

第 80 回国民スポーツ大会（国スポ）陸上競技大会選手選考の方針（担当：強化部）

今年度の国スポについて

2026 年第 80 回国民スポーツ大会 陸上競技大会は、2026 年 10 月 15 日（木）～10 月 19 日（月）青森市「新青森県総合運動公園陸上競技場」において開催されます。長野県スポーツ協会が示す躍進期（2026 年～2028 年）の目標達成のため、競技別順位 8 位内、獲得得点（素点）83 点以上、皇后杯 8 位以内、獲得得点（素点）41 点以上、入賞数 20 以上を目指します。

選手選考に関しては、（3）国スポ陸上競技実施要項（4）参加資格（5）普及強化委員会強化部長野県選手選考の方針に基づいて実施し、普及強化委員会及び理事会の承認を得て確定される。

（1）参加人数および種目（種目に関しては別紙 2026 年度 青森国スポ選手選考基準記録 参照）

選手 29 名（男子選手 19 名以内、女子選手 19 名以内） 監督・選手の兼任は 1 名可（その場合、30 名）

（2）種別

成年：2008 年（平成 20 年）4 月 1 日以前に生まれた者

少年 A：2008 年（平成 20 年）4 月 2 日～2010 年（平成 22 年）4 月 1 日までに生まれた者

少年 B：2010 年（平成 22 年）4 月 2 日～2012 年（平成 24 年）4 月 1 日までに生まれた者

少年共通：2008 年（平成 20 年）4 月 2 日～2012 年（平成 24 年）4 月 1 日までに生まれた者

（3）国スポ陸上競技実施要項 日本陸連公式サイト参照

（抜粋 全都道府県共通の注意事項）

QR コード→



3 種別（種目）及び参加人数（一部省略）

(2)各都道府県の参加は、下記の出場制限によるものとする。

ア 1 種目 1 名、同一人の出場は 2 種目までとする。ただし、リレーは除く。

イ 都道府県主催の予選会に出場しなかった種目には出場できない。ただし、1 種目の予選のみに出場し、その種目の代表となった者は、予選に出場しなかった他の 1 種目にも出場できる。

エ 男女混合 4×400m リレーの編成は男女 2 名ずつとし、合計 8 名以内で申込むこと。男女とも少年 A もしくは少年 B から各 1 名、残りの男女各 1 名は成年、少年 A、少年 B のいずれかの種別とする。

なお、走順は男子-女子-男子-女子とする。

オ リレーに出場する者は、予選会の中の種目であっても参加していれば出場できる。

カ 成年女子 10000m 競歩の出場者は、5000m 競歩の予選会を経た者でもよい。

少年男子 A 5000m 競歩、少年女子 A 5000m 競歩の出場者は、10000m 競歩又は 3000m 競歩、いずれかの予選会を経た者でもよい。

コ 少年男子 B 3000m の出場者は、1500m の予選会を経た者でもよい。

サ 成年男子 300m・少年男子 A 300m・成年女子 300m・少年女子 A 300m の出場者は、100m、200m、400m いずれかの予選会を経た者でもよい。

シ 少年男子 A 300m ハードル及び少年女子 A 300m ハードルの出場者は、200m、300m、400m、110m ハードル/100m ハードル、400m ハードルいずれかの予選会を経た者でもよい。

ス 少年女子 A 2000m 障害の出場者は、2000m 障害の予選会を経た者のみとする。ただし 2 種目目の場合は予選会に参加していなくても出場可能とする。

※当該種目の公認記録がない場合は、資格記録なしとして番組編成を行う。

4 競技上の規則及び方法（一部省略）

(1) 少年男子 A 300m ハードルの、ハードルの高さは、0.914m とする。

(2) 少年男子 A 円盤投の円盤の重さは、1.750kg とする。

(3) 少年男子 A ハンマー投のハンマーの重さは、6.000kg とする。

(4) 少年男子 A やり投のやりの重さは、800g とする。

(5) 少年男子 B 砲丸投の砲丸の重さは、5.000kg とする。

(6) 少年男子共通 110m ハードルの、ハードルの高さ/ハードル間は、0.991m/9.14m とする。

(7) 少年女子 A 300m ハードルの、ハードルの高さは、0.762m とする。

(8) 少年女子共通 100m ハードルの、ハードルの高さ/ハードル間は、0.838m/8.50m とする。

(9) 少年女子共通やり投のやりの重さは、600g とする。

(10) 日本陸上競技連盟エントリーシステムの 2026 年 8 月 25 日（火）時点で反映されている公認記録で番組編成を行う。資格記録の有効期間は 2026 年 1 月 1 日（木）から 2026 年 8 月 23 日（日）までとする。

