

男子4×400mR				宮田 明子	44				
				石川 直子	41				
	W30		59.24	田子 夏希	32	岩手	2016	岩手マス	金ヶ崎 森山
				佐々木 美加	32				
				小泉 怜美	38				
				千葉 ひろみ	41				
	年代別		4.05.17	佐々木 文夫	62	岩手	2014	全日本マス	北上陸上競技場
	60 50			越後 晃一	59				
	40 30			大和田 智	40				
				西舘 敦	35				
男子4×400mR	M85	☆◇	7.28.91	敦賀 又四郎	91	青森	2020	青森マ選手権	弘前市陸上競技場
				佐藤 鼎	85				
				工藤 勇蔵	91				
				田中 博男	89				
	M55	◇	4.55.75	栗林 輝生	58	青森	2020	青森マ選手権	弘前市陸上競技場
				中山 克成	59				
				柴田 敬司	60				
				瀧内 義男	61				
	M50		4.24.55	石村 祐之	50	宮城	2009	宮城マ記録会	名取
				吉田 聖二郎	53				
男子4×400mR				畑岡 拓	51				
				半澤 邦広	52				
	M45		4.17.38	川口 幹雄	50	青森	2015	全日本マス	岐阜市 長良川
				瀧内 義男	56				
				片沼 誠二	46				
				祐川 俊之	47				
	M30		3.46.78	赤澤 雄一	33	岩手	2012	群馬マス	群馬県営陸上競技場
				田子 未知瑠	31				
				大道 光洋	34				
				高橋 直希	33				
男子4×400mR	M-25	☆◇	3.27.03	山本 雄太郎	26	岩手	2020	岩手秋季陸上	盛岡 県営
				千田 勤	23				
				立花 海	23				
				黒沼 雅行	34				
女子4×400mR	W50	◇	5.57.87	田中 幸子	54	青森	2020	青森マ選手権	弘前市陸上競技場
				山谷 亜矢子	61				
				藤田 綾子	53				
				今 和香子	59				
男子走高跳	M90		0.80	石川 吉助	90	宮城	2002	石川混成	白山 松任
	M85		1.10	石川 吉助	85	宮城	1997	宮城マス	女川 町民
	M80		1.25	鹿野 光正	82	山形	2019	全日本マス	前橋正田醤油
			1.25	鹿野 光正	80	山形	2017	山形スポレク	NDスタジアム
			1.25	鹿野 光正	80	山形	2018	東北マス	青森 県総
			1.25	鹿野 光正	81	山形	2018	山形スポレク	NDスタジアム
	M75		1.30	鹿野 光正	75	山形	2013	東北マス	能代市陸上競技場
			1.30	鹿野 光正	76	山形	2014	山形マス	NDスタジアム
			1.30	鹿野 光正	77	山形	2015	東北マス	郡山市 開成山
	M70		1.40	鹿野 光正	70	山形	2007	東北マス	北上陸上競技場
	M65		1.45	鹿野 光正	65	山形	2003	東北マス	いわき 陸上
			1.45	鹿野 光正	66	山形	2004	東北マス	天童 県総
	M60		1.48	鹿野 光正	62	山形	1999	東京マス	東京 国立
	M55		1.65	相澤 仁史	55	宮城	2017	東北マス	仙台市陸上競技場
	M50		1.80	彦坂 幸毅	50	宮城	2018	関東マス	江戸川
	M45		1.85	彦坂 幸毅	46	宮城	2014	千葉マス	千葉総合
	M40		1.95	小田 幹雄	41	宮城	2018	山形スポレク	NDスタジアム
	M35		2.05	小田 幹雄	35	宮城	2013	国体宮城予選	利府宮城スタジアム
	M30		2.00	赤坂 秀樹	34	岩手	2011	岩手マス	金ヶ崎 森山
			2.00	小田 幹雄	34	宮城	2012	岩手選手権	岩手県営陸上競技場
男子走高跳	M25		1.60	岡村 健太	27	福島	2018	全日本混成跳躍	小田原城山
