

第 37 回東北マスターズ陸上競技選手権大会兼
第 40 回岩手マスターズ陸上競技選手権大会開催要項

日本マスターズ陸上競技連合公認大会

2021(令和 3 年)8 月 8 日 (日)

北上総合運動公園陸上競技場

東北マスターズ陸上競技連盟

岩手マスターズ陸上競技連盟

(一財) 岩手陸上競技協会

第 37 回東北マスターズ陸上競技選手権大会兼第 40 回岩手マスターズ陸上競技選手権大会開催要項

日本マスターズ陸上競技連合公認大会

1. 趣 旨 本大会は日頃から陸上競技に親しんでいる方々が相集い、健康の保持増進と親睦を深め、生涯スポーツに寄与することを目的に開催する。
2. 主 催 東北マスターズ陸上競技連盟 岩手マスターズ陸上競技連盟 (一財)岩手陸上競技協会
3. 後 援 (公社)日本マスターズ陸上競技連合, 岩手県, 北上市, 北上市教育委員会, 北上市体育協会
4. 主 管 岩手マスターズ陸上競技連盟, (一財)岩手陸上競技協会
5. 期 日 2021(令和3年)8月8日(日)雨天決行
競技: 午前9時00分~16時00分頃(開会式は行わない)
6. 会 場 北上総合運動公園陸上競技場 岩手県北上市相去町高前檀 27-36 TEL: 0197-67-6720
7. 競技クラス・競技種目 2021年8月8日を基準とした満年齢による区分(当日の誕生日は年齢繰上り)
※競技者は必ず年齢区分に該当する競技クラスに参加申し込みをすること。

大会当日の満年齢	競技クラス		大会当日の満年齢	競技クラス		大会当日の満年齢	競技クラス	
	男子	女子		男子	女子		男子	女子
18~24歳	M-24	W-24	50~54歳	M50	W50	80~84歳	M80	W80
25~29歳	M25	W25	55~59歳	M55	W55	85~89歳	M85	W85
30~34歳	M30	W30	60~64歳	M60	W60	90~94歳	M90	W90
35~39歳	M35	W35	65~69歳	M65	W65	95~99歳	M95	W95
40~44歳	M40	W40	70~74歳	M70	W70	100歳以上	M100	W100
45~49歳	M45	W45	75~79歳	M75	W75			
種 目		男子競技クラス		女子競技クラス		備 考		
トラック種目	60m		全クラス		全クラス			
	100m		全クラス		全クラス			
	200m		全クラス		全クラス			
	400m		全クラス		全クラス			
	800m		全クラス		全クラス			
	1500m		全クラス		全クラス			
	3000m		M60 ~ M90		W50 ~ W80		制限時間: 20分	
	5000m		M-24 ~ M55		W-24 ~ W45		制限時間: 24分	
	80mハードル		M70 ~ M85		W40 ~ W75			
	100mハードル		M50 ~ M65		W-24 ~ W35			
	110mハードル		M-24 ~ M45		実施しない			
	200mハードル		M80 ~ M85		W70 ~ W75			
	300mハードル		M60 ~ M75		W50 ~ W65			
	400mハードル		M-24 ~ M55		W-24 ~ W45			
	2000mSC		M60 ~ M75		W-24 ~ W75		制限時間: 13分	
	3000mSC		M-24 ~ M55		実施しない		制限時間: 14分	
	3000mW		M-24 ~ M90		W-24 ~ W80		制限時間: 27分	
4×100mリレー		全クラス		全クラス		岩手マ選手権		
4×400mリレー		全クラス		全クラス		岩手マ選手権		
跳躍競技	走高跳		全クラス		全クラス			
	棒高跳		M-24 ~ M90		W-24 ~ W80			
	走幅跳		全クラス		全クラス		試技数3回	
	三段跳		全クラス		全クラス		試技数3回	
投擲競技	砲丸投		全クラス		全クラス		試技数3回	
	円盤投		全クラス		全クラス		試技数3回	
	ハンマー投		全クラス		全クラス		試技数3回	
	やり投		全クラス		全クラス		試技数3回	

※制限時間を過ぎたら新しい周回に入らない。

- ・クラス別リレー(リレー登録者以外の競技者が走者となる場合、交代は2人以内とする。年齢の高い者が年齢の低いクラスの走者として走ることができるが、少なくとも2名は当該クラスである事。)
- ・競歩競技は IRWJ が不在の為世界記録になりません。

