

# 第36回東北マスターズ陸上競技選手権(日本陸連公認) 大会要項

- 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, 秋田マスターズ陸上競技連盟, (一財)秋田陸上競技協会
- 3 後 援 (公社)日本マスターズ陸上競技連合, 秋田県, 大館市, 大館市教育委員会, 大館市体育協会
- 4 主 管 秋田マスターズ陸上競技連盟, (一財)秋田陸上競技協会
- 5 期 日 2019年7月28日(日) 雨天決行  
 ・開会式:午前8時15分 ・競技開始:午前9時00分  
 ・競技終了:午後4時15分頃 (閉会式は行わない)
- 6 会 場 大館市営長根山運動公園陸上競技場  
 〒017-0803 秋田県大館市字東台地内 ☎ 0186-49-6298
- 7 競技クラス 2019年7月28日(日)を基準とした満年齢による区分 (当日の誕生日は年齢線より上り)  
 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   | M24__ | W24__ | 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 |          |       |      |

## 8 競技種目

| 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       | M24__ ~ M55 | W24__ ~ W45 | 制限時間:24分 |
|        | 80mハードル     | M70 ~ M85   | W40 ~ W75   |          |
|        | 100mハードル    | M50 ~ M65   | W24__ ~ W35 |          |
|        | 110mハードル    | M24__ ~ 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    | M24__ ~ M55 | W24__ ~ W45 |          |
|        | 2000mSC     | M60 ~ M75   | W24__ ~ W75 | 制限時間:13分 |
|        | 3000mSC     | M24__ ~ M55 | 実施しない       | 制限時間:14分 |
| 3000mW | M24__ ~ M90 | W24__ ~ W80 | 制限時間:27分    |          |
| 跳躍競技   | 走高跳         | 全クラス        | 全クラス        |          |
|        | 棒高跳         | M24__ ~ M90 | W24__ ~ 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。

- 9 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合わせないことを本人及び家族も同意していること。  
(2) 2019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。  
(3) 東北地区以外に所属している方も参加できる。但し、オープン参加とし順位は付けない。
- 10 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。
- 11 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できない)
- 12 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2019年5月31日(金)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して下さい。
- 13 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) ⑨5回連続出場などの付記
- 14 大会事務局
- |   |
|---|
| 〒016-0897 秋田県能代市昭南町6-7 袴田勝治             |
| 参加料等の支払口座                               |
| 郵便口座番号 02560-6-52364 加入者名 秋田マスターズ陸上競技連盟 |
- 15 表彰 (1) 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)  
(2) 同クラスの5回連続出場者を表彰する。該当者は申込書に各自記入すること。  
(3) 東北地区以外の参加者には記録証を授与する。(当日配付・無料)
- 16 競技規則 (1) 2019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領、競技注意事項による。  
(2) ナンバーカードは主催者側が準備し、大会受付時に配付する。  
(3) トラック競技はタイムレースとする。別組で同記録の場合は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他のクラスと同時に実施することがある。  
(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) スパイクピンは並行ピンで11本以内、長さは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、三段跳及び投擲4種目全ての試技数を3回とする。  
(8) 三段跳の踏切板を設置出来ない場合はビニルテープなどで代用する。  
(9) 投擲競技の用具は主催者側が準備した用具を使用する。  
(10) ハードル競技及び障害物競技の設定基準、投擲競技の重量基準は「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)  
(11) 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。
- 17 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(はがき)を郵送する。
- 18 注意事項 (1) 参加者には主催者側で一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。
- 19 その他 (1) 当日の昼食弁当を1個900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) 東北地区の参加者で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 〒017-0803 秋田県大館市字東台地内

大館市営長根山運動公園陸上競技場 ☎ 0186-49-6298

※時間指定 : 前日(7月27日・土曜)の13時から17時の間

【別表Ⅰ】ハードル・障害物

【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 | M24__~M45 | 110mH   | 99.1cm | 10   | 13.72m | 9.14m  | 14.02m   |
|      | M50~M55   | 100mH   | 91.4cm | 10   | 13.00m | 8.50m  | 10.50m   |
|      | M60~M65   | 100mH   | 84.0cm | 10   | 12.00m | 8.00m  | 16.00m   |
|      | M70~M75   | 80mH    | 76.2cm | 8    | 12.00m | 7.00m  | 19.00m   |
|      | M80~M85   | 80mH    | 70.0cm | 8    | 12.00m | 7.00m  | 19.00m   |
| ロング  | M24__~M45 | 400mH   | 91.4cm | 10   | 45.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | M50~M55   | 400mH   | 84.0cm | 10   | 45.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | M60~M65   | 300mH   | 76.2cm | 7    | 50.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | M70~M75   | 300mH   | 70.0cm | 7    | 50.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | M80~M85   | 200mH   | 70.0cm | 5    | 20.00m | 35.00m | 40.00m   |
| 障害物  | M24__~M55 | 3000mSC | 91.4cm | 28+7 | -      |        |          |
|      | M60~M80   | 2000mSC | 76.2cm | 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 | W24__~W35 | 100mH   | 84.0cm | 10   | 13.00m | 8.50m  | 10.50m   |
|      | W40~W45   | 80mH    | 76.2cm | 8    | 12.00m | 8.00m  | 12.00m   |
|      | W50~W55   | 80mH    | 76.2cm | 8    | 12.00m | 7.00m  | 19.00m   |
|      | W60~W75   | 80mH    | 70.0cm | 8    | 12.00m | 7.00m  | 19.00m   |
| ロング  | W24__~W45 | 400mH   | 76.2cm | 10   | 45.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | W50~W55   | 300mH   | 76.2cm | 7    | 50.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | W60~W65   | 300mH   | 70.0cm | 7    | 50.00m | 35.00m | 40.00m   |
|      | W70~W75   | 200mH   | 70.0cm | 5    | 20.00m | 35.00m | 40.00m   |
| 障害物  | W24__~W75 | 2000mSC | 76.2cm | 18+5 | -      |        |          |