（4）参加資格（成年種別の県外在住者は、a）に加え b）の要件が必要）

- a) 国スポ参加資格の得られる大会（「兼 国スポ予選会」）※1においてその種目に出場し、参加資格を有する選手であること。（都道府県の予選会を免除されている選手は除く）※2
- ※1 国スポ参加資格の得られる大会（「兼 国スポ予選会」）
長野県春季大会 長野県選手権大会 長野陸上競技協会が主催する各トライアル大会
長野県高等学校総合体育大会、長野県中学校総合体育大会、長野県中学校通信陸上競技大会
- ※2 「国民スポーツ大会予選会免除に関する要領」、「トップアスリートの国民スポーツ大会参加資格の特例措置」の該当者
- b) 長野県選手として国スポに参加意思のある成年種別の県外在住者は、長野陸協選手登録および他の都道府県陸協選手登録に関わらず、ふるさと選手登録（長野県内の中学校又は高等学校を卒業）をした選手であること。（ふるさと選手登録については、長野陸協ホームページ参照）

(5) 普及強化委員会強化部長長野県選手選考の方針

a) 選考方法

基準記録有効期限内において、基準記録の突破、今年度の実績（国際大会、全国大会等への出場や順位、全国ランキング）を総合的に判断し選考する。

・選考の優先順位（下記①から順次選考する）

- ①基準記録Aを突破し、参考とする競技会で実績のある選手
- ②基準記録Bを突破し、参考とする競技会で実績のある選手
- ③4×100mリレーおよび男女混合4×400mリレー枠該当者（入賞の可能性がある場合）
- ④強化部が参考とする競技会の実績を総合的に判断し、入賞の可能性を評価した選手

・実施種目および長野県選手選考の基準記録（別紙参照）

A基準記録 … 上位入賞可能な基準 / B基準記録 … 下位入賞可能な基準

・参考とする競技会

- ①と②については各種国際大会、日本選手権大会、日本学生陸上競技個人選手権大会、全国高等学校総合体育大会、北信越中学校総合体育大会
- ④については上記に加え、北信越高等学校総合体育大会および上記（4）参加資格※1に示した大会

b) 基準記録の有効期限

2026年(令和8年)1月1日～2026年(令和8年)8月9日

(3000m以上のトラック競技は2025年(令和7年)9月1日～2026年(令和8年)8月9日)まで

c) 長野県選手団と行動を共にできる選手であること。

d) (3)「国スポ陸上競技実施要項」における強化部の選考補足

3(2)ーカについて

少年男子A5000m競歩、少年女子A5000m競歩は、10000m競歩、3000m競歩からの選考はしない。

3(2)ーコについて

少年男子B3000mは、1500mからの選考はしない。3000mの基準記録突破者からの選考とする。

3(2)ーサについて

成年男子300m・少年男子A300m・成年女子300m・少年女子A300mは、3(2)ーサに該当する種目に出場し、参加資格が必要である。ただし、100mによる基準記録は設定しない。200m、300m、400mの基準記録突破者で、今シーズンの400mと4×400mRへの出場状況や実績を参考にして選考する。

3(2)ーシについて

300mHは、400mHの基準記録突破者からの選考もある。200m、300m、400m、110mH(男子)、100mHからの選考はしない。

4(5)について

少年男子B砲丸投は、砲丸の重さ6.000kgの基準記録突破者からの選考もあるが、国スポ出場資格の得られる大会（「兼 国スポ予選会」）において5.000kgの規格に出場していなければならない（参加資格を得るために必要）。

4(6)について

少年男子共通110mHは、高さ/ハードル間が、1.067m/9.14mの基準記録突破者からの選考もあるが、国スポ出場資格の得られる大会（「兼 国スポ予選会」）において高さ/ハードル間が、0.991m/9.14mの規格に出場していなければならない（参加資格を得るために必要）。

4(8)について

少年女子共通100mHは、高さ/ハードル間が、0.762m/8.50mの基準記録突破者からの選考もあるが、国スポ出場資格の得られる大会（「兼 国スポ予選会」）において高さ/ハードル間が、0.838m/8.50mの規格に出場していなければならない（参加資格を得るために必要）。