8. 参加資格 (1) 競技を行う上で健康上の問題が無く、大会参加中の疾病や傷害事故については応急処置を受けても主催者側には一切の責任を負わないことを本人及び家族も同意していること。
(2) 2021年8月8日現在、満18歳以上の男女であること。ただし、学連登録競技者を除く。
(3) 2021年度(公社)日本マスターズ陸上競技連合登録者であり、且つ(公財)日本陸上競技連盟の登録者であること。

※今回は東北マスターズ登録者限定。新型コロナウイルス感染症の状況により、参加制限を行う場合あり。

9. 参加制限 一人がエントリーできる種目は3種目以内とする。(岩手選手権リレー除き)
10. 参加料 2種目以内は5,000円、3種目は6,000円とする。(申し込み後の参加料は返金しません。)
11. 申込方法及び締切

『郵便払込取扱票』に下記の必要事項を記入の上、参加料・その他の料金を添えて個人申し込みにて2021年6月30日までに大会事務局へ申し込むこと。(消印有効)

※日本陸上競技連盟の『ID番号』を必ず記載して下さい。ID番号が無いと参加が認められません。

ID番号が不明な方は所属のマスターズ事務局へ問い合わせてください。

12. 申し込み必要事項

- ①名前(ふりがな) ②〒住所・TEL ③所属県名 ④生年月日 ⑤参加種目(3種目以内)
⑥ID番号 ⑦弁当注文個数(@1,000円) ⑧記録集注文部数(@1,000円)

13. 大会事務局 〒023-1132 岩手県奥州市江刺稲瀬字三照260-2 ローソン江刺稲瀬店内
東北マスターズ陸上競技選手権大会 事務局 佐藤瑞夫 090-7793-9608
メールアドレス mandn66@circus.ocn.ne.jp (事務局長 高橋紀子 080-1842-7732)

《大会参加料振込先》

郵便振替：口座番号 02290-1-144533 岩手マスターズ陸上競技連盟

※振込払込請求書兼受領証を領収書に代えさせていただきます。

14. 表彰 各クラス、種目毎に1位～3位の賞状を授与する。(賞状受取場から各自持ち帰り)
東北とは別に同時開催の岩手選手権も1位～3位の賞状を授与する。(各自持ち帰り)
15. 競技規則 (1) 2021年度(公財)日本陸上競技連盟競技規則、(公社)日本マスターズ陸上競技連合競技規則及び本大会実施要項、競技注意事項による。
※本大会は日本陸連のガイダンスに従って開催され、「体調管理チェックシート」の提出が必要です。(競技会前1か月の体調、行動を記録し、直近1週間の記録の提出が必要)
- (2) アスリートビブス(ナンバーカード)は主催者側が準備し、大会受付時に配付します。
(3) トラック競技はタイムレースとし、別組で同記録の場合生年月日の早い方を上位とする。
(4) 競技は、参加人数によりいくつかの年齢区分を同じ組に編成して実施することもある。
(5) 競技者点呼(コール)はトラック競技【開始20分前】、フィールド競技【開始40分前】とする。
(6) シューズについては、WA規則第143条(TR5:シューズ)適用により、規定外のシューズでの出場は認めない。(次頁参照)スパイクピンは並行ピンで11本以内、長さ9mm以下とする。但し、走高跳及びやり投げは12mm以下とする。
(7) 走幅跳、三段跳及び投てき4種目全ての試技数を3回とする。
(8) 投てき競技の用具は主催者側が準備した用具を使用する。投てき用具の基準(重量等)は、日本マスターズ陸上競技連合の競技規則に準ずる。
(9) ハードル競技及び障害物競技の設定基準、投てき競技の重量基準は「日本マスターズ陸上競技連合競技運営細則」による。(別表I, 別表II 参照)

(10) 走高跳及び棒高跳のバーの上げ方は「日本マスターズ陸上競技連合競技運営細則」に準じ
走高跳はすべて5cm刻み、棒高跳はすべて10cmとする。但し、大会当日のグランド
コンディションなどにより当該審判員の判断で変更する場合がある。

(11) 競技の続行が困難と思われる競技者や極端に競技時間を長く要する競技者については、競
技を中止させることがあります。

16. 受付票 大会開催日のおよそ2週間前までに競技日程等を記載した受付票及び「体調管理チェックシ
ート」を郵送する。（「体調管理チェックシート」は当日受付で提出の事。）