		◇	1.60	福田 翔	28	岩手	2020	一関記録会	一関陸上競技場
	M24-	◇	1.90	佐藤 斗馬	19	岩手	2020	一関記録会	一関陸上競技場
女子走高跳	W75		1.02	奈良 タカ子	75	秋田	2013	国際ゴールド	京都 西京極
	W70		1.10	奈良 タカ子	70	秋田	2008	全国スポレク	大津 皇子山
	W65		1.18	中山 貴代子	66	岩手	2019	全日本マス	前橋正田醤油
	W60		1.23	中山 貴代子	64	岩手	2017	全日本マス	和歌山紀三井寺
	W55		1.30	中山 貴代子	55	岩手	2008	全国スポレク	大津 皇子山

		W50		1.30	長沢 真弓	51	秋田	2008	東北マス	秋田 八橋
		W45		1.40	中山 貴代子	45	岩手	1998	岩手マス	金ヶ崎 森山
		W40		1.43	大城 繁美	40	山形	2010	全日本マス	国立
		W35		1.50	中山 貴代子	37	岩手	1990	岩手県体	盛岡 県営
		W30		1.50	大坂 香奈子	32	青森	2004	青森マス	東北 総合
		W25		1.55	松田 友里恵	25	青森	2016	青森マス	弘前市陸上競技場
男子棒高跳	M90			1.10	石川 吉助	90	宮城	2002	石川混成	白山 松任
	M85			1.50	石川 吉助	85	宮城	1997	埼玉マス	鴻巣 市立陸上
				1.50	石川 吉助	85	宮城	1997	東京マス	東京 国立
	M80			1.80	石川 吉助	84	宮城	1996	神奈川マス	大和 市営
	M75			2.30	芳賀 一博	76	青森	2018	青森マス記録会	東北町
	M70			2.70	芳賀 一博	72	青森	2014	25全日本マ混成	静岡 草薙陸上競技場
	M65	☆◇		3.50	三宅 清房	66	岩手	2020	岩手県選手権	北上陸上競技場
	M60			3.51	三宅 清房	62	岩手	2016	東日本マス	八王子 上柚木
	M55	☆		3.90	三宅 清房	55	岩手	2009	岩手秋季陸上	北上陸上競技場
	M50			4.01	三宅 清房	50	岩手	2004	全日本マス	鹿児島 鴨池
	M45			3.80	三宅 清房	48	岩手	2002	東北マス	北上陸上競技場
	M40			4.20	三宅 清房	40	岩手	1994	岩手県選手権	盛岡 県営
	M35	☆		5.43	小野寺 晃	35	宮城	2015	北上フィールド	北上
	M30	☆		5.30	小野寺 晃	34	宮城	2014	宮城選手権	宮城スタジアム
	M25	◇		4.70	三宅 怜	25	岩手	2020	北上フィールド	北上陸上競技場
	M24-			4.33	渡辺 雄介	23	秋田	2019	秋田マス秋季	横手十文字
男子走幅跳	M90			1.88	石川 吉助	90	宮城	2002	石川混成	白山 松任
	M85			3.36	古川 昭雄	85	福島	2016	福島マス	いわき 陸上
	M80			3.62	古川 昭雄	81	福島	2013	福島マス	福島 信夫ヶ丘
	M75			4.45	村岡 友治	75	秋田	2008	秋田マ記録会	北秋田 鷹巣
	M70			4.87	村岡 友治	70	秋田	2003	秋田マス	大館 長根山
	M65			5.22	村岡 友治	65	秋田	1998	福島マス	郡山 開成山
	M60			5.34	岡田 剛	61	山形	2009	全国スポレク	宮崎 県総
	M55			6.13	吉田 均	55	岩手	2018	岩手秋季	盛岡県営
	M50			6.28	三浦 雅士	51	岩手	2009	岩手県体	盛岡 県営
	M45			6.42	川村 好治	46	宮城	1994	東北マス	福島 信夫ヶ丘
	M40			6.60	對馬 寿之	40	青森	2000	東北マス	青森 県総
	M35			6.85	熊沢 聡史	35	宮城	2018	宮城マス	仙台弘進ゴム
	M30			6.95	熊沢 聡史	34	宮城	2017	宮城マ秋季	仙台市
	M25			7.15	岡村 健太	27	福島	2018	県選手権	とうスタ競技場
