

南那珂地区中学校総合体育大会

第20回

陸上競技実施要項

主 催 南那珂地区中学校体育連盟
 共 催 中部教育事務所 日南市教育委員会 串間市教育委員会
 後 援 南那珂地区中学校校長会

1 日 時 令和7年6月14日（土）

監 督 会	8 時 1 5 分
審判会議	8 時 1 5 分
開 会 式	8 時 3 0 分
競技開始	1 0 時 0 0 分

2 会 場 日南総合運動公園 陸上競技場

3 参加資格 南那珂地区中学校体育連盟に所属する単一校チーム・個人とする。

4 出場制限 （1）個人種目は、1 種目各学校何名でも出場できる。陸上競技部員でなくても、大会参加は可能。

（2）1 人の出場はリレーを除く 2 種目以内とする。ハードル、リレーは低学年と共通を兼ねてエントリーはできない。

（3）リレーは各学校 1 チームとし、1 チーム 6 人以内とする。オープン参加も認めるが、その場合、申込時にオープンであることを明記すること。（※オープン参加の場合、順位、得点はない）

5 競技規則 （1）本大会は 2 0 2 5 年日本陸上競技連盟競技規則、ならびに本大会競技規則により実施する。

※スターターのコールは英語とし、一度の不正スタートでも責任を有する競技者は失格させられる。

（2）得点は 1 位 3 点、2 位 2 点、3 位 1 点とする。

（3）学校対抗の得点が同点の場合は、各種目の優勝者の多い学校の勝ちとする。

（4）選手の変更は認めない。

（5）その他は、日本陸連、県の要項に準ずる。

※令和 2 年より、シューズ（靴底の厚さ）について改訂があるが、地区大会では制限しない。（県大会では制限あり）

（6）トラック競技のうち、下記の種目はセパレートコースを使用する。

100m	200m	400m	80mH	100mH	110mH	4×100mR
------	------	------	------	-------	-------	---------

（7）トラック競技出場選手は、全員腰ナンバーを招集所で受け取り、右腰のやや後ろに装着する。ゴール後は速やかに、係員に返すこと。

（8）走高跳・棒高跳のバーの上げ方は次の通りである。

種目・性別		練習	試技
走高跳	男子	1 m 0 0	1 m 0 5 より 5 c m ずつ、1 m 6 0 からは 3 c m ずつ
	女子	1 m 0 0	1 m 0 5 より 5 c m ずつ、1 m 3 0 からは 3 c m ずつ
棒高跳	男子	1 m 6 0	1 m 7 0 より 1 0 c m ずつ

(9) ハードルの高さ・インターバル（間隔）は下表の通りである。

性別	種目距離	ハードルの高さ	インターバル			ハードル台数
			スタートから1台目	ハードル間	最終ハードルからゴール	
男子	110m H	91.4 c m	13.72m	9.14m	14.02m	10台
	100m H	84.0 c m	13.00m	8.50m	10.50m	10台
女子	100m H	76.2 c m	13.00m	8.00m	15.00m	10台
	80m H	76.2 c m	12.00m	7.50m	15.50m	8台

(10) 砲丸の重さは、男子が5kg、女子が2.721kgとする。

(11) リレーのオーダー用紙は、リレー競技開始の1時間前までに提出する。

(12) 各種目上位2位までと県中体連陸上競技専門部が示す参加標準記録を今大会で突破した選手に県大会の出場権が得られる。しかし、各学校同一種目の出場枠は2名に限定される。

6 選手注意事項 (1) 招集時間に遅れたものは棄権とみなす。他種目出場中は代理も可とする。招集時間は次の通りである。

《トラック競技》 競技開始 30 分前から 15 分前まで

《フィールド競技》 競技開始 40 分前から 20 分前まで

※招集終了後は招集所に待機し、競技役員の誘導に従うこと。

(2) 100m は予選、決勝を行う。ただし、出場者が8名以下の場合は予選を決勝に変更する。それ以外のトラック種目は、タイムレース決勝により順位を決定する。

(3) アスリートビブス（ナンバーカード）は、2025年度県登録アスリートビブスを使用すること。

7 組合せ 競技専門部会で専門部が行う。

8 表彰 男女別学校対抗とし、総合優勝校には優勝旗と賞状を授与する。総合2位、3位の学校と各種目3位までには賞状を授与する。

9 審判 日南市陸上競技協会及び南那珂地区中学校体育連盟

10 参加申込 (1) 申込方法

OWebEntry システムを用いた申込とする。

宮崎県中体連陸上競技専門部HP（<https://mzc.meet7.org>）内にある「大会申込」より下記の申込締切日までに申し込むこと。

○宮崎県中体連陸上競技専門部HP（<https://mzc.meet7.org>）内に掲載する学校申込書を作成および印刷し、申込締切日までに職印を押印して提出すること。（学校申込書をメール送信する必要はない。）

○陸上競技部以外から参加する生徒は、参加見込みで良いので申し込みをしておくこと。他競技での県大会出場が決まった場合は、当日欠場でも構わない。

○申込に際し、記入もれのないように注意すること。なお、WebEntry システム以外での申込は受け付けない。また、申込締切後の受付は一切行わない。

(2) 申込期日 令和7年6月4日（水） 16：30

(3) 申込先 南那珂地区中体連事務局（学校申込書3部提出）

11 その他 (1) ゴミについては、各学校で責任をもって持って帰ること。

- (2) 昨年度の優勝校は、優勝旗を忘れずに持ってくること (男子：飫肥中、女子：飫肥中)
- (3) 雷、雷雨、雷鳴の場合は原則中断とする。詳細な対応については、大会本部(部会長・競技専門部)で判断し決定する。
- (4) 大会本部横に記録掲示板を設置する。また、速報を宮崎県中体連陸上競技専門部HP (<https://mzc.meet7.org>) で発表する。