競　技　注　意　事　項

1．本競技会は 2026 年日本陸上競技連盟競技規則と本大会申し合わせ事項により行う。

(1)審判長およ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ず、明らかに規則・規程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る。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る。

競技用靴・靴底の厚さに関する規定（TR5.3）【2026 年 4 月 10 日以降】

種　　目	ソールの最大厚さ	その他の要件 / 注意
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最大の厚さは道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、競技用靴に関する規程 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、靴の長さの 12%にある靴の中心点）。
道路競技（競走・競歩）	40mm	
クロスカントリー	20mm 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またはノン・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 20mm 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。
砲丸投 円盤投 ハンマー投 マウンテンレース トレイルレース	制限なし	

重要告知

競技用靴に関する規程 5.3 に従い、2024 年 11 月 1 日以降、靴底厚が上記の表に記載されている最大の厚さを超える既存靴は承認されなくなり、競技会では着用できなくなっている。

(2)招集所および競技エリア内でスマートフォン・携帯電話・タブレット等の通信機器や録画再生機器等を所持・使用することはできない。（TR.6.3.2）

(3)当該種目出場の競技者以外は、競技区域に立ち入ることができない。また、競技者は招集完了後競技終了まで、当該競技役員の許可なく競技区域から離脱してはならない。

2．競技場への入場について

(1)正面スタンド1F および2F入口を開放する。

(2)入場証は不要とするが、各校顧問が入場者の把握に努めることとする。

(3)観戦は学校関係者のみとし、入場時や観戦中に各校との関係について確認をすることがある。

3．競技場の使用について

(1)横断幕、ノボリの設置は南北の芝スタンド（土盛スタンド）後方およびバックスタンド後方のみとする。

(2)テントの設置は、メインスタンド通路より上側（屋根のあるエリアをの除く）、または芝スタンド・バックスタンドに設置し、ロープ等が通路に掛らないようにすること。

(3)使用した場所は各学校で責任を持って清掃し、ゴミ等は必ず持ち帰ること**（帰路では捨てない）**。

(4)トラック・フィールドおよび練習走路以外でのスパイクの着用は禁止する。

(5)更衣室は、更衣のみの利用とする。使用時間は1人10分以内。また、清潔に使用し私物を置かないこと。

４．練習について

(1) 練習中の走る方向は競技会と同じ方向への一方通行とし逆走は禁止。学校・個人のハードル等は持ち込まないこと。また、ゴムチューブ等を使ったスピード練習は禁止する

(2) 競技場内および公園内でのメディシンボールなどの物を投げる練習は一切認めない。

(3) 投擲・跳躍競技は準備が整った後、競技役員の指示で練習してもよい。

(4) 競技開始前のトラックでの練習は次のとおりとする。

競技開始前の競技場での練習について

競技会開始前の競技場（トラック）での練習は、周囲の動きに十分注意して行うこと。
ただし、練習可能時間内であっても競技会準備を優先とし、競技役員の指示に従うこと。
なお、競技場での練習は、１日目・２日目ともに８時３０分までとする。

※いずれもジョグはレーン外で　　・１、２レーンは長距離ペース走用

【１日目】
〇ホームストレート
３～５レーン ＝ 直線からのスプリント練習
６・７レーン ＝ １００mH　８・９レーン ＝ １１０mH
〇バックストレート
４～９レーン ＝ リレー練習
※リレーバトン練習は 1→2 走 ・ 3→4 走は第２コーナー、
2→3 走は第３コーナーで行うこと。
各校で使用したリレーのマーク（テープ）は必ず取り除くこと。

【２日目】
〇ホームストレート
３～８レーン ＝ 直線からのスプリント練習
９レーン ＝ １１０mH
〇バックストレート
３～５レーン ＝ コーナーからのスプリント練習
６・７レーン ＝ 女４００mH　８・９レーン ＝ 男４００mH

５．招集について

※招集所へのスマートフォン・携帯電話等の通信機器の持ち込みは禁止する。
※下記の時間帯に招集を完了できなかった場合は出場できない。

(1) 招集場所は室内練習場とする。

(2) 招集は競技開始時刻前の下記時刻で行う。

招集時間	トラック	跳　躍	投てき	棒高跳
開始時刻	30 分前	50 分前	60 分前	80 分前
完了時刻	20 分前	40 分前	50 分前	70 分前

(3) 競技者は招集開始時刻には招集場所にて上半身競技服装になり、競技者係より点呼を受け、アスリートビブス・腰ナンバーカードおよびスパイクピンの確認を受けてそのまま待機し、招集完了時刻に競技役員の指示により移動すること。

(4) 招集の代理は認めない。ただし、招集時間帯に競技が行われる可能性がある場合には、**第 1 種目の招集開始時刻までに**「多種目同時出場届」を招集所へ提出すること。なお、第 1 種目は招集を受けなければならないが、提出をした第 2 種目は代理をたてる必要はない。提出時には、ユニフォーム・アスリートビブス・スパイクの確認を受けること。

(5) リレー種目について
・オーダー用紙は**第1組の招集完了時刻の 60 分前**までに競技者係へ提出すること。
・リレーの招集は 4 人揃って受けること。ただし、他種目に出場している時は「多種目同時出場届」を提出することで、代理を立てる必要はない。

