【強化委員会】　強化コーチ・強化選手

強化委員会　内容

1. 強化に関する事業計画の立案および実施
2. 強化に関する対外的渉外
3. 強化に関する予算決算等の会計
4. 国民スポーツ大会・都道府県対抗男女駅伝、その他大阪代表選手に関する選考・強化
5. ジュニアの強化
6. 指導者養成、研修

ジュニア強化選手標準記録 2025

男子Aランク（標準記録）

種　目	中学1年生		中学2年生		中学3年生		高校1年生		高校2年生	
100m	11″50	6	11″05	6	10″80	16	10″70	20	10″55	16
200m	23″50	2	22″50	6	22″00	14	21″70	16	21″45	16
300m							34″20	4	33″70	9
400m			51″20	3	49″50	2	48″80	9	47″80	11
800m	2'03″50	2	1'59″50	8	1'56″00	8	1'54″50	10	1'52″50	11
1500m	4'17″00	8	4'06″00	8	4'00″00	8	3'55″00	7	3'50″00	9 (7)
3000m			8'46″00	9	8'33″00	4				
5000m							14'27″00	13 (9)	14'05″00	18 (13)
110mMH	15″70	2	14″70	10	14″10	7				
110mJH					14″60	11	14″20	7	14″00	9
110mH							14″80	9	14″40	10
300mH							39″00	2	37″30	11
400mH							54″00	4	52″70	12
3000mSC							9'25″00	3	9'10″00	9
走高跳	1m75	2	1m87	4	1m95	6	2m03	3	2m07	3
棒高跳	3m60	1	4m00	4	4m40	5	4m70	3	4m85	3
走幅跳	6m00	5	6m60	4	6m90	9	7m20	1	7m35	7
三段跳			13m20	2	13m80	4	14m50	5	14m90	8
砲丸投　5.0kg	12m00	1	14m00	2	16m00	3	16m80	1		
砲丸投　6.0kg							14m80	6	15m50	4
円盤投　1.5kg			37m00	5	42m00	7				
円盤投　1.75kg							43m00	4	46m00	5
ハンマー投 6.0kg							50m00	4	57m00	6
やり投　800g							58m00	3	63m00	6
5000mW							22'30″00	4	21'30″00	8
四種競技			2650点	1	2850点	1				
八種競技							5000点	7	5400点	8

女子Aランク（標準記録）

種　目	中学1年生		中学2年生		中学3年生		高校1年生		高校2年生	
100m	12″50	8	12″30	15	12″15	28	12″10	11	12″00	18
200m	25″90	4	25″30	4	25″00	10	24″80	9	24″60	14
300m							40″00	4	39″10	4
400m							56″80	5	55″80	11
800m	2'16″00	4	2'14″00	6	2'13″00	17	2'12″00	13	2'10″50	14
1500m	4'37″00	3	4'31″00	6	4'27″00	6	4'25″00	6 (3)	4'23″00	17 (13)
3000m			9'40″00	1	9'33″00	3	9'28″00	17 (12)	9'18″00	17 (13)
100mJH	15″00	1	14″30	11	14″00	9				
100mYH					14″10	10	13″95	12	13″80	7
100mH							14″20	10	13″90	9
300mH							45″30	4	43″50	4
400mH							1'02″80	5	1'01″00	6
走高跳	1m57	2	1m63	4	1m68	2	1m70	4	1m73	1
棒高跳			3m00	9	3m20	11	3m30	7	3m55	7
走幅跳	5m35	2	5m55	4	5m75	7	5m80	1	5m90	5
三段跳			11m00	4	11m50	3	11m80	7	12m20	5
砲丸投　2.7kg	12m30	2	14m00	1	14m50	4				
砲丸投　4.0kg					12m00	1	12m50	3	12m80	4
円盤投　1.0kg			32m00	3	35m00	6	38m00	6	41m00	6
ハンマー投 4.0kg							41m50	4	47m50	6
やり投　600g							44m00	3	48m00	4
5000mW							25'00″00	1	24'00″00	3
四種競技			2700点	4	2900点	4				
七種競技							4500点	3	4800点	3

