

青の煌めきあおもり障スポ（第25回全国障害者スポーツ大会）リハーサル大会
陸上競技実施要領

1 競技規則

令和8（2026）年度に適用の全国障害者スポーツ大会競技規則（公益財団法人日本パラスポーツ協会制定）によるもののほか、この要領の定めるところによる。

2 ウォームアップ

大会当日のウォームアップは、定められた場所・方法で安全に留意し、競技役員の指示に従って行うものとする。特にトラックの横断は決められた通路を使い、練習の妨害にならないよう、安全には十分留意する。

(1) 場所

カクヒログループアスレチックスタジアム補助競技場及び多目的運動場
（新青森県総合運動公園内）

(2) 使用方法

ア 車いす（レーサー含む）を使用する練習は、第1から第2レーンを周回使用する。（第3レーン外側にカラーコーンを設置する。）

イ スタート及び短距離練習は、ホームストレート側の第7から第10レーンの使用を基本とする。（バックストレート側の第7から第8レーンは、視覚障がい者競技者のための専用レーンとする。）

リレーの練習は、第4・第5レーンを使用する。リレーの練習をする際は、他の練習の妨げにならないよう配慮する。（第6レーンにカラーコーンを設置する。）

ウ ランニングは、トラック外・フィールド内の芝生を使用する。

エ 走高跳の練習は、フィールド内の走高跳ピットを使用する。

オ 立幅跳及び走幅跳の練習は、指定されたピットを使用する。

カ スラロームの練習は、指定された専用コースを使用する。

キ 砲丸投の練習は、補助競技場内の砲丸投専用ピットを使用する。

ク ビーンバッグ投の練習は、補助競技場内の指定されたピットを使用する。

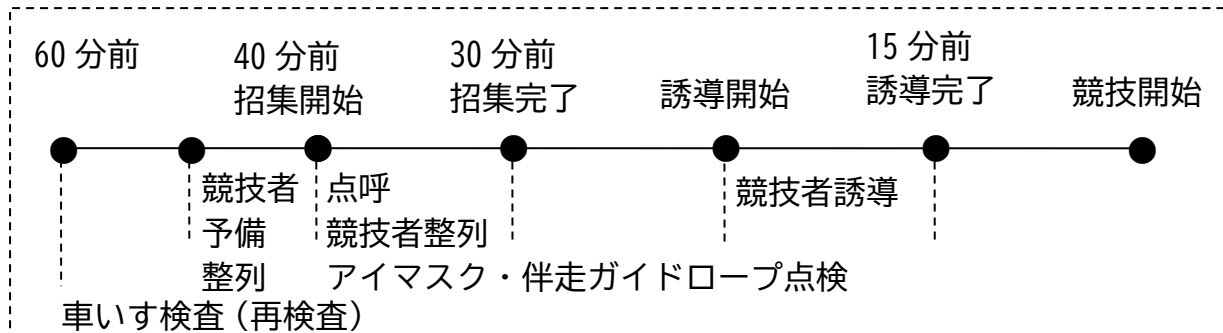
ケ ソフトボール投及びジャベリックスローの練習に関しては、多目的運動場内の指定された場所を使用する。

(3) その他

投てき練習の際には、各チームの監督・コーチが必ず付き添い、事故のないよう責任をもって行う。

3 招集

- (1) 招集場所は、第3コーナーゲート付近の選手招集室とする。
- (2) 招集の流れは競技開始予定時刻を基準として次のとおりとする。



(3) 招集の方法

- ア 競技者は、競技開始予定時刻の50分前を目安に、補助陸上競技場の予備整列所にて整列を完了する。
- イ 整列を完了した競技者は、競技役員の指示に従い、選手招集室を移動し、競技開始予定時刻の40分前から30分前までに点呼を受ける。代理は認めない。
- ウ 点呼を受けた競技者は、競技役員の指示に従い、整列して誘導を待つ。
- エ 招集完了時刻に遅れた競技者は棄権とみなし、競技に出場することができない。
- オ リレー種目に出場するチームは、招集完了時刻60分前までに、事前に配付するオーダー用紙に記入し、テクニカルインフォメーションセンター（以下、「TIC」という。）に提出する。
- カ 伴走者のガイドロープは、招集所において長さを計測する。
- キ 障害区分24の競技者が装着するアイマスクやアイシェード（以下、「アイマスク等」という。）は、招集所において光がもれないか競技役員が確認するとともに、不正なアイマスク等を持ち込まないように手荷物検査を行う場合がある。
- ク 規定外の商標を競技場内に持ち込むことはできない。違反している場合、テープ等でマスキング処置を行う。