(6) やむを得ず欠場する場合は、プログラムにある欠場届を競技者係へ提出すること。

6．競技について

(1) アスリートビブスは必ず胸部と背部につけること。ただし、跳躍競技は胸部または背部だけでよい。トラック種目では、腰ナンバーカードをパンツの右側やや後方に付けること。4×400ｍリレーの第2・第3走者は、次走者の待機順を明確にするため、右側に腰ナンバーカードをつけること。また、3000ｍ・5000ｍ・5000mWについては、招集を受けた後、別ナンバーカードを受け取ること。

(2) スパイクのピンは、本数は11本以内とし、9mm以下の全天候競技場用のものを使用すること。ただし、走高跳・(やり投）については12mm以下とする。また、スパイクの直径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。

(3) トラック競技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ってスタート地点に帰ること。

(4) 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）を持ち込んではならない。また、競技エリア内で助力を与えたり受けたりしている競技者は失格の対象となる。

(5) フィールド種目について

①トップ 8 を行う。

②跳躍種目はセレクションラインを設ける（但し、走幅跳・三段跳は、1 回は全員計測)。

走高跳【男子】 1ｍ50 【女子】1ｍ25 走幅跳【男子】 5ｍ50 【女子】4ｍ20

三段跳【男子】11ｍ00 【女子】9ｍ00

③走幅跳は 1 組（メインスタンド前トラック側)、2 組（メインスタンド側）で行う。

走高跳は 1・2 組に分かれる場合は、第一曲走路内側で 1 組（メインスタンド側)、2 組（バックスタンド側）で行う。棒高跳は第二曲走路外側の北ピットで行う。

④バーの上げ方は下記のとおりとする。※走高跳・棒高跳ともに練習の高さは当日現地で決定する。

男　走高跳	現場判断 練　1m50　1m55　1m60　1m65　1m70　1m75　1m80　以降 3cm
女　走高跳	現場判断 練　1m25　1m30　1m35　1m40　1m45　1m50　以降 3cm
男　棒高跳	練:現場判断 ／ 2m82　3m02　3m22　3m42　3m62　3m82　4m02　以降 10cm
女　棒高跳	練:現場判断 ／ 2m02　以降 10cm

⑤投てき競技や棒高跳びの滑り止めについては、主催者は準備しないので、個人で持参すること。

(6) フィールド競技の試技制限時間（単独種目）

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

※4 人以上または各競技者の最初の競技は 1 分とする。

※※残っている競技者が 2 人以上の時に適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用する。

(7) 男 5000ｍ・女 3000ｍは二段階スタートとする。グループ分けは出発係の指示に従うこと。競歩種目では、ラスト 1 周で男子 5000mW は 35 分 00 秒、女子 5000mW は 38 分 00 秒を超える選手は、競歩主任が競技を打ち切る。ハーフパンツでの出場は認めない場合もある。

7．やり以外の競技用具は、競技場備え付けのものを使用する。やりの検定は、競技開始時刻の 90 分前より 30 分間、用器具庫前で行う。

8．各種目 6 位入賞者は、表彰状を表彰係（1 階エントランス）まで取りにくること。総合得点は、3・4 地区それぞれ 1～6 位の学校に表彰状を授与する。

9．次年度のアスリートビブスについて

本大会の 3・4 地区それぞれ総合順位の上位 6 校に対して、上位校より次年度のアスリートビブスを優先的に割り当てる。それ以外の学校については、従来通り申し込み順とする。

１０．免責事項について
(1) 競技中に生じた事故については、応急処置の他一切の責任を負わない。
(2) 競技会に関わる全ての人の感染に対するいかなる責任も負わない。
(3) J アラート警報が発令された場合や雷時には、競技を中断・中止する場合がある。その場合は参加料の返金はしない。

１１．その他
(1) 顧問の受付がない学校の競技者の出場は認めない。
(2) プログラムは、配布しないので各校で印刷準備すること。
(3) 競技日程はプログラム記載のものを確認すること。HPにUPされているスタートリストの競技開始時刻は参考なので、必ず競技日程を確認すること。
(4) 補助員は各校 1～2 名出ること。補助員分担は別頁に記載してある。
(5) 記録は、電光掲示板およびWEB ページで確認すること。（記録ボードは設置しない。）
(6) 撮影についてはスマホとタブレットのみ可能。（当該生徒のみ）
(7) 声を出して応援するときは、前後の間隔に配慮すること。
(8) 盗難が発生しているため貴重品等の持ち物の管理は各校・各自で注意すること。
(9) 2 日目（25 日）の開門抽選は、24 日（土）13:00～13:15 の間に 1 階エントランスで行う。

第 26 回阪奈和対抗陸上競技大会について

(1) 3・4 地区合わせて、男・女それぞれに、・トラック 12 位（リレー種目 12 位）・フィールド 6 位・長距離オープンレーン種目（1500m・3000m・5000m・3000mSC）10 位・5000m 競歩 4 位 上記の人数までが阪奈和対抗大会に出場できる。但し各種目 1 校 2 名までとする。 Ｕ１６・Ｕ１８に出場する選手は、個人種目 1 種目のみシードで出場することができる。 但し各種目 1 校 2 名までとする。
(2) 阪奈和対抗大会の出場資格記録は秋季大会の記録を申請する。 （シード選手は今年度の秋季大会までのベスト記録）
(3) 辞退する場合は、すみやかに各地区主任まで連絡をすること。

個人情報の取り扱いについて

プログラム記載の個人情報（名前、学校名など）および大会結果は、新聞および大阪陸上競技協会・大阪高体連陸上競技専門部の WEB サイト等に記載されますが、本大会関係以外には一切使用しません。また、本大会が認めた報道機関が撮影した映像が中継・録画放送されることがあります。

以 上