

2019(平成31)年4月18日

北信地区内各中学校長 様  
陸上競技部顧問 様

北信地区市町村各教育委員会  
長野市教育委員会  
北信地区中学校体育連盟  
会長 有賀透 公印略

## 第58回長野県中学校総合体育大会 夏季大会陸上競技北信大会要項

上記の大会を下記により実施いたしますので、多数の参加を期待しご通知申し上げます。

### 記

1. 主催 北信地区各市町村教育委員会・北信地区中学校体育連盟
2. 主管 長野市教育委員会・長野市中学校体育連盟・長野市陸上競技協会
3. 後援 長野上水内教育会
4. 期日 2019(令和元)年6月2日(日) 午前8時20分開始式 8時45分競技開始
5. 会場 長野市営陸上競技場

### 6. 競技種目

#### (1) 男子(18種目)

個人種目	1年のみ	100m 1500m ※走幅跳(県大会までの種目です)
	2年のみ	100m
	3年のみ	100m
	2, 3年共通	1500m 走幅跳
	1, 2, 3年共通	200m 400m 800m 3000m 110mH 走高跳 棒高跳 砲丸投(5.000kg) 四種競技(①110mH ②砲丸投(4.000kg) ③走高跳 ④400m)
リレー	低学年(1, 2年のみ)	4×100m(2年は2名以内と1年生で構成する。オーダー(走る順番)は自由。登録は各学年の人数は問わない) ※県大会までの種目です。
	1, 2, 3年共通	4×100m(低学年4×100mのエントリー、出場と兼ねてはいけない)

#### (2) 女子(15種目)

個人種目	1年のみ	100m ※走幅跳(県大会までの種目です)
	2年のみ	100m
	3年のみ	100m
	2, 3年共通	走幅跳
	1, 2, 3年共通	200m 800m 1500m 100mH 走高跳 砲丸投(2.721kg) ※棒高跳(県大会までの種目です) 四種競技(①100mH ②走高跳 ③砲丸投(2.721kg) ④200m)
リレー	低学年(1, 2年のみ)	4×100m(2年生2名以内と1年生で構成する。オーダー(走る順番)は自由。登録は各学年の人数は問わない) ※県大会までの種目です。
	1, 2, 3年共通	4×100m(低学年4×100mのエントリー、出場と兼ねてはいけない)

#### [備考]

(1) ハードルは次の規格で行う。

男子110mH 高さ0.914m 個数10台

インターバル13.72m-9.14m-14.02m

女子100mH 高さ0.762m 個数10台  
インターバル13.0m-8.0m-15.0m

- (2) 砲丸投の砲丸は、共通男子が5.000kg、共通男子四種競技が4.000kg、女子が2.721kgを使用する。
- (3) リレー種目においては、いずれか一方のリレーのみの出場とする。

7. 参加資格 全国中体連に加盟する北信地区中学校生徒で学校長が参加を認めた者。

8. 参加制限 <熟読の上、徹底のこと>

- (1) 参加は一人1種目(リレーは除く)とする。
- (2) 個人種目の出場総数は、男子・女子の合計で35名以内とする。(リレーのみの競技者は総数に数えない)
- (3) 男女各同一種目で2名まで出場できる。ただし、1. 2. 3年共通種目は3名まで出場できる。(北信越大会は、1校1種目2名までを推薦する)  
男子共通種目は、200m 400m 800m 3000m 110mH 走高跳 棒高跳 砲丸投 四種競技。  
女子共通種目は、200m 800m 1500m 100mH 走高跳 砲丸投 棒高跳 四種競技。
- (4) リレーは各種目1校1チームとする。
- (5) 申込後の選手の交替、種目変更は原則として認めない。ただし、故障者に限り診断書を用意して5月31日(金)午後5時までに、北信専門委員長梨子田(南宮中)へ電話連絡する。診断書は当日梨子田へ提出。

9. 競技規則 2019年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会要項による。

10. 競技細則

- (1) 招集完了時刻は、トラック種目がプログラム記載競技開始時刻の25分前から20分前の5分間、フィールド種目がプログラム記載競技開始時刻の45分前から40分前の5分間とする。棒高跳はプログラム記載の65分前から60分前の5分間とする。このときナンバーカード、スパイクのチェックを受ける。以上の招集を受けない者は欠場とみなし、出場を認めない。四種競技は、最初の種目と最終種目は招集所で招集を行い、次の種目からは30分前に直接競技場所に集まる。
- (2) 400m以下の競走競技はセパレートレーンで行う。(800mは一部セパレートレーン)
- (3) 800m・1500m・3000mについては競技開始時刻の1時間前までに招集所で通しナンバーカードを受け取る。ただし、800m・1500mは腰のみ。3000mは胸と背と腰とする。
- (4) 走高跳のバーの上げ方は次による。  
男子・・・練習1m30 1m35・40・45・50・55・60・65・70・73…以降3cmずつ  
練習1m50  
女子・・・練習1m10 1m15・20・25・30・35・40・45・48…以降3cmずつ  
練習1m35
- (5) 四種競技の走高跳のバーの上げ方は次による。  
男子・・・練習1m25 1m30・35・40・45・50・55・60・63…以降3cmずつ  
練習1m40  
女子・・・練習1m10 1m15・20・25・30・35・38…以降3cmずつ  
練習1m25
- (6) 棒高跳のバーの上げ方は次による。  
男子・・・練習1m60 1m60・1m80・2m00・20・30・・・以降10cmずつ  
女子・・・練習1m60 1m60・1m80・1m90・・・以降10cmずつ
- (7) 走幅跳・砲丸投は、計測ラインを設けることもある。
- (8) 長野市営陸上競技場は全天候舗装・基礎共に13mmであるので、スパイクのピンは9mm以下のものを必ず使用すること。
- (9) ナンバーカードは4カ所を正確に止め、胸と背に固定する。折らない。ただし、走高跳の競技者は背ま

