

南信地区内各中学校長 様  
陸上競技部顧問 様

南信地区中学校体育連盟  
会長 小林 久通 公印略

## 第58回長野県中学校総合体育大会 夏季大会陸上競技南信大会要項

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 南信地区中学校体育連盟 一般財団法人長野陸上競技協会
2. 主管 南信地区中学校体育連盟 一般財団法人長野陸上競技協会 上伊那陸上競技協会
3. 後援 上伊那市町村教育委員会連絡協議会 飯伊市町村教育委員会連絡協議会  
諏訪地方市町村教育委員会協議会 伊那市教育委員会
4. 期日 2019年(令和元年)6月1日(土)開始式8時30分 競技開始9時00分(予定)  
※選手受付は、7時30分からスタンド前で行う。(予定)
5. 会場 伊那市陸上競技場(伊那市西町5810番地)

### 6. 競技種目

#### (1) 男子(18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)
低学年(1,2年のみ)	4×100mリレー(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リレー (低学年4×100mリレーのエントリー、出場と兼ねてはいけない)

#### (2) 女子(15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)
低学年(1,2年のみ)	4×100mリレー(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リレー (低学年4×100mリレーのエントリー、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 ①全国中体連に加盟する南信地区中学校生徒で学校長が参加を認めた者。  
②陸連登録者であること

### 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30日(木)午後5時までに、南信専門委員長 峯村(長峰中)へ電話連絡する。

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) トラック競技(100m, 200m, 400m, 100mH, 110mH, リレー)の予選はタイムレースとして、タイム順で8名(チーム)までが決勝へ進むことができる。その際、決勝進出者が9名以上になった場合、2019年度競技規則167条にそって進出者を決める。また、抽選が必要な場合は選手自身が抽選するものとする。
- (2) 800m, 1500m, 3000mは予選を行わず、タイムレース決勝とする。
- (3) 800mはオープンスタートに、3000mはグループスタートにする場合がある。
- (4) プログラム記載の競技開始時刻20分前(各種目とも)に招集所において出場者の点呼を完了する。本人が必ず点呼を受け、ナンバーカードとスパイクピンの確認を受けること。点呼を受けない者は棄権となし出場を認めない。(リレーと個人種目が重なる場合には点呼時に競技者係に申し出ること。)棒高跳参加者については、競技開始時刻60分前に招集所にて点呼を完了する。
- (5) 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)
- (6) 競技規則第162条5(C)「スタートにおける警告」に関する2018年度改正ルールは適用しない。
- (7) 走高跳のバーの上げ方は次による。ただし、天候等の条件により変更する場合がある。  
 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1m15 1m20・25・30・35・40・45・48…以降3cmずつ  
 練習1m35
- (8) 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
- (9) 棒高跳のバーの上げ方は次による。  
 男子・・・練習2m20 2m30・50……………以降10cmずつ  
 女子・・・練習1m80 1m90・2m00……………以降10cmずつ
- (10) 走幅跳・砲丸投は、計測ラインを設けることもある。
- (11) 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 各種目決勝の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にて長峰中へ送る。

※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。当日は必ず同じ番号のナンバーカードを持参してください。

※期日までにエントリーされない場合は、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17日(金)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にて長峰中学校(峯村修平)へ送る。  
 FAX 0266-72-4109

(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 申込人数分の参加料・プログラム代金(参加料100円, 1部400円, 計500円×人数分)

※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。

申込締切 5月17日(金)23:59までに必着

## 【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
諏訪	峯村 修平	長 峰	〒391-0013 茅野市宮川11288 TEL0266-72-4108
上伊那	橋場 直啓	赤 穂	〒389-4117 駒ヶ根市赤穂4704番地 TEL0265-83-3161
下伊那	中嶋 慎也	飯田高陵	〒395-0004 飯田市上郷黒田5485 TEL0265-22-1163

### 13. その他

- (1) **各種目決勝での上位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)
- (2) 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。
- (3) 県大会への申込は、下記記載のホームページに掲載される要項にそって行うこと。
- (4) 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。
- (5) 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と及び、県陸協から推薦されたものが出場できる。
- (6) 選手宣誓は、諏訪地区の生徒が行う。(下伊那→上伊那→諏訪の輪番とする。)
- (7) 選手および応援者ともに、使用場所を各学校の責任において必ず清掃し、ごみは持ち帰る。
- (8) **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1部無償で配布)
- (9) ウォーミングアップは、競技の妨げにならない空いているスペース、または競技場西の富士塚グラウンドのランニング周回コースで行う。その際、スタート号砲に合わせてのスタート練習は行わない。また、安全には十分注意して行う。**道路でのウォーミングアップ等は選手の安全確保のため禁止とする。**
- (10) 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。
- (11) 更衣室は競技場のものを使用してよいが、控室や休憩室として利用することがないように指導されたい。
- (12) リレーの際に使用するダッシュライン用テープ(50mm×400mm以内のものを1カ所のみ)は、各校で用意する。また、リレー終了後、使用したテープは、前走者が剥がして持ち帰るなど必ず各校で片付ける。
- (13) リレーのユニフォームは、各校統一のものを用意する。
- (14) 引率及び保護者の応援等の車は必ず競技場周辺駐車場を利用すること。**(路上駐車及び周辺店舗の駐車場への駐車は厳禁)参加校は、応援者、保護者の方へこのことを周知徹底させること。**
- (15) 開閉会式はフィールド内に整列することなく放送にて行う。各校、座席前に整列して参加すること。
- (16) テントエリアの場所取りは、前日17:00以降であれば許可するが、各校良識の範囲内とすること。当日場所の確保ができない学校がある場合は、大会本部において会場整理を行うこともある。その場合速やかにご協力いただきたい。
- (17) その他必要事項については係員の指示による。

