

令和7年11月3日

各地区専門委員様
各校陸上競技部顧問様
各クラブチームの指導者様

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 荒木 俊介

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。

強化指定選手特別選考会（以下、特別選考会）を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ければ、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 実施種目と対象学年

種 目	対象学年	
	中 2	中 1
400m	○男子のみ	×
800m	○	×
棒高跳 円盤投 四種競技	○	○
ハードル 走高跳 走幅跳 砲丸投	×	○

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やクラブ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、姿勢に伸びるところがあるなどで選考するなど）
- 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。

参加条件は必ず遵守してください。記録不足や未公認記録など、事情があっても例外は認められません。条件を満たさない参加希望のお問い合わせはご遠慮ください。

3 開催日時 ○日時：11月23日（日）13:30～ ○場所：上柚木陸上競技場

※11/23が荒天の場合は12月7日（日）午後13:30～延期

延期の場合のみ、当日6:30までにHPに掲載します



4 右のQRコードから、11月13日（木）～21日（金）9:40までにFormで申し込んでください。

※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。

※申込は必ず団体の代表者（顧問、クラブ指導者）が行ってください。

※入力内容は記載のメールアドレスに返信します。アドレスの誤りにご注意ください。

5 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	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 実施しない ※公認記録のみ有効
800m	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の中 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 1m40 以上 女子 1m25 以上 ※自校計測可 ・はさみ跳び可 ・ゴムバー不可 ・普段、学校もしくはチームで背面跳びの練習が実施できること
棒高跳	参加条件はありませんが、選考会までにできるだけバーをかけて練習をしていくこと ※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
円盤投	1 年生：普段、学校もしくはチームで円盤投の練習が実施できること 2 年生：1 年生と同様の条件かつ立ち投げ（自校計測可）で男子 22m、女子 19m 以上を記録していること
四種競技	■1 年生男子 ※①②の両方の条件を満たすこと ①100mH（中 1 規格）：ハードル間を 3 歩で走れること ②走高跳：1m30 以上（※自校計測可 ・はさみ跳び可 ・ゴムバー不可） ■2 年生男子 ※①②の両方の条件を満たすこと ①110mH：ハードル間を 3 歩で走れること ②走高跳：1m45 以上（※自校計測可 ・はさみ跳び可 ・ゴムバー不可） ■1 年生女子 ※①②の両方の条件を満たすこと ①100mH：ハードル間を 3 歩で走れること ②走高跳：1m25 以上（※自校計測可 ・はさみ跳び可 ・ゴムバー不可） ■2 年生女子 ※①②の両方の条件を満たすこと ①100mH：ハードル間を 3 歩で走れること ②走高跳：1m30 以上（※自校計測可 ・はさみ跳び可 ・ゴムバー不可）

6 選考方法

種目	測定方法
400m	300m 走の測定
800m	3000m ペース走 男子 600m 走の測定 女子 600m 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
円盤投	実際の円盤投の計測(男子 1.5kg 女子 1kg) ※一人 3 回 ※立ち投げ限定
四種競技	・フレキハードルでの 60m ハードル(中 1 は中 1 規格 中 2 は高さは中 2 でインターバルは中 1 規格)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)※跳び方自由

7 当日持参する物 ☐競技用シューズ ☐筆記用具 ☐その他測定に必要なもの ☐防寒着（必要に応じて）

8 選考結果の発表 特別選考会の結果は、合否に関わらず、終了後すぐにメールでお知らせします。

9 特別選考会についての問い合わせ 中体連強化委員会 tokyocrtf@gmail.co