	M24-			6.22	新盛 聖人	24	青森	2019	青森マス	弘前
女子走幅跳	W75			3.22	奈良 タカ子	75	秋田	2013	東日本マス	国立霞ヶ丘
	W70			3.55	奈良 タカ子	71	秋田	2009	秋田記録会	北秋田 鷹巣
	W65			3.78	奈良 タカ子	67	秋田	2005	東北マス	仙台 宮城野原
	W60			4.10	奈良 タカ子	60	秋田	1998	アジアマス	沖縄 県総
	W55			4.18	中山 貴代子	55	岩手	2008	全国スポレク	大津 皇子山
	W50			4.26	櫻田 秀子	50	青森	1993	東北マス	仙台 宮城野原
	W45			4.42	中山 貴代子	45	岩手	1998	アジアマス	沖縄 県総
				4.42	笹森 比呂子	45	青森	2017	東北マス	仙台 宮城野原
	W40			4.82	吉田 里佳	41	秋田	2019	全日本マス	前橋正田醤油
	W35			5.06	中山 貴代子	36	岩手	1989	東北マス	久慈 陸上
	W30			5.12	星 早苗	30	福島	2006	福島マス	いわき 陸上
	W25			4.90	竹田 修子	25	青森	1995	青森マス	東北 総合
男子三段跳	M85			5.69	佐藤 哲哉	85	岩手	2015	岩手マス	金ヶ崎 森山
	M80			7.13	磯 雄三	80	青森	2011	青森マス	弘前市運動公園
	M75			9.51	村岡 友治	75	秋田	2008	秋田マ記録会	北秋田市 鷹巣
	M70			10.21	村岡 友治	70	秋田	2003	秋田マス	大館 長根山
	M65			10.83	梶山 亨治郎	66	岩手	2006	全日本マス	利府 宮城スタジアム
	M60			10.99	巨泉 猛	61	宮城	2018	全日本マス	布勢陸上競技場
	M55			11.55	相澤 仁史	55	宮城	2017	東北マス	仙台 宮城野原
	M50			12.09	相澤 仁史	50	宮城	2012	東日本マス	国立霞ヶ丘
	M45			12.52	佐々木 勉	46	岩手	2006	岩手マス	金ヶ崎 森山
	M40			12.69	佐々木 勉	40	岩手	2000	東北マス	青森 県総
	M35			13.92	熊沢 聡史	35	宮城	2018	宮城マス秋季	仙台弘進ゴム
	M30			14.34	熊沢 聡史	34	宮城	2017	宮城県選	利府 宮城スタジアム
	M25			11.80	高橋 祐貴	25	秋田	2019	一関記録会	一関運動公園
	M24-	☆		15.41	千葉 樹	19	岩手	2019	北上フィールド	北上
女子三段跳	W75			5.92	因幡 正子	75	秋田	2016	秋田選手権	鷹巣
	W70			7.16	櫻田 秀子	72	青森	2015	東北マス	郡山 開成山
	W65			7.10	因幡 正子	65	秋田	2006	東北マス	弘前市 運動公園
	W55			6.59	長沢 真弓	55	秋田	2012	東北マス	青森総合運動公園
	W50			8.51	蛭子 実知	53	青森	2018	東北マス	青森総合運動公園
	W45			8.39	大類 みえ子	46	山形	2005	山形県マス	天童 県総
	W40			8.61	安斎 明美	44	福島	2002	福島マス	郡山 開成山
	W35			9.90	和田 史子	38	宮城	2012	宮城マス記録会	角田市陸上競技場
	W30			11.10	星 早苗	30	福島	2006	福島マス	いわき 陸上
男子立五段跳	M70			10.34	宇田 幹雄	71	福島	2019	福島マス	郡山 開成山

	M65		11.33	小島 文男	68	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M55		11.25	斑目 宏	58	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M50		13.40	彦坂 幸毅	50	宮城	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M45		13.54	彦坂 幸毅	48	宮城	2016	茨城記録会	石岡市運動公園