17. 注意事項(1) 参加者には主催者側で1日傷害保険に加入するがその範囲を超える分は自己責任とする。

(2) 競技中に発生した傷害・急病は主催者側で応急処置を行うが、その他の責任は負わない。

(3) 真夏の開催である事より、参加者は各自水分補給等熱中症対策を行う事。

18. 個人情報の取り扱いについて

個人情報保護に関する法令を遵守し、日本陸上競技連盟個人情報保護方針に基づき取扱います。

取得した個人情報は競技運営及び連絡用のみに利用します。

19. その他 (1) 当日の昼食弁当を1個1,000円、大会記録集を1部1,000円（送料含む）で受付します。

希望者は『郵便払込取扱票』の通信欄に注文個数・注文部数と合計金額を記載する。

(2) 記録証を希望される方は、当日受付し、後日郵送致します。（@300円）

(3) 参加料・弁当代・記録集代・記録証代は如何なる場合でも返金できない。

(4) 用具の送付先 〒024-0051 岩手県北上市相去町高前檀 27-36

北上総合運動公園陸上競技場 TEL: 0197-67-6720※時間指定: 前日（8月7日13時～17時）

(5) 大会に参加される皆様に【お願い】【新型コロナウイルス感染防止対策について】として
別途記載しますので確認をお願い致します。

※ 65歳以上の高齢者は、基礎疾患がなくとも感染した場合に重症化しやすく、死亡につな
がる可能性があります。

若年者であっても、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患（糖尿病、心不
全、呼吸器疾患、高血圧、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
等）がある人は、リスクが高いことを了解した上で参加するようにしてください。

各種競技会における競技規則第143条(TR5)の適用について（厚底シューズの取り扱い）

2020年12月1日より、WA規則第143条(TR5:シューズ)は、すべての公認競技会で適用となりました。そのため招集
所においてシューズの踵の厚さの確認・測定、及びレース後に検査のためシューズの提出を求めることがあります。ゴール後
に規定外のシューズと判明した場合は「失格」となりますので規定に準じたシューズでの出場をお願いいたします。

【種目による靴底の厚さ（スパイク、ランニングシューズ含む）】

種目	靴底の最大の厚さ	要件・備考
フィールド種目 (三段跳除く)	20mm 以内	全投てき種目と高さを競う跳躍種目および三段跳を除く長さを競う跳躍種目に適用。 全フィールド種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さ を超えてはならない。
三段跳	25mm 以内	靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
800m 未満のトラック種目 (ハードル種目含む)	20mm 以内	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
800m 以上のトラック種目 (障害物競走含む)	25mm 以内	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。競技場内で行う競歩競技の 靴底の最大の厚さは、道路競技と同じとする。道路種目（競走・競歩） 40mm

別表Ⅰ [ハードル競技クラス別規格一覧]

【男子】

種別	クラス	種目	高さ	台数	第1Hまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	M-24~M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M35~M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50~M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60~M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70~M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80~M85	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	M-24~M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50~M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60~M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70~M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M80~M85	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m
障害物	M-24~M55	3000mSC	0.914m	28+7	-		
	M60~M80	2000mSC	0.762m	18+5			

【女子】

種別	クラス	種目	高さ	台数	第1Hまで	間隔	フィニッシュまで
ショート	W-24~W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	W40~W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
	W50~W55	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60~W75	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	W-24~W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W50~W55	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60~W65	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W70~W75	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m
障害物	W-24~W75	2000mSC	0.762m	18+5	-		

別表Ⅱ [投てき競技クラス別重量一覧]

【男子】

クラス	砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投
M-24~M45	7.26kg	2.0kg	7.26kg	800g
M50~M55	6.00kg	1.5kg	6.00kg	700g
M60~M65	5.00kg	1.0kg	5.00kg	600g
M70~M75	4.00kg	1.0kg	4.00kg	500g
M80~	3.00kg	1.0kg	3.00kg	400g

【女子】

クラス	砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投
W-24~W45	4.00kg	1.0kg	4.00kg	600g
W50~W70	3.00kg	1.0kg	3.00kg	500g
W75~	2.00kg	0.75kg	2.00kg	400g

参加される皆様へお願い

【新型コロナウイルス感染防止対策について】

新型コロナウイルス感染症の影響により、大会の中止、規模の縮小、参加の制限、大会の途中での中止をすることが予想されます。参加される皆様におかれましても、個人としてできる十分な感染防止対策をしてご参加くださいますようお願いいたします。

状況によって変わる場合がありますので、随時ホームページ等でご確認ください。

状況の変化により大会が中止になった場合、及び体調不良により参加不可でも参加料の返金はしません。

競技者の皆様へ

1 新型コロナウイルス感染症防止策の一環として、大会に出場する競技者の皆さまに「**体調管理チェックシート**」の提出をお願いします。「**体調管理チェックシート**」に記入をし、大会当日受付に提出してください。事前検温で37℃を超える方は参加しないでください。