4 車いすの検査

- (1) 車いすを使用する競技者は、競技に出場する際に車いすの検査を受け、「車いす検査済証」の交付を受けなければならない。
- (2) 車いす検査は、車いす検査所において競技開始予定時刻60分前から開始する。
- (3) 一度不合格であった場合でも、招集完了時刻までに修理・改善すれば再検査を受けることができ、合格すればその車いすを使用して競技に出場することができる。

5 服装等

- (1) 競技を行う時は、競技用の服装（ランニングシャツ、トレーニングシャツ等）を着用しなければならない。
リレーに出場するチームの競技者は、原則、同一のユニフォームを着用しな

なければならない。(ただし、デザイン・配色が統一されており、審判員が同一チームと判断できるユニフォームの着用は可とする。)

商標等については、日本陸上競技連盟競技規則の定めるところとする。

- (2) 番号布(アスリートビブス)は、主催者が交付したものを競技用服装の上衣の胸部及び背部につける。ただし、跳躍競技の競技者は胸部又は背部のどちらかに付けばよい。また、車いす使用の競技者は競技役員の指示に従い、車いすの見やすい位置に取り付ける。
- (3) 腰ナンバー標識は、左右の腰(車いす使用の競技者はヘルメットの両側、50m競走に出場する車いす使用の競技者は両腕等)によく見えるように貼り付け、競技役員の確認を受ける。
- (4) 競技の際に使用する靴は、日本陸上競技連盟競技規則の定めるところとし、競技用靴のスパイクピンの長さは9mm以下、走高跳・ソフトボール投及びジャベリックスローは12mm以下とする。なお、陸上競技場及び補助競技場でのニードルピンの使用は可能とする。

靴底の厚さの規定は適用しない。なお、危険(けが)の予防上、裸足での競技参加は認めない。

6 介助者・伴走者

- (1) 「介助・伴走許可証(ビブス)」の交付を受けた者に限り競技場内に入場することができる。介助者・伴走者の入場を申請できる選手は、競技規則集に定める障害区分に拠る。その際は、競技開始前に理由を添えて申請し、主催者の許可を受けなければならない。
- (2) 介助者の服装は運動靴及び運動着とし、伴走者の服装は競技者の服装に準ずるものとする。
- (3) 伴走者は、使用時に両端の最大長が50cm以下となる非伸縮性のガイドロープを持つこととし、フィニッシュで競技者の斜め後ろに位置しなかった場合は、当該競技者を失格とする。
- (4) 介助者及び伴走者は、競技役員の指示に従うものとし、競技場内では競技者の競技上有利になるような助言等をしてはならない。助言等は助力とみなされ、競技役員から注意・警告を受け、聞き入れない場合は、当該競技者を失格とする。(介助者が競技の伴走をした場合も助力とみなす。)
- (5) 介助者及び伴走者は、カメラ・ビデオ・携帯電話、若しくは類似の機器等を競技区域内で所持又は使用することはできない。また、競技に関係のない物についても持ち込むことはできない。

7 競技場への入退場

- (1) 競技場への入退場については、全て競技役員の指示により行う。
- (2) 競技が終了した競技者は、競技役員または競技補助員により競技終了者待機所まで誘導された後、競技者解散所に誘導され解散する。ただし、1位から3位までの入賞者は、競技終了者待機所から表彰者待機所まで誘導され、表彰を受けた後、競技者解散所で解散する。