	M40		13.19	菅家 隆央	41	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M35		12.85	大瀧 貴弘	35	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M30		15.50	記野 友晴	30	福島	2019	福島マス	郡山 開成山
	M25		14.31	岡村 健太	27	福島	2018	全日本混成跳躍	小田原城山
女子立五段跳	W45		11.28	星 早苗	42	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
男子砲丸投	M100	☆	5.11	下川原 孝	102	岩手	2008	全日本マス	宮崎 生目の杜
	M95		5.04	石川 吉助	97	宮城	2009	全日本マス	名古屋 瑞穂
	M90		5.91	石川 吉助	94	宮城	2006	全日本マス	利府 宮城スタジアム
	M85		8.26	横山 彰彦	86	青森	2017	青森マス	弘前市運動公園
	M80		9.58	強口 守男	80	青森	2010	青森マス	弘前市運動公園
	M75		9.89	高橋 勘十	75	岩手	2006	全日本マス	利府 宮城スタジアム
	M70		11.77	木村 莊三	70	青森	2004	東京マス	東京 国立
	M65		11.85	田口 純一	65	秋田	2015	東北マス	郡山市 開成山
	M60		11.67	大塚 三男	62	秋田	2006	東北マス	弘前 市運動
	M55		11.59	木村 莊三	55	青森	1989	東北マス	久慈 陸上
			11.59	阿部 善郎	58	宮城	2014	18山形県マス	NDソフトスタジアム
	M50		12.18	小寺 友秀	51	青森	2009	青森マス	弘前
	M45	☆	14.12	阿部 善郎	47	宮城	2003	宮城県選手権	利府 宮城スタジアム
	M40		13.75	阿部 善郎	43	宮城	1999	東北マス	仙台 宮城野
	M35		14.37	阿部 善郎	35	宮城	1991	全日本マス	宮崎 県総
	M30	☆	13.84	佐藤 滋	32	岩手	1996	東北マス	一関 運動
	M25		12.68	高橋 一成	26	秋田	2019	群馬マス	上尾
	M24-	☆	13.04	工藤 翔	24	青森	2019	青森マス	弘前市運動公園
女子砲丸投	W90		2.50	石川 イ子	90	岩手	2001	全日本マス	静岡
	W85		5.20	御供 妙子	85	山形	2019	山形スポレク	NDソフト山形
	W80		6.86	片野 税子	81	福島	2018	茨城マス	石岡運動公園
	W75	☆	10.43	嘉成 俱子	75	福島	2016	世界マス	バース
	W70	☆	9.77	嘉成 俱子	70	福島	2011	世界マス	サクラメント
		☆	9.77	嘉成 俱子	72	福島	2013	茨城マス	石岡市運動場
	W65	☆	10.63	嘉成 俱子	65	福島	2006	アジアマス	インド バンガロール
	W60	☆	11.07	嘉成 俱子	61	福島	2002	アジアマス	中国 大連
	W55		11.34	嘉成 俱子	57	福島	1998	アジアマス	沖縄 県総
	W50		11.22	阿部 安	51	秋田	1992	秋田マス	秋田 八橋
	W45		10.12	鈴木 香奈	47	福島	2009	東北マス	郡山 開成山
	W40		9.74	中山 貴代子	44	岩手	1997	岩手マス	岩手 江刺
	W35	☆	12.07	嘉成 俱子	39	福島	1980	全日本中高齢	和歌山 紀三井寺
	W30		10.77	岸柳 あきら	31	宮城	1989	宮城マス	名取 東北電力
	W25		6.10	最首 朋美	28	宮城	2014	宮城秋季マス	仙台市陸上競技場
	W24-		9.15	千葉 彩加	24	秋田	2017	東北マス	仙台市陸上競技場
男子円盤投	M100	☆	10.72	下川原 孝	100	岩手	2007	岩手マス	金ヶ崎 森山