※直近4日間のうち、1日（1項目）でも体調に変化があった場合は参加できません。

2 発熱がなくても風邪の症状のある方は参加しないでください。

3 風邪の症状や強い倦怠感及び嗅覚や味覚等に違和感がある場合は参加しないでください。

4 各自の責任で『検温』『マスクの着用』『手洗い』『手指消毒』の徹底をお願いします。

5 待機場所（テント等）で、密接場面が生じないようにしてください。

6 自分の荷物は自分で管理し、他の人には触れさせないでください。

7 自分の物（タオル、ペットボトル等）のみ使用し、絶対に兼用はしないでください。

8 急な発熱や体調不良等があれば、すぐに本部まで連絡してください。

9 会場への行き帰りの公共交通機関等での感染防止について、細心の注意と対策をお願いします。

10 ごみはすべてお持ち帰りください。

ご家族の皆様へ

1 ご家庭での検温、健康チェックをお願いします。発熱、体調不良等があれば大会への参加はさせないでください。

2 観戦される場合は、各自の責任で『検温』『マスクの着用』『手洗い』『手指消毒』の徹底をお願いします。観戦者同士密接場面が生じないようにしてください。

3 声を出しての応援はご遠慮ください。拍手での応援をお願い致します。

※安全確保のため、ご家族や外部観戦者のスタンドでの観戦を制限する場合がありますのでご理解とご協力をお願いします。

新型コロナ対策のため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

その他問い合わせ等がございましたら、事務局宛ご連絡ください。

問い合わせ先

〒023-1132 奥州市江刺稲瀬字三照 2 6 0 - 2 ローソン江刺稲瀬店内

岩手マスターズ陸上競技連盟事務局 TEL 090-7793-9608 (理事長 佐藤瑞夫)

TEL 080-1842-7732 (事務局長 高橋紀子)

メールアドレス mandn66@circus.ocn.ne.jp

競技順序(予定)

トラック

No	競技種目	開始時間
1	400mH	9:00
2	300mH	
3	200mH	
4	60m	
5	1500m	
6	100m	
7	3000mSC	
8	2000mSC	
9	4×100m リレー	12:00
10	110mH	
11	100mH	
12	80mH	
13	3000mW	
14	800m	
16	200m	
17	3000m	
18	400m	
19	5000m	
20	4×400m リレー	16:00

跳躍

No	競技種目	開始時間
1	走幅跳	9:00
2	棒高跳	
3	走高跳	12:00
4	三段跳	

投てき

No	競技種目	開始時間
1	砲丸投	9:00
2	円盤投	
3	やり投	12:00
4	ハンマー投	

宿泊施設一覧

宿泊料金 1泊朝食付 7,000円前後 ※詳しくは各ホテルにお問合せ下さい。

●JR北上駅周辺 (競技場まで車で約10分)

ホテル名	TEL	住 所
ホテルメッツ北上	0197-61-2222	北上市大通り1-1-34
南部ホテル	0197-63-4131	北上市大通り1-9-3
グリーンホテル北上	0197-65-5500	北上市大通り1-11-3
グリーンホテルアネック	0197-65-5500	北上市大通り1-9-12
北上パークホテル	0197-65-2323	北上市大通り2-2-11
草のホテル	0197-65-1712	北上市大通り2-9-8
くさのイン北上	0197-65-1711	北上市大通り2-8-6
ホテルシティプラザ北上	0197-64-0001	北上市川岸1-14-1
コンフォートホテル北上	0197-62-0711	北上市川岸1-2-1
東横イン北上駅東口	0197-62-1045	北上市川岸1-3-4
アパホテル北上駅西	0197-61-0111	北上市花園町2-1-3
ホテルルートイン北上駅前	0197-61-0711	北上市青柳町1-2-12
モンテインホテル北上	0197-62-0300	北上市北鬼柳32地割50
ホテル悠	0197-71-2277	北上市鬼柳町都鳥190-2
フラワーホテル	0197-71-2600	北上市相去町山田2-26
長生館	0197-63-4535	北上市大通り2-2-20

●郊外 (競技場まで車で約20分)

水神温泉湯元東館	0197-73-7297	北上市和賀町岩崎1-103
北上市ふるさと体験館北上	0197-72-2915	北上市和賀町山口23-24-5

●市外 (競技場まで車で約20分)

ホテルニュー江刺	0197-35-6101	奥州市江刺南大通り4-1
----------	--------------	--------------