

## 〔32〕 マスターズ陸上競技

1 期 日 2026 年 7 月 4 日 (土)  
受 付 8 時 00 分  
開始式 9 時 30 分  
競技開始 10 時 00 分

2 会 場 弘前市 弘前市運動公園陸上競技場

### 3 種別及び参加人員

#### (1) 競技種目

種 別 (男女共通)		選 手	合 計 (人)
トラック競技	60m、100m、200m、400m、800m、1500m、 3000m、5000m、3000mW、 80mH、100mH、110mH、 4×100mR(クラス別)、4×400mR(クラス別)	100	150
フィールド競技	走高跳、走幅跳、三段跳、 立五段跳、砲丸投、円盤投、やり投	50	

※ 表中「H」は「ハードル」、「W」は「競歩」、「R」は「リレー」の略。

※ 三段跳及び立五段跳については、踏切板から砂場までの距離を 13m、11m、9m、7m、5mとする。なお、申込時に踏切板距離を事前に申告すること。また、踏切板の設備がない場合は、白線を引いて踏切板とする。選手は、自分の使用する踏切板を競技開始前にも担当審判員に申告すること。

(2) 年齢区分 大会当日の満年齢で、次の年齢区分とする。

男 子	女 子	満年齢	男 子	女 子	満年齢
M-24	W-24	18 歳～24 歳	M65	W65	65 歳～69 歳
M25	W25	25 歳～29 歳	M70	W70	70 歳～74 歳
M30	W30	30 歳～34 歳	M75	W75	75 歳～79 歳
M35	W35	35 歳～39 歳	M80	W80	80 歳～84 歳
M40	W40	40 歳～44 歳	M85	W85	85 歳～89 歳
M45	W45	45 歳～49 歳	M90	W90	90 歳～94 歳
M50	W50	50 歳～54 歳	M95	W95	95 歳～99 歳
M55	W55	55 歳～59 歳	M100	W100+	100 歳～104 歳
M60	W60	60 歳～64 歳			

### 4 競技上の規程及び方法

#### (1) 競技規則

2026 年度公益財団法人日本陸上競技連盟規則及び公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合規則と本大会競技注意事項による。

#### (2) 競技方法及び競技基準

ア 投てき競技の用具は、主催者が準備したものを使用する。

イ 投てき競技の用具基準は、下表による。

	競技クラス	砲 丸	円 盤	や り
男 子	M-24～M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50、M55	6.00kg	1.5kg	700g
	M60、M65	5.00kg	1.0kg	600g
	M70、M75	4.00kg	1.0kg	500g
	M80 以上	3.00kg	1.0kg	400g
女 子	W-24～W45	4.00kg	1.0kg	600g
	W50～W70	3.00kg	1.0kg	500g
	W75 以上	2.00kg	0.75kg	400g

ウ トラック競技は全種目タイムレースとし、フィールド競技における試技は各 3 回とする。（ただし、走高跳は除く）

エ リレーを除き 1 人 3 種目まで出場できる。ただし、リレーのみの出場は認めない。

オ 多種目同時出場については、「多種目同時出場届」を提出することとする。

## 5 選考方法

参加申込みをすれば誰でも出場可能。定員なし。

## 6 参加資格

競技会当日の満年齢で、男女ともに 18 歳以上（高体連・学連登録者を除く）の健康な県民であれば誰でも参加できる。

## 7 表 彰

各クラス、各種目 1 位から 3 位までに賞状を授与する。

## 8 参加申込方法

- (1) 申込期間は 2026 年 5 月 1 日(金)から 2026 年 5 月 31 日(日)必着とする。
- (2) 所定の「参加申込書」に必要事項を記入の上、下記宛てに郵送で提出をし、参加料を振込むことで申込完了となる。

申込先	宛 先	提出部数
青森マスタース陸上競技連盟	〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田 1-11 -6 エトワール西豊田 201 理事長 吉田 朋央 メール total_222_418@icloud.com	1 部

- (3) 青森マスタース陸上競技連盟インスタグラム(@aomorimas)のダイレクトメールでも申込受付をする。「参加申込書」の必要事項とメールアドレスを記載の上ダイレクトメールに提出をし、確認メールを受け取った後、1 週間以内に振込むことで申込完了となる。なお、1 週間以内の振込みが確認できない場合は、参加取消しとするので注意すること。

## 9 参加負担金

1 人 2,500 円（リレー参加費、保険料含む）

郵便振替の通常払込先 口座番号:02260-3-125867 店番:二二九

加入者名:青森マスタース陸上競技連盟

## 10 参加上の注意

- (1) 参加者に対する傷害保険については、青森マスタース陸上競技連盟において加入する。
- (2) 大会中に発生した傷害及び物損事故等に関しては、保険の保障範囲を超えた責任は一切負わないことを承認の上参加すること。
- (3) アスリートビブス、IDカードは事前郵送にて配布する。

## 11 個人情報の取扱いについて

参加申込書（同意書を含む）に記載された個人情報については、以下の青の煌めきあおもり国スポに関する業務に使用する。また、申込時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 青の煌めきあおもり国スポへの参加意思及び参加人数の確認
- (2) 競技参加資格の確認（住所、年齢、性別、所属、保護者の同意など）
- (3) 参加案内等の送付
- (4) 競技別プログラムの作成
- (5) 賞状等の筆耕
- (6) 競技結果、映像、写真の記録業務への使用及び広報誌、インターネット等への掲載

## 12 その他

雨天決行(台風暴風雨等の時は中止)、中止の際は大会前日 22 時前後に青森マスタース陸上競技連盟インスタグラムにて通知する。

大会当日は、青森陸上競技会ホームページ内の加盟団体「マスタース」のページに掲示する。