

# 陸上競技

## 1 日 時

令和8年	6月13日(土)	6月14日(日)
監督会	9:30	9:00
開始式	10:00(予定)	-
競技開始	11:00	10:00

## 2 会 場 生目の杜運動公園 陸上競技場

## 3 競技種目

### 男子(トラック)

1年	100m	200m	1500m
2年	100m	200m	1500m
3年	100m	200m	1500m

低学年 低学年100mH 低学年4×100mR (※走順は2年→1年→1年→2年とする)

共通 400m 800m 3000m 110mH 4×100mR

### (フィールド)

走高跳……(各学校より4名以内) 走幅跳……(各学校より4名以内)  
 棒高跳……(各学校より2名以内) 三段跳……(各学校より2名以内)  
 砲丸投……(各学校より3名以内)

### 女子(トラック)

1年	100m	200m	800m
2年	100m	200m	800m
3年	100m	200m	800m

低学年 低学年80mH 低学年4×100mR (※走順は2年→1年→1年→2年の順とする)

共通 1500m 100mH 4×100mR

### (フィールド)

走高跳……(各学校より4名以内) 走幅跳……(各学校より4名以内)  
 砲丸投……(各学校より3名以内)

- 4 出場制限 (1) トラック種目は、1種目1校3名以内とする。  
 (2) 1人2種目以内(但しリレーは1種目のみ兼ねてよいがリレー2種目出場は不可)  
 (3) ハードル種目の『共通』、『低学年』は兼ねることができない。  
 (4) リレーは1校1チーム(6名以内)とする。

- 5 競技規則 (1) 令和8年度、宮崎地区中学校体育大会実施要項に準ずる。  
 (2) 2026年日本陸上競技連盟競技規則ならびに本大会規則による。  
 (3) 競技場は全天候舗装である。また、競技用靴については、シューズに関する競技規則を適用する。

## 6 競技方法 (1) 競技者注意事項

- 本大会は、2026年度日本陸上競技連盟規則および本大会要項により実施する。
- 招集について(招集所は競技場北側第4ゲート避難タワー下)
  - 選手は招集時刻までに招集所に集合し、チェックを受ける。その後、役員の誘導に従い競技場に入場する。
- 招集時刻は次の招集時刻一覧表のとおりとする。

競技種目	招集開始時刻	招集完了時刻
トラック種目	競技開始30分前	競技開始20分前
投てき競技	競技開始40分前	競技開始30分前
跳躍競技	競技開始50分前	競技開始40分前
棒高跳	競技開始60分前	競技開始50分前

- 招集完了時刻に遅れたものは欠場とみなし、出場を認めない。(但し、他種目に出場中は代理でも可)
- リレーのオーダー用紙は当該種目、第1組目の招集完了時刻1時間前までに、招集所に提出すること。オーダー用紙は招集所に準備する。

## (2) 番組編成について(レーン順・試技順)

トラック競技のレーン順とフィールド競技の試技順は、主催者が抽選で決定し、プログラム記載の各競技者の登録番号の左に数字で示す。

## (3) 走高跳・棒高跳のバーの上げ方について

- バーの上げ方については、次のとおりとする。

走高跳	男子	1m25	1m30	1m35	1m40	1m45	1m50	以後3cm
	女子	1m10	1m15	1m20	1m25	1m30	1m35	以後3cm
棒高跳	男子	1m90	2m00	2m10	2m20	2m30	2m40	以後10cm

- 練習開始の高さは、走高跳男子1m20、同女子1m05、棒高跳1m80とする。

- ③ バーの上げ方、開始時の高さについては、天候その他の特殊事情によって審判長・専門委員長が変更する場合がある。

(4) ハードル競技のインターバルについて

性別	種目	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	110mH	91.4cm	13.72m	9.14m	14.02m	10台
	100mH	84.0cm	13.00m	8.50m	10.50m	10台
女子	100mH	76.2cm	13.00m	8.00m	15.00m	10台
	80mH	76.2cm	12.00m	7.50m	15.50m	8台

(5) 学校対抗得点について

- ① 得点は1位6点、2位5点とし、以下1点ずつ減じ6位を1点とする。  
 ② 学校対抗の得点が同点の場合は、優勝種目数で上位を決定する。また、優勝種目数が同じ場合は、2位種目数→3位種目数→・・・6位種目数の順で、上位を決定する。

(6) 県大会出場について

- ① 下記の県大会種目の上位6名、リレーは6チームが出場権を得る。共通種目については、学年を問わず上位6名を選考する。なお、各学年の200mについては、県大会は共通種目であるため、全学年の決勝の結果から上位6名を選出する。  
 ② 宮崎県中学校総合体育大会陸上競技大会参加標準記録（別表）を突破した者が出場権を得る。  
 ③ 1種目、同一校から2名までとする。（男女の200m・走高跳・走幅跳について、同一校から6位以内に3名以上入賞したり、宮崎県中学校総合体育大会陸上競技大会参加標準記録を突破した者がいたりした場合でも、その学校の上位2名までしか県大会には出場できない。）  
 ④ トラック競技において、6位が同記録、同着で複数いる場合は、1000分の1まで計測し、順位を判定する。それでも同じ場合は、県大会出場の決定レースを行う。  
 ⑤ 走高跳、棒高跳において、県大会出場枠の6位が同記録で複数いる場合は、競技規則に則り審議し、6位決定戦を行う。

【県大会種目】

○男子（19種目） ・1年100m ・2年100m ・3年100m ・1年1500m ・2年1500m ・3年1500m ・低学年100mH ・低学年4×100mR ・共通200m ・共通400m ・共通800m ・共通3000m ・共通110mH ・共通砲丸投 ・共通4×100mR ・共通走高跳 ・共通棒高跳 ・共通走幅跳 ・共通三段跳
○女子（15種目） ・1年100m ・2年100m ・3年100m ・1年800m ・2年800m ・3年800m ・低学年80mH ・低学年4×100mR ・共通200m ・共通1500m ・共通100mH ・共通4×100mR ・共通走高跳 ・共通走幅跳 ・共通砲丸投

7 表 彰 男女別団体、各種目3位まで表彰する。

8 参加申込(1) WebEntry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サイト (<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。

**【大会全般に関する問合せ先・申込に関する問合せ先】**  
**大 淀 中 河野 真和 Tel (0985) 51-3700**  
**【申込締切日】 令和8年5月7日（水）正午まで**

(2) 宮崎県中体連陸上競技専門部サイト (<https://mzc.meet7.org/>)内に掲載する学校申込書を作成および印刷し、上記の申込締切期日までに各地区事務局へ2部提出すること。（学校申込書をメール送信する必要はない。）

(3) 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。

9 その他 (1) 決勝進出者の決勝レースへの棄権に関しては、原則として認めない。やむを得ず棄権する場合には、監督と選手は、部会長、競技専門委員長に相談すること。  
 (2) 大会当日の練習は、指定されたところで行うものとする。  
 (3) 競技中に雷や雷雨等が発生した場合には、大会本部で協議し、競技中断、順延、競技時間の変更等の対応をする。