

# 第76回 東京都中学校地域別陸上競技大会 要項

- 1：主催 東京都中学校体育連盟 (公財) 東京陸上競技協会  
 2：主管 東京都中学校体育連盟 陸上競技専門部  
 3：日時 【区部：東部・西部】  
 及び 1日目 令和7年5月17日(土) 9時30分 江東区夢の島競技場  
 会場 2日目 令和7年5月18日(日) 9時30分 //  
 3日目 令和7年6月7日(土) 9時30分 //  
 4日目 令和7年6月8日(日) 9時30分 //  
 【多摩：東部・西部】  
 1日目 令和7年5月24日(土) 9時30分 八王子市上柚木公園陸上競技場  
 2日目 令和7年5月25日(日) 9時30分 //  
 3日目 令和7年6月14日(土) 9時30分 //  
 4日目 令和7年6月15日(日) 9時30分 //
- 4：参加地域 区部東部：千代田、中央、港、品川、大田、台東、墨田、江東、荒川、足立、葛飾、江戸川  
 区部西部：新宿、目黒、世田谷、渋谷、中野、杉並、豊島、練馬、文京、板橋、北、島嶼  
 多摩東部：武蔵野、三鷹、府中、調布、小金井、狛江、国立、立川、昭島、  
 国分寺、清瀬、小平、西東京、東久留米、東村山、武蔵村山、東大和  
 多摩西部：八王子、町田、日野、多摩、稲城、青梅、福生、あきる野、羽村、西多摩
- 5：競技種目 ◆男子<18種目> ◆女子<16種目>

1日目	共通200m 共通3000m 共通110mH 2.3年走幅跳 共通砲丸投	2年100m 共通走高跳 共通4×100mR
2日目	2年100m 共通800m 共通走高跳 共通4×100mR	共通200m 共通1500m 共通100mH 2、3年走幅跳 共通砲丸投
3日目	1年100m 3年100m 共通400m 共通四種競技(①110mH、②砲丸投) 共通棒高跳 共通円盤投 棒高跳・円盤投はオープン種目も含む	1年800m 2、3年800m 1年走幅跳 共通四種競技(①100mH、②走高跳) 共通棒高跳 共通円盤投 棒高跳・円盤投はオープン種目も含む 共通4×100mRオープン
4日目	1年1500m 2、3年1500m 1年走幅跳 共通四種競技(③走高跳、④400m) 共通4×100mRオープン	1年100m 3年100m 共通四種競技(③砲丸投、④200m)

(1)ハードルは次の規格で行う。

男子110mH 高さ0.914m インターバル 13.72m-9.14m .. ..14.02m 台数10台  
 女子100mH 高さ0.762m インターバル 13.00m-8.00m .. ..15.00m 台数10台

(2)砲丸投の砲丸は、男子5.000kg、女子2.721kgを使用する。

(3)円盤投の円盤は、男子1.500kg、女子1.000kgを使用する。

(4)四種競技は2日間に分けて行い、男子砲丸投は4.000kgで実施する。

一種目でも棄権した場合は、それ以降の種目に出場することはできない。

(5)オープンの共通リレーの出場資格について

1、2日目に共通リレーにエントリーしたチームで、都大会出場の記録に達することができず、1、2日目にも入賞できなかった場合に限り3、4日目のリレーに出場することができる。