たは胸のどちらか一方、棒高跳の競技者は背のみ、走幅跳の競技者は胸のみにつけるだけでも良い。

11. 表彰 各種目の8位までに賞状を贈る

12. 申込方法 ＜熟読の上、徹底のこと＞

長野陸協ホームページ( <http://nagano-rk.com/> )のエントリーセンターより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記載し、エントリーセンターより送信する。(記録を必ず記入すること。プログラム編成の際、記録を参考にして編成を行います。)また、申込一覧を印刷し、職印を押印した用紙を、FAXにて南宮中へ送る。

※番号欄には、各中学校に割り当てられたナンバー(中体連HPにてご確認ください)を入力して下さい。2・3年生は、昨年使用したナンバーを使用して下さい。当日は必ず同じ番号のナンバーカードを持参して下さい。

申込×切 5月13日(月)必着 ※期日までに到着しない場合は、不参加とみなします。

FAX送信だけでは、申込は成立しません。

(1)5月13日(月)までに行うこと

①エントリーセンターへの申込

②申込一覧表を印刷し、職印を押印した用紙を、FAXにて南宮中学校(梨子田昌央)へ送る。

FAX 0269-22-4052

(2)大会当日持参し、受付にて提出するもの

①申込一覧表を印刷し、職印を押印した用紙

②申込人数分のエントリー料 一人500円(参加料100円+プログラム代金400円)×人数分

※参加料は、本年度より運営費として北信中体連に納めます。

※細部に関するご質問は、各地区専門委員長へお問い合わせください。

※各学校、陸上部顧問の先生を中心に1名以上の競技役員(日本陸連公認審判員の方)もしくは協力役員(公認審判員でない方)をお願いすることとなるので、ご承知おまください。

### 【各地区専門委員長(問い合わせ先)】

地区名	専門委員	学校名	〒・学校住所・TEL
飯水	牛久保 裕介	栄	〒389-2702 栄村北信3892 TEL 0269-87-2160
中高	角田 晃	山ノ内	〒381-0401 山ノ内町平穏3400-1 TEL 0269-33-3604
須高	前川 和夫	須坂東	〒382-0033 須坂市亀倉6-6 TEL 026-245-2342
上水内	山崎 亘	飯綱	〒389-1206 飯綱町大字普光寺1 TEL 026-253-2244
千曲	片平 真理子	戸倉上山田	〒389-0804 千曲市大字戸倉2500 TEL 026-275-0069
長野市	長田 貴	七二会	〒381-3161 長野市七二会丁227 TEL 026-229-2125

### 13. その他

(1) トラック競技において各レースで不正スタートした競技者はすべて失格とする。

(混成競技についてはレースの2回目以降に不正スタートを行った競技者が失格となる)

(2) 競技規則第1.6.2条5「スタートにおける警告」に関するルールは適用せず、注意にとどめます。詳しくは別紙「2019年度競技規則修改正のポイント」を参照してください。

(3) 各種目上位8名(リレーチームは8チーム)は県大会の出場権を得る。同記録や同順位により8位となる競技者が多数となった場合は、該当する全ての競技者に県大会への出場権を与える。全日中大会及び北信越大会は全種目が対象となる。(但し、低学年リレー、1年男女走幅跳、女子棒高跳は県大会まで)

(4) 全日中大会へは、県大会、通信陸上大会及び混成競技大会において参加標準記録に到達した選手のみが出場できる。

(5) 県大会への申込は県中体連ホームページ「陸上競技大会要項」による。

(6) 北信越大会は、新潟県新潟市8/5, 6。全日中大会は大阪府大阪市(8/21~24)で開催される。

- (7) ジュニアオリンピック大会には、各種目とも標準記録に到達したもの及び、県陸協から推薦されたものが出場できる。(期日他詳細については大会当日のプログラムを参照)
- (8) 選手宣誓校は、2019年＝中高、2020年＝上水、2021年＝飯水、2022年＝長野  
2023年＝須高、2024年＝千曲
- (9) 各学校はプログラムを申込者全員購入のこと。当日受付で申込部数代金と引換にて受け取る。  
(1部400円、参加校へは2部のみ無償で配布)
- (10) 選手・応援者ともに使用場所を各校の責任において必ず清掃をし、ごみは必ず持ち帰る。
- (11) 開門(7:00予定)前にさくを越えてスタンド及び競技場に入らぬこと。(前日も)  
※場所とりのために、選手が早く来すぎることをないように配慮をお願いします。
- (12) 開門時、慌てず、ゆっくり入ること。(門が倒れ、大変危険な状態があったため)
- (13) 選手等の携帯テントを張る際は、風で飛ばされないように、しっかりと固定する。
- (14) その他必要事項については係員の指示による。
- (15) この他の注意事項は、県中体連陸上競技部ホームページに載せていくので、確認をしてください。
- (16) 大会エントリーの際は、中体連の大会は中学校名のみ(例:長野)、陸協の大会は中も記入(例:長野中)する。

## 【重要】

長野県中学校体育連盟主催の陸上競技大会要項及び連絡事項は、

◇長野県中学校体育連盟陸上競技部のホームページ◇

<https://sites.google.com/site/naganojhtrackandfield/>

◇長野陸上競技協会ホームページ◇

<http://nagano-rk.com/>

に掲載いたしますので、ご確認ください。

### 【問い合わせ連絡先】

北信地区中学校体育連盟陸上競技専門委員長

中野市立南宮中学校 梨子田昌央

学校 電話 0269-22-2365

FAX 0269-22-4052

携帯 090-8107-9039