8 競技方法

- (1) トラック競技の走路順又は競技順、フィールド競技の試技順は、プログラム記載順とする。
- (2) 50m、100m、200m、400m競走及び4×100mリレーは、セパレートレーンで行う。ただし、視覚障がい者（障害区分24）の50m競走は、オープンレーンで1名ずつ行う。
- (3) 800m競走は、第1曲走路のブレイクラインまでセパレートレーンで行う。
- (4) 車いすで100m以上の競走競技に出場する競技者は、ヘルメットを着用して競技をしなければならない。ヘルメットの貸し出しは行わない。
- (5) 車いすで800m以上の競走競技に出場する競技者は、競技用車いす（レーサー）を使用しなければならない。
- (6) トラック競技で他の競技者を妨害した場合は、その競技者を失格とする。なお、この場合も再レースは行わずレースは成立したものとする。
- (7) セパレートレーンで行う視覚障がい者のトラック競技では、1競技者に2レーンを割り当てる。
- (8) 視覚障がい者（障害区分24）の50m競走に出場する競技者が使用する音源は、ハンドマイクに収納した音響（電子音）または選手団で用意したものを使用することができる。
- (9) 聴覚障がい者の100m、200m競走のスタートでは、光刺激スタート発信装置を使用することができる。なお、選手は発信装置の使用・不使用を選択することができ、不使用の場合は、発信装置をレーンナンバー後方へ移動する。
- (10) リレーの参加区分は、男女混合とする。
- (11) 走高跳を除くフィールド競技の試技は3回までの試技が許される。
- (12) フィールド競技の場合、練習は試技順に1回を原則とする。競技運営の関係上、練習時間をとらずに直接試技に入ることがある。
- (13) 視覚障がい者（障害区分24・25）の立幅跳及び投てき種目については、必要に応じて競技役員又は競技補助員が方向を指示する。ただし、立幅跳については声や音源による援助は行わない。
- (14) 視覚障がい者（障害区分24）の競技者は、競技エリアでは光を通さないアイマスク等を装着しなければならない。アイマスク等を外すことができるのは、審判が認めたときだけであり、無断で外す（顔から離したりめくったりする行為を含む）ことは認められない。
- (15) 走高跳において、表彰組の中で最後の1人となり、1位が決まった場合、バーを上げる高さ又はバーの上げ幅については、当該審判または審判長が決定する。
- (16) 走高跳のバーの最初の高さは、下記の通りとする。バーの上げ方は一律2cmとする。

○区分2・区分3	：男子140cm	女子120cm
○区分25	：男子115cm	女子100cm
○区分26	：男子130cm	女子100cm
○区分27	：男子100cm	女子100cm
- (17) すべての視覚障がい者の走幅跳の踏切板の長さは1mとする。
- (18) 投てきに使用する競技用具は、主催者が用意したものとする。
- (19) 砲丸投はローテーションで行い、ジャベリックスロー及びソフトボール投は

3回連続して行うものとする。ただし、車いす使用の競技者は、種目に関わらず3回連続して行う。

※ 車いす使用者以外の競技者についても、競技運営の関係上、3回連続して投げる場合がある。

9 表彰式

表彰式は、各組の競技終了後に順次行い、各競技の組ごとに1位から3位までの選手にメダルを授与する。また、視覚障がい選手の伴走者についても、選手と同様にメダルを授与する。

10 その他

- (1) 競技場内へは、競技者、大会役員、競技役員、競技補助員、情報支援ボランティア、実施本部員及びあらかじめ許可された介助者・伴走者、報道関係者及び視察員等関係者以外は立ち入ることができない。
- (2) トラック競技に出場する競技者の衣服は、スタート準備完了後担当者（競技補助員）が競技終了者待機所へ運ぶ。
- (3) 抗議については、大型スクリーンでの記録発表後、30分以内に競技者自身または代理人あるいはチームを公式に代表する者がTICまで申し出ること。その後の抗議は一切受け付けない。
- (4) 荒天時ほか不測の事態が生じた場合の取扱いは、主催者において別途定める。