	M95		12.36	石川 吉助	96	宮城	2008	東京マス	東京 国立
	M90		15.99	石川 吉助	90	宮城	2002	東北マス	北上 陸上
	M85		22.35	横山 彰彦	85	青森	2016	青森マス	弘前市運動公園
	M80		26.33	横山 彰彦	80	青森	2011	青森マス	弘前市運動公園
	M75	☆	41.50	高橋 實	76	秋田	2009	秋田マス記録会	北秋田市 鷹巣
	M70	☆	46.27	高橋 實	70	秋田	2003	全日本マス	金沢 西部緑地
	M65	☆	49.74	高橋 實	65	秋田	1998	東北マス	天童 県総
	M60	☆	51.00	高橋 實	63	秋田	1996	全日本マス	富山 県総
	M55		40.19	阿部 善郎	58	宮城	2013	国際ワールド	国立霞ヶ丘
	M50		43.76	高橋 浩司	50	福島	2018	青森マス	弘前
	M45		41.64	阿部 善郎	45	宮城	2000	全日本マス	一関 運動
	M40		44.94	加藤 修一	40	岩手	2008	岩手県民体育	盛岡 県営
	M35		45.45	加藤 修一	38	岩手	2006	全日本マス	利府 宮城スタジアム
	M30		31.04	佐藤 秀一	34	福島	2018	福島マス	あいづ陸上競技場
	M25		33.62	渋谷 元太郎	25	秋田	2019	秋田マス	鷹巣競技場
	M24-		34.97	渋谷 元太郎	23	秋田	2017	東北マス	仙台 宮城野
女子円盤投	W85		7.81	御供 妙子	85	山形	2019	宮城マス	仙台市陸上競技場
	W80		12.47	片野 税子	80	福島	2017	東北マス	仙台 宮城野
	W75	☆	26.85	嘉成 俱子	76	福島	2017	東日本マ	八王子上柚木
	W70	☆	28.63	嘉成 俱子	70	福島	2011	世界マス	サクラメント
	W65	☆	29.42	嘉成 俱子	67	福島	2009	アジアマス	タイ チェンマイ
	W60		30.56	嘉成 俱子	60	福島	2001	全国スポレク	三重 伊勢
	W55		31.54	嘉成 俱子	59	福島	2000	東北マス	青森 県総
	W50		28.28	安部 安	50	秋田	1991	東北マス	青森 県総
	W45		32.14	安部 安	47	秋田	1988	全日本マス	秋田 八橋
	W40		30.56	小西 幸子	44	福島	2005	全国スポレク	北上 陸上
	W35		30.82	八巻 秋美	38	宮城	1993	東北マス	仙台 宮城野
	W30		33.20	沼舘 美奈子	30	青森	1995	青森マス	東北 総合
	W25		28.32	菅原 美津江	29	宮城	1989	宮城マス	名取 東北電力

男子ハンマー投	W24-		22.20	小林 ひとみ	24	岩手	2014	24岩手一関マス記録会	一関運動公園
	M90		16.87	中塩 善治郎	90	宮城	2013	山形県スポレク	NDソフトスタジアム
	M85		22.38	中塩 善治郎	85	宮城	2008	全日本マ混成	金沢 西部緑地
	M80		26.53	伊藤 貞夫	80	山形	2014	18アジア・35全日本マス	北上陸上競技場
	M75		44.36	高橋 實	75	秋田	2008	秋田マス	北秋田 鷹巣
	M70	☆	52.95	高橋 實	70	秋田	2003	秋田マス	大館 長根山
	M65		48.70	高橋 實	66	秋田	1999	東北マス	仙台 宮城野原
	M60		48.84	高橋 實	63	秋田	1996	全日本マス	富山 県総
	M55		41.39	阿部 善郎	58	宮城	2014	18アジア・35全日本マス	北上陸上競技場
	M50		48.35	丑澤 和彦	50	宮城	2017	全日本マ	紀三井寺
	M45		43.81	阿部 良男	45	青森	2006	東北マス	弘前 市運動
	M40		46.31	阿部 良男	41	青森	2002	東北マス	北上陸上競技場
	M35		59.02	高桑 秀郎	35	山形	2004	東北総体	盛岡 岩手県営
