

各校陸上競技部顧問  
地区専門委員

東京都中体連陸上競技専門部  
部長 倉持 昇一  
同 強化委員会 委員長 外堀 宏幸

## 強化指定選手特別選考会のお知らせ

日頃より中体連陸上競技専門部の活動にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年度から強化委員会では新たな可能性を見出すために強化指定選手特別選考会を実施しております。今年度も以下の形で実施いたしますので、参加条件などを満たしていただきましたら、是非ともご参加くださいますようお願い申し上げます。

### 1. 対象選手

種目	2年生	1年生
400m	○	実施せず
800m	○	実施せず
棒高跳	○	○
ハードル、走高跳、走幅跳、砲丸投、四種競技	実施せず	○

### 2. 特別選考会の参加条件 ※以下の点をご承諾いただけない場合は参加できません。

- 指定選手に選考された場合、責任をもって強化練習会に参加することが条件となります。
- 申し込んだ種目を学校で練習できることが条件となります。
- 申し込んだ種目で大会に出場する意思のあることが条件となります。
- 特別選考会は、保護者、顧問の方などの同意および引率がなければ参加できません。(引率の方はスタンドでご覧ください)
- 選考は測定結果を元にしますが、記録だけの選考ではございません。現時点での選手の能力を総合的に判断させていただきますので測定結果と選考結果が入れ違うことがございます。(例：走幅跳の選考会での選考記録がやや満たないが、100mの記録が高く、踏み切る力もあるので選考するなど)
- 参加は一人一種目のみとなります。
- 測定結果を正しく判断する為に撮影する場合があります。(選考終了後、速やかに消去します)

※既に強化指定選手の通知が届いている者は参加できません。

### 3. 特別選考会参加標準記録 (※標準記録を満たしていない場合は参加できません。)

種目	各種目の参加条件
400m (2年生のみ可能)	100mのタイムが以下の基準を満たしていること 400m・・・男子 12.20 女子 なし ※公認記録のみ有効
800m (2年生のみ可能)	100mのタイムが以下の基準を満たしていること 800m・・・男子 12.60 女子 13.60 ※公認記録のみ有効
ハードル	①ハードル間を3歩(中1規格)で走れる者 ②100m走 男子 12.99 以内 女子 13.99 以内 ※公認記録のみ有効 ※①②の両方の条件をクリアしていること ※①②を満たしていなくても支部対抗大会で中1ハードルで入賞している生徒は参加可能
走高跳	①走高跳で男子 1m35 以上 女子 1m20 以上 ※自校計測可 ※はさみ跳び可 ※ゴムバー不可
棒高跳	参加条件はありませんが、選考会までできるだけバーをかけて練習をしてください ※上記の参加条件を満たすこと
走幅跳	①100m走 男子 12.99 以内 女子 13.99 以内 ※公認記録のみ有効
砲丸投	①砲丸投 男子 4kg で 9m50 以上 女子 2.72kg で 9m00 以上 ※自校計測可
四種競技	①ハードル間を3歩(中1規格)で走れる者 ②走高跳で男子 1m30 以上 女子 1m15 以上 ※自校計測可 ※はさみ跳び可 ※ゴムバー不可 ①と②の両方の条件をクリアしていること。

※100mの基準は0.01秒でも満たしていない場合は参加できません。

4. 開催日時

○日時：11月20日（日）13:30～

※11/20が荒天の場合は12月11日（日）午後13:30～延期

○場所：秋留台陸上競技場（※12月11日に延期された場合も同じです。）

5. 申し込み方法

右のQRを読み込みFormで申し込んでください。

<https://forms.gle/bSvuhsFvMWbN99i7A>



6. 申込期日

11月10日（木）から11月18日（木）12:00まで

※期日より前に申し込まれても反映いたしませんのでご注意ください。

7. 選考方法

種目	測定方法
400m	300m走の測定
800m	男子600m走の測定 女子300m走の測定
ハードル	フレキハードルでの60mハードル(中1規格でハードル5台)の計測1回
走高跳	はさみ跳びで走高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)※背面跳び不可
棒高跳	実際の棒高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)
走幅跳	実際の走幅跳の計測(踏み切った地点からの実測で計測) ※一人3回
砲丸投	実際の砲丸投の計測(男子4kg 女子2.72kg) ※一人3回
四種競技	・フレキハードルでの60mハードル(中1規格でハードル5台)の計測1回 ・実際の走高跳の計測(最初の高さはその場で決定します)※背面跳び不可

8. 当日持参する物

体調チェックシート（1週間）

※書式は中体連で使用しているもので構いません。中体連陸上競技専門部のHPよりダウンロードしてください。

競技用シューズ 筆記用具 その他測定に必要なもの

9. 選考結果の発表

※特別選考会の選考結果は11月下旬に各校への発送をもってかえさせていただきます。

10. 特別選考会についての問い合わせ

外堀 宏幸（桐朋中学校） hokahori@hotmail.com