男子Bランク（標準記録）

種　目	中学1年生		中学2年生		中学3年生		高校1年生		高校2年生	
100m	11″75	32	11″30	54	10″95	47	10″85	59	10″70	62
200m	24″00	4	23″00	30	22″25	33	22″00	45	21″65	45
300m							34″60	5	34″00	19
400m			52″20	13	50″50	27	49″50	29	48″30	31
800m	2'05″00	4	2'02″00	34	1'58″00	44	1'56″50	32	1'54″00	33
1500m	4'20″00	26	4'10″00	25	4'03″00	25	3'57″00	15	3'54″00	40
3000m			9'00″00	33	8'40″00	20				
5000m							14'35″00	32 (28)	14'17″00	35 (28)
110mMH	16″50	6	15″05	22	14″30	29				
110mJH					15″00	28	14″50	19	14″30	26
110mH							15″15	29	14″80	34
300mH							40″50	8	38″55	35
400mH							55″00	11	53″60	27
3000mSC							9'35″00	11	9'16″00	19
走高跳	1m70	2	1m80	14	1m90	16	1m95	18	2m00	11
棒高跳	3m40	6	3m60	18	4m10	16	4m40	11	4m70	7
走幅跳	5m85	9	6m45	5	6m70	28	6m95	11	7m25	11
三段跳			13m00	2	13m50	5	14m00	15	14m50	17
砲丸投　5.0kg	11m00	2	13m00	8	15m00	7	16m00	1		
砲丸投　6.0kg							14m00	10	14m80	12
円盤投　1.5kg			35m00	10	40m00	16				
円盤投　1.75kg							40m00	13	43m00	11
ハンマー投 6.0kg							44m00	17	54m00	16
やり投　800g							54m00	10	59m00	17
5000mW							24'00″00	18	22'30″00	28
四種競技			2550点	2	2700点	8				
八種競技							4750点	14	5200点	10

女子Bランク（標準記録）

種　目	中学1年生		中学2年生		中学3年生		高校1年生		高校2年生	
100m	12″70	23	12″50	34	12″35	51	12″25	28	12″15	55
200m	26″50	16	25″90	26	25″45	33	25″20	23	25″00	51
300m							40″50	9	40″00	27
400m							57″80	12	56″70	24
800m	2'19″00	14	2'17″00	29	2'15″00	33	2'14″50	35	2'13″50	33
1500m	4'42″00	8	4'37″00	15	4'35″00	23	4'33″00	38 (34)	4'30″00	41 (37)
3000m			9'50″00	3	9'40″00	9	9'35″00	26 (19)	9'28″00	27 (23)
100mJH	15″50	12	14″70	33	14″25	17				
100mYH					14″55	20	14″20	15	14″05	14
100mH							14″55	15	14″20	20
300mH							46″00	6	44″00	9
400mH							1'03″50	10	1'02″25	13
走高跳	1m52	7	1m57	19	1m60	22	1m62	20	1m66	6
棒高跳			2m80	19	3m00	21	3m10	22	3m40	13
走幅跳	5m15	6	5m40	10	5m55	19	5m60	8	5m75	13
三段跳			10m70	7	11m00	17	11m40	16	11m90	11
砲丸投　2.7kg	11m50	2	13m00 ⇒ 12m20	10	13m70	8				
砲丸投　4.0kg					11m20	3	11m80	6	12m30	11
円盤投　1.0kg			31m00	8	34m00	10	35m00	17	38m00	19
ハンマー投 4.0kg							38m00	13	45m00	13
やり投　600g							41m00	6	44m00	21
5000mW							26'00″00	5	24'30″00	6
四種競技			2600点	11	2730点	15				
七種競技							4100点	9	4400点	12