート	9:40	9:50
	I	3000m	決	4	1			
10:30	H	200m	決	26 (18)	1-3	タイムレース	10:00	10:10
10:45	A	100m	予	67	1-8	0着+8	10:15	10:25
11:10	B	100m	予	26	1-4	1着+4	10:40	10:50
11:25	C	100m	予	19	1-3	2着+2	10:55	11:05
11:35	D	100m	予	20	1-3	2着+2	11:05	11:15
11:45	E	100m	予	13	1-2	3着+2	11:15	11:25
11:55	H	100m	予	13	1-2	3着+2	11:25	11:35
12:05	I	100m	予	10	1-2	3着+2	11:35	11:45
12:15	-	オープン男子100m	-	26 (26)	1-4	タイムレース	11:45	11:55
12:30	-	オープン女子100m	-	26 (26)	1-4	タイムレース	12:00	12:10
12:45～14:15 競技休止 (暑熱対策・審判講習)								
14:20	A	110mH	決	3 (0)	1		13:50	14:00
14:30	A	400m	決	33 (7)	1-5	タイムレース	14:00	14:10
14:50	H	800m	決	7 (0)	1		14:20	14:30
14:55	I	800m	決	5	1		14:25	14:35
15:05	A	100m	決	8	1		14:35	14:45
15:10	B	100m	決	8	1		14:40	14:50
15:15	C	100m	決	8	1		14:45	14:55
15:20	D	100m	決	8	1		14:50	15:00
15:25	E	100m	決	8	1		14:55	15:05
15:30	H	100m	決	8	1		15:00	15:10
15:35	I	100m	決	8	1		15:05	15:15
15:45	A	1500m	決	27 (4)	1-2	タイムレース	15:15	15:25
16:00	B	1500m	決	8	1		15:30	15:40
16:10	C	1500m	決	14	1		15:40	15:50
16:20	D	1500m	決	11	1		15:50	16:00
16:30	E	1500m	決	10	1	同時スタート	16:00	16:10
	F	1500m	決	3	1			
16:45	J	4×100mR	決	4	1		16:15	16:25
16:55	G	4×100mR	決	14	1-2	タイムレース	16:25	16:35

競技終了(予定) 17:00

※欠場者数等により本日程を変更することがあります。

※当該年齢又は当該年齢より下の年齢種別 (男子A-F、女子H-I) での出場が可能です。
(当該年齢より下の部で優勝した選手には、対抗得点に1点を加算します。)

※リレー種目は、1団体から2チームまで出場できます。

(対抗得点の対象は、4人の合計年齢が120歳以上の要件を満たす上位1チームのみとします)

フィールド競技							(1次招集)	
時刻	種別	種目	人数(OP)	備考	開始	終了		
9:30	A	走幅跳	18		8:50	9:00		
	B	走幅跳	17 (8)					
10:25	A	走高跳	3 (0)		9:45	9:55		
	B	走高跳	6					
	C	走高跳	6					
	H	走高跳	8 (4)					
	I	走高跳	1					
11:50	A	三段跳	10 (0)		11:10	11:20		
14:15	C	走幅跳	4		13:35	13:45		
	D	走幅跳	2					
	H	走幅跳	11 (5)					
	I	走幅跳	5					

投てき競技					(1次招集)	
時刻	種別	種目	人数(OP)	備考	開始	終了
9:30	C	砲丸投	7	4.000kg	8:50	9:00
	D	砲丸投	7	4.000kg		
	E	砲丸投	5	4.000kg		
	F	砲丸投	3	4.000kg		
	H	砲丸投	4 (0)	4.000kg		
	I	砲丸投	3	4.000kg		
11:45	A	砲丸投	11 (1)	7.260kg	11:05	11:15
	B	砲丸投	10	6.000kg		
15:05	A	やり投	7 (3)	0.800kg	14:25	14:35
15:40	A	円盤投	5 (1)	2.000kg	15:00	15:10
	B	円盤投	9	1.750kg		
	H	円盤投	2 (0)	1.000kg		

種別区分表 ※年齢の起算は2026年4月2日現在とする。

性別	種別	年齢	生年月日
男子	A	29歳以下	1996年4月2日以降
	B	30歳代	1986年4月2日～1996年4月1日
	C	40歳代	1976年4月2日～1986年4月1日
	D	50歳代	1966年4月2日～1976年4月1日
	E	60歳代	1956年4月2日～1966年4月1日
	F	70歳以上	1956年4月1日以前
	G	(リレー)	
女子	H	39歳以下	1986年4月2日以降
	I	40歳以上	1986年4月1日以前
	J	(リレー)	-