### 【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】

南信地区中学校体育連盟陸上競技専門委員長

茅野市立長峰中学校 峯村 修平

学校 電話 0266-72-4108

FAX 0266-72-4109

携帯 090-4129-2724

平成31年4月20日

南信地区各中学校  
学 校 長 様  
保 健 体 育 主 任 様  
陸上競技部顧問 様  
陸上競技関係職員 様

南信地区中学校保健体育・スポーツ振興協議会  
会 長 小林 久通  
( 公 印 略 )

## 南信陸上競技大会における競技役員の派遣について（お願い）

日頃より当協議会の活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

今年度も南信地区中学校陸上競技大会の開催が近づいて参りました。陸上競技大会は100名を超える競技役員を必要とし、南信地区では例年、各地区より陸上競技部の有無にかかわらず、また当日のエントリーの有無に関わらず多くの学校の先生方にご協力をいただいて競技運営を行っております。

他競技の地区大会に向けて準備も最盛期であろうかと思いますが、何とぞご理解いただき、競技役員としてご協力いただける先生方を派遣いただきますよう、よろしく願いいたします。

### 記

- 1 大会日時 令和元年 6月1日（土） 7：30～17：30頃（予定）  
※役員部署により多少変わります。
- 2 会 場 伊那市陸上競技場（伊那市西町5810番地）
- 3 申込方法 各地区の陸上競技専門委員長より改めて依頼がありますので、その際ご協力いただける先生をお知らせ下さい。
- 4 手 当 ①生徒引率がない場合は旅費として500円(上伊那郡外は1,000円)支給いたします。  
②昼食代として600円支給いたします。
- 5 その他 競技役員の構成が決まり次第、正式な協力役員依頼書を発送させていただきます。部署・集合時間等、そちらでご確認ください。

以上、よろしく願いいたします。

<問い合わせ先>

南信地区中体連陸上競技専門委員会

専門委員長 峯村 修平

(茅野市立長峰中学校)

茅野市宮川11288

TEL 0266-72-4108

各中学校長様  
陸上競技部顧問様

長野県中学校体育連盟 陸上競技部  
専門委員長 梨子田 昌央

## 2019年度 中学校体育連盟陸上競技部競技会期日予定 及び 連絡事項について

陽春の候、皆様におかれましてはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。また、日頃より中学校体育連盟陸上競技部の活動に御理解と御協力をいただきまして感謝申し上げます。

下記の2019年度の競技会の期日及び連絡事項について、各校徹底いただきますよう、よろしくごお願い致します。

### 記

#### 1 2019年度競技会期日

期 日	競技会名	会 場
5月25日(土)	第58回長野県中学校総合体育大会夏季大会陸上競技 東信大会	佐久総合運動公園陸上競技場
6月 1日(土)	第58回長野県中学校総合体育大会夏季大会陸上競技 中信大会	松本平広域公園陸上競技場
6月 1日(土)	第58回長野県中学校総合体育大会夏季大会陸上競技 南信大会	伊那市陸上競技場
6月 2日(日)	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	長野市営陸上競技場
6月22日(土)	第26回長野県中学校陸上競技混成(四種)競技大会 県中学夏季記録会2019	松本平広域公園陸上競技場
6月29日(土) 30日(日)	第58回長野県中学校総合体育大会陸上競技大会	松本平広域公園陸上競技場
7月20日(土) 21日(日)	第65回全日本中学校通信陸上競技 長野県大会	松本平広域公園陸上競技場
8月 5日(月) 6日(火)	第40回北信越中学校総合体育大会 陸上競技	新潟県デンカビッグスワンスタジアム
8月21日(水) ～24日(土)	第46回全日本中学校陸上競技選手権大会	大阪府ヤンマースタジアム長居
9月14日(土)	第47回長野県中学校陸上競技新人大会 東北信大会	長野市営陸上競技場
9月16日(月)	第47回長野県中学校陸上競技新人大会 中南信大会	松本平広域公園陸上競技場
11月 2日(土)	第30回長野県中学校駅伝競走大会	松本平広域公園陸上競技場周回コース
11月23日(土)	第13回北信越中学校駅伝競走大会	松本平広域公園陸上競技場周回コース

#### 2 連絡事項

- (1) 2019年度の日本陸連登録を確実に済ませてください。2・3年生は、3月中に済ませる学校が多いと思いますが、1年生の登録も忘れずにごお願い致します。
- (2) 2019年度より、県大会でハードルと200mの種目において、準決勝が実施されます。
- (3) 2020年度 of 全日本中学校陸上競技選手権大会(三重大会)より、参加資格を得た選手の参加制限が今までの一人2種目以内から、一人1種目となります。
- (4) 2019年度より、中体連陸上競技部からの連絡(審判・協力役員の依頼等)をメールにて配信する予定です。そのため、各学校の代表メールに、『配信確認のためのテストメール』を配信しました。4月中にメールが確認できない場合は、梨子田(携帯電話090-8107-9039)までご連絡ください。なお、陸上部がない学校も、ご担当の方が確認いただきますよう、合わせてごお願い致します。

以上