

第 18 回青森県民スポーツ・レクリエーション祭種目別大会実施要項

マスターズ陸上競技

- 主 催 青森県 青森県教育委員会 （公財）青森県スポーツ協会
（一社）青森県レクリエーション協会 青森県スポーツ推進委員協議会
- 主 管 （特非）青森県スポーツ・レクリエーション連盟
青森マスターズ陸上競技連盟 弘前市陸上競技協会 南津軽郡陸上競技協会
- 日 時 令和 7 年 7 月 12 日（土） 開会式：9 時 30 分 競技開始：10 時 00 分
- 会 場 弘前市総合運動公園陸上競技場
〒036-8101 青森県弘前市大字豊田 2 丁目 3 電話：0172-27-6411
- 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。
- 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	年齢区分	男子	女子	年齢区分
M-24	W-24	18 歳～24 歳（高体連・学連登録者を除く）	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			

- 種 目 〔男女共通〕60m, 100m, 300m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m、4×100mR（クラス別）、スウェーデンR（クラス別）
走高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投, やり投
※ 三段跳については、踏切板から砂場までの距離、13m、11m、9m、7m、5mとする。また、申込時に踏切板距離を事前に申告をすること。
なお、踏切板の設備がない場合は、白線を引いて踏切板とする。なお、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。
- 競技規則（1）2025 年度（公財）日本陸上競技連盟規則及び（公社）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）投てき競技の用具は、主催者が準備したものを使用する。
（3）投てき競技の用具基準は、別表による。
（4）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、走高跳はのぞく）
（5）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。

9. 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。

10. 申込期限 2025 年 6 月 1 日（日）必着で申し込むこと。
申込締切後の受付はしないので、申込期限を確認すること。

11. 申込方法 参加申込書に氏名（漢字とフリガナ）/性別/西暦生年月日/大会当日年齢/種目（最大 3 種目）/郵便番号/住所/電話番号 を記載して参加料を振り込んで申し込み完了となる。
または、青森マスタース陸上競技連盟InstagramのDMにて申し込むこともできる。
その場合は上記に加え、メールアドレスを記載していただき、確認メールを送信するので 1 週間以内に入金して申し込み完了となる。

なお、1 週間以内の振込が確認できない場合は参加取り消しとするので注意すること。

※ 郵便振替の通常払込先・口座記号番号： 0 2 2 6 0 - 3 - 1 2 5 8 6 7

・加入者名： 青森マスタース陸上競技連盟

12. 参加料 1 人 2,500 円（リレー参加費、保険料含む）

13. 保険について 青森マスタース陸上競技連盟において傷害保険に加入する。

14. その他 （1）大会中に発生した傷害及び物損事故等に関しては、保険の補償範囲を超えた責任は一切負わないことを承認のうえ参加すること。

（2）アスリートビブス、AD カードは事前郵送にて配布する。

（3）雨天決行（台風暴風雨等の時は中止）

中止の際、大会前日 22 時前後にInstagramに通知する。

（4）多種目同時出場について

競技規則第 142 条 3 による。

（5）競技場内は AD カードを携帯すること。

※ 問い合わせ先 青森マスタース陸上競技連盟 吉田 朋央

total_222_418@icloud.com もしくは INSTAGRAM の DM

（内容保存の為、問い合わせはメール又は DM での問い合わせとする。）

【別 表】※ 各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は下記の通りとする。

	競技クラス	砲 丸	円 盤	や り
男 子	M-24～M45	7. 2 6 kg	2. 0 kg	8 0 0 g
	M50・M55	6. 0 0 kg	1. 5 kg	7 0 0 g
	M60・M65	5. 0 0 kg	1. 0 kg	6 0 0 g
	M70・M75	4. 0 0 kg	1. 0 kg	5 0 0 g
	M80 以上	3. 0 0 kg	1. 0 kg	4 0 0 g
女 子	W-24～W45	4. 0 0 kg	1. 0 kg	6 0 0 g
	W50～W70	3. 0 0 kg	1. 0 kg	5 0 0 g
	W75 以上	2. 0 0 kg	0. 7 5 kg	4 0 0 g