6：競技規定 本大会の競技は本年度日本陸上競技連盟規則及び本大会要項を適用する。

7：競技方法

(1)本大会は記録会形式で行い、決勝は行わない。

(2)走高跳は男子1m43、女1m20を目安として審判長判断で開始する。

(3)走幅跳、砲丸投、円盤投の試技数は1人3回とする。

(4)短距離及びリレーについては、スターティングブロックの使用を義務づける。

(5)3000mは10分20秒を過ぎたら、次の周回を走ることができない。

全ての1500mは4分40秒を過ぎたら、次の周回を走ることができない。

(6)400m、800m、1500m、3000mはタイム順で番組編成を行う。

(7)リレー種目に出場できるのは、申し込み時に登録された6名以内の競技者のみとする。

8：参加資格

本年度、東京都中学校体育連盟陸上競技部加盟団体の生徒で、学校長または所属代表が出場を認めた者で日本陸上競技連盟会員であること。

9：参加制限

(1)1つの団体より個人種目に申込できる人数は男子22名、女子18名の範囲内とする。

- ※棒高跳・円盤投のオープンの参加者も申込できる人数に含める。
- (2) 1団体1種目2名以内、1人2種目以内とする。但し、リレーを除く。
  - (3) リレーは各団体1チームとする。
  - (4) 学年種目は該当学年の者しか出場できない。
  - (5) 共通種目は1年生の参加も認める。
  - (6) 各種目の出場制限を設ける。各種目のタイムは、以下の通りとする。  
 400mの出場制限 1分05秒以内  
 800mの出場制限 男子は2分40秒以内、女子3分10秒以内  
 1500mの出場制限 1年男子、共通女子は6分30秒以内。2、3年男子は6分00秒以内。  
 3000mの出場制限 12分00秒以内。  
 棒高跳の出場制限 男子2m40、女子1m80 〈以上を目安とする。自校計測可〉
  - (7) 4×100mRオープンについては、地域別1，2日目の4×100mRにエントリーしたチームで、通信大会の出場資格を得ていないチームがエントリーできる。

10：参加申込  
プロ編成

- (1) 下記の日程で行う。各指導者は申込みファイル、一覧表（押印）、参加費を完備し支部専門委員・地域スポーツ団体専門委員に申込む。専門委員は、申込書、参加費をまとめてプロ編成会議に持参すること。
- (2) 400m、800m、1500m、3000mに関しては、記録を一覧表に記入すること。（自校計測可）
- (3) アスリートビブス番号及び中体連登録番号（Cから始まる番号）の記入を忘れないこと。
- (4) 第3・4日目の申込みの際は、第1・2日目の競技者申込一覧表に追加する形で入力する。
- (5) 地域変更（区部東⇔多摩東、区部西⇔多摩西）の団体は、指導者が申込書・参加費を持参し、プログラム編成会議に出席する。変更については、学年単独または全学年での変更の判断は指導者に任せる。その際は、地域変更届を必ず提出すること。

参加申込締切日およびプログラム編成会議日程

	区部		多摩	
	1・2日目	3・4日目	1・2日目	3・4日目
団体申込	4月28日(月)	5月20日(火)	5月2日(金)	5月27日(火)
支部申込	5月1日(木)	5月22日(木)	5月8日(木)	5月29日(木)
プロ編日時	5月8日(木) 15時	5月29日(木) 15時	5月15日(木) 15時	6月5日(木) 15時
プロ編会場	未定		未定	

11：アスリートビブス

番号は各団体に配当された奇数番号を使用する。（同種目に2名出場する場合は奇数・偶数番号を使用する）見本を参考に作成する。

12：参加費

1種目800円、リレー1チーム2,000円、プログラム1部700円  
（申込みの際に代金を添えて、支部専門委員に申込むこと）

13：表彰

各種目上位8位までに賞状を授与する。ただし、オープンで参加した競技者は除く（円盤投・棒高跳）。トラック種目はタイムにより順位を決定する。上位8位に入賞した地域変更団体（競技者）には別途賞状を授与する。総体・通信大会への出場資格を与える。（但し、走高跳、棒高跳、円盤投、四種競技においては標準記録突破者のみ資格を与える）

14：その他

- (1) 四種競技のみ今大会で全国標準記録を突破した者は、全国大会へ出場できる。
- (2) 総体・通信大会への出場については、各種説明・注意事項7.総体・通信大会出場の標準記録突破者について、8.都（総体・通信）大会出場有資格者についてを参照。（走高跳、棒高跳、円盤投、四種競技においては標準記録突破者のみ資格を与える）  
 ※1種目2名の参加制限だが、シード選手含めた標準記録突破者の3名以上の参加を認める。（総体では、学校対抗戦のため、3名以上の場合はオープン参加となる）
- (3) 総体、通信大会の出場について100m・200m・400m・ハードルは各種説明・注意事項のページを参照。
- (4) 各団体1名は必ず競技役員として協力すること。
- (5) 引率者は必ず競技終了までつくこと。
- (6) 地域変更の団体は、変更する地域の団体申込締切り日までに申込を済ませること。