【別表Ⅱ】投擲

【男子】

| クラス       | 砲丸投    | 円盤投   | ハンマー投  | やり投  |
|-----------|--------|-------|--------|------|
| M24__~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  |
|-----------|--------|--------|--------|------|
| W24__~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 |

20 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 | 12:00 |
| 9  | 110mH   |       |
| 10 | 100mH   |       |
| 11 | 80mH    |       |
| 12 | 3000mW  |       |
| 13 | 800m    |       |
| 14 | 200m    |       |
| 15 | 3000m   |       |
| 16 | 5000m   |       |
| 17 | 400m    | 16:00 |

【フィールド】

| 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  |       |

| 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 |       |

※ 競技開始時間の詳細はプログラム編成後に『秋田マスターズ陸上競技連盟』のホームページに載せるので、閲覧願います。

『秋田マスターズ陸上競技連盟』

<https://akita-ma.jimdo.com/>

21 宿泊案内 下記を案内しますので、個人申し込みで早めにお問い合わせ致します。

| 宿泊施設名         | 部屋タイプ                    | 宿泊料金         | 駐車 | 競技場まで | 電話・FAX                              |
|---------------|--------------------------|--------------|----|-------|-------------------------------------|
| ふるさわおんせん      | 和室シングル<br>(バス・トイレ無・大浴場有) | 6,650円(朝食付)  | 可  | 車で8分  | 電話:0186-48-4295<br>FAX:0186-48-4419 |
|               |                          | 9,500円(朝夕食付) |    |       |                                     |
| おおだてぼかぼか温泉ホテル | 和室シングル<br>(トイレ有・大浴場有)    | 4,900円(朝食付)  | 可  | 車で10分 | 電話:0186-49-0003<br>FAX:0186-49-4001 |
|               |                          | 4,500円(素泊り)  |    |       |                                     |
| 清風荘           | 和室・相部屋<br>(トイレ有・大浴場有)    | 5,000円(朝食付)  | 可  | 車で5分  | 電話:0186-50-2030<br>FAX:0186-50-2024 |
|               |                          | 6,500円(朝夕食付) |    |       |                                     |
| 雪沢温泉 大雪       | 和室シングル<br>(バス・トイレ無・大浴場有) | 5,500円(朝食付)  | 可  | 車で10分 | 電話:0186-50-2323<br>FAX:0186-50-2347 |
|               |                          | 7,000円(朝夕食付) |    |       |                                     |
| ホテル秀山荘        | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有)      | 6,300円(朝夕食付) | 可  | 車で10分 | 電話:0186-49-4011<br>FAX:0186-43-4945 |
| ロイヤルホテル大館     | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有・大浴場有) | 6,600円(朝食付)  | 可  | 車で10分 | 電話:0186-49-4511<br>FAX:0186-49-4510 |
|               |                          | 8,000円(朝夕食付) |    |       |                                     |
| ルートイン大館駅南     | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有・大浴場有) | 7,100円(朝食付)  | 可  | 車で10分 | 電話:0186-44-6055<br>FAX:0186-44-6056 |
| ホテルクラウンパレス秋北  | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有)      | 8,000円(朝食付)  | 可  | 車で5分  | 電話:0186-43-1313<br>FAX:0186-43-2126 |
| 大館グリーンホテル     | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有)      | 4,500円(朝食付)  | 可  | 車で8分  | 電話:0186-42-2003<br>FAX:0186-42-2003 |
|               |                          | 5,480円(朝夕食付) |    |       |                                     |
| アネックスロイヤルホテル  | 洋室シングル<br>(バス・トイレ有・大浴場有) | 6,600円(朝食付)  | 可  | 車で10分 | 電話:0186-43-1111<br>FAX:0186-45-0288 |
|               |                          | 8,100円(朝夕食付) |    |       |                                     |

【東北地区の事務局】

| 住 所 |                             | 氏 名    | 電 話           |
|-----|-----------------------------|--------|---------------|
| 青森県 | 〒038-1311 青森市浪岡大字浪岡字浅井118-2 | 我満 正広  | 0172-62-7091  |
| 岩手県 | 〒024-0024 北上市中野町2-6-3       | 八重樫 輝男 | 0197-65-0532  |
| 宮城県 | 〒984-0838 仙台市若林区上飯田3-32-3   | 内藤 勝重  | 080-6018-6971 |
| 山形県 | 〒990-2321 山形市桜田西2-8-31      | 岡田 剛   | 023-641-3685  |
| 福島県 | 〒972-8316 いわき市常盤西郷町金山214    | 箱崎 公平  | 080-1804-9726 |
| 秋田県 | 〒010-0442 南秋田郡大潟村字東2-4-16   | 水戸部 拓  | 090-8783-2234 |