	M30		31.91	佐藤 秀一	34	福島	2018	千葉マス	千葉総合
	M25		32.44	高橋 一成	26	秋田	2019	群馬マス	上尾
	M24-		31.91	高橋 一成	23	秋田	2016	全日本マス	デンカビッグスワン
女子ハンマー投	W85		11.77	御供 妙子	85	山形	2019	山形スポレク	NDソフト山形
	W80		15.68	御供 妙子	81	山形	2015	宮城マス	仙台市陸上競技場
	W75		27.94	嘉成 俱子	76	福島	2017	東北マス	仙台 宮城野原
	W70		27.59	嘉成 俱子	72	福島	2013	石川マス混	石川県西部緑地公園
	W65		30.26	嘉成 俱子	65	福島	2006	東北マス	青森 弘前
	W60		29.50	嘉成 俱子	61	福島	2002	全日本マス	島根 松江
	W55		24.20	嘉成 俱子	58	福島	2000	福島マス	福島 いわき
	W50		23.97	鈴木 伸子	50	福島	2009	東北マス	郡山 開成山
	W45		27.43	小西 幸子	46	福島	2006	全日本投擲	石岡 運動
	W40		24.85	西沢 伸子	40	青森	2019	東北マス	大館 長根山
	W35		28.61	西沢 伸子	38	青森	2017	東北マス	仙台市陸上競技場
	W30		30.02	西沢 伸子	33	青森	2011	東北マス	仙台市陸上競技場
男子やり投	M100	◎☆	12.42	下川原 孝	101	岩手	2007	全日本マス	下関 市営
	M95	☆	12.08	下川原 孝	99	岩手	2006	岩手マス	金ヶ崎 森山
	M90	☆	19.06	佐藤 三郎	90	宮城	2007	全日本マス	下関 市営
	M85	☆	28.12	佐藤 三郎	85	宮城	2002	全日本マス	松江 陸上
	M80		28.44	佐藤 三郎	80	宮城	1998	東北マ選手権	山形県総合
	M75		32.30	佐藤 二郎	75	岩手	2017	一関マス記録会	一関運動公園
	M70		37.12	佐藤 二郎	70	岩手	2012	岩手マス	金ヶ崎 森山
	M65		35.84	佐藤 二郎	66	岩手	2008	全日本マス	宮崎 生目の杜
	M60		46.66	大槻 政雄	60	福島	2017	福島マス	福島 信夫丘
	M55		47.54	松橋 昭彦	57	秋田	2014	18アジア・35全日本マス	北上陸上競技場
	M50		56.22	高橋 勝	50	宮城	2002	宮城マス	名取 東北電力
	M45		56.48	小寺 友秀	48	青森	2006	青森マス	東北 総合
	M40		59.18	小寺 友秀	40	青森	1998	青森マス	東北 総合
	M35		60.03	小寺 友秀	39	青森	1998	東北マス	NDソフトスタジアム
	M30		57.58	若狭 友哉	32	福島	2019	全日本マス	前橋正田醤油
	M25	☆◇	64.72	福田 翔	28	岩手	2020	岩手県選手権	北上陸上競技場
	M24-		49.01	杉澤 一旗	24	秋田	2017	秋田秋季	能代
女子やり投	W85		6.55	御供 妙子	85	山形	2019	石川マス混成	西部緑地
	W80		10.98	渋谷 恵子	80	秋田	2015	東北マス	郡山 開成山
	W75		19.76	阿部 安	75	秋田	2016	秋田秋季	能代
	W70		17.65	嘉成 俱子	74	福島	2015	世界マス	フランス・リヨン
	W65		21.21	門脇 やすよ	65	宮城	2018	山形マス	NDソフトスタジアム
	W60		28.27	大類 みえ子	60	山形	2019	全日本マス	前橋正田醤油
	W55		29.93	大類 みえ子	57	山形	2016	全日本マス	デンカビッグスワン
	W50		29.82	大類 みえ子	50	山形	2009	全日本マス	名古屋 瑞穂
	W45		30.58	大類 みえ子	47	山形	2007	山形県スポレク	山形 あかねヶ丘
	W40		40.85	富樫 時子	40	山形	2010	東北マス	NDソフトスタジアム
	W35		40.45	清藤 孝恵	39	青森	2016	アジアマス	シンガポール
	W30		42.58	清藤 孝恵	34	青森	2010	青森マス	弘前市運動公園
	W25		28.84	大河原 夏海	25	山形	2018	東北マス	青森総合運動公園
	W24-		28.77	大河原 夏海	24	山形	2018	山形マス	NDソフトスタジアム
男子重量投	M90		6.07	中塩 善治郎	90	宮城	2013	全日本マ混成	石川県西部緑地公園
	M85		8.40	中塩 善治郎	85	宮城	2008	全日本マス投擲	石岡 市運動
	M80		10.38	中塩 善治郎	80	宮城	2003	全日本マ混成	大阪万博記念
	M75		10.23	中塩 善治郎	78	宮城	2002	茨城マス	石岡 市運動
	M70		8.83	嘉成 満	73	福島	2012	全日本マ混成	小田原城山陸上競技場
	M60		10.11	風間 和郎	60	福島	2009	全日本投擲	石岡 市運動
	M50		7.78	松崎 茂理	50	福島	2015	神奈川マ記録会	小田原城山陸上競技場
	M45		12.27	久保田 謙吾	47	福島	2015	茨城マス記録会	石岡市運動公園
	M40		7.93	加勢 宏	41	福島	2006	全日本投擲	茨城 石岡
	M35		10.92	佐藤 秀一	36	福島	2019	茨城記録会	石岡市運動公園
	M30		11.02	佐藤 秀一	34	福島	2018	茨城マス	石岡市運動公園
	M25		8.75	高橋 一成	26	福島	2019	茨城記録会	石岡市運動公園
女子重量投	W85		5.15	御供 妙子	85	山形	2019	石川マス混成	西部緑地
	W80		6.11	御供 妙子	80	山形	2014	33千葉マス	千葉県総合スポセン

W75	☆	10.73	嘉成 俱子	70	福島	2016	世界マス	パース
W70	☆	10.73	嘉成 俱子	75	福島	2011	世界マス	サクラメント
W65	☆	12.85	嘉成 俱子	65	福島	2006	茨城マス	石岡 運動
W60	☆	12.84	嘉成 俱子	62	福島	2003	東北マス	いわき 陸上
W45		9.16	小西 幸子	46	福島	2006	全日本マ混成	金沢 西部緑地
W40		6.43	小西 幸子	43	福島	2003	東北マス	いわき 陸上

混成競技は2019年度末までに日本記録として認定されているのものを掲載

男子十種	M90	☆	4224	石川 吉助	90	宮城	2002	石川マ混成	松任総合
			100M21.89	幅1.88	砲5.09	高0.80	400M1.49.33		
			H45.13	円15.17	棒1.10	や15.00	1500MDNF		
	M70	☆	7115	芳賀 一博	72	青森	2014	全日本マ混成	静岡 草薙陸上競技場
			100M13.81 917	幅4.60 955	砲8.91 606	高1.30 731	400M1.11.38 671		
			H13.06 1060	円23.10 455	棒2.70 781	や28.47 557	1500M7.51.16 382		
	M60	☆	6966	芳賀 一博	62	青森	2004	全日本マ混成	大阪 服部緑地
			100M12.72	幅4.81	砲9.28	高1.40	400M1.02.62		
			H15.17	円29.41	棒2.80	や34.461	1500M6.08.78		
	M40	☆	6673	山田 真一	41	青森	2016	全日本マ混成	西部緑地
女子投てき五種			100M11.76	幅6.07	砲9.99	高1.65	400M53.73		
			H16.29	円28.35	棒4.00	や43.78	1500M4.51.92		
	W75	☆	4380	嘉成 俱子	75	福島	2016	世界マス	パース
				ハ26.64	砲9.97	円26.23	や16.13 重10.41		
	W70	☆	3930	嘉成 俱子	74	福島	2015	世界マス	フランス・リヨン
				ハ24.52	砲8.61	円23.80	や17.65 重9.11		