

競技注意事項

新型コロナウイルス感染症対策のため、ご協力をお願いします。

1. 競技規則について

本大会は2020年度日本陸連競技規則および本大会申し合わせ事項により実施する。ただし、競技規則第162条5は適用しない。また、日本陸上競技連盟の陸上競技活動再開についてのガイダンス「【第2版】競技再開について(2020年8月11日)」に基づいて実施する。なお、WA規則第143条（TR5:シューズ）のルール再改訂は適用しない。

2. 選手受付について：競技場正面入口付近に設置する。（雨天時は、競技場正面入口内に設ける。） 引率顧問による学校毎の受付を行う。（7：00より開始）

【提出物および受付時に行うこと】

- ①申し込み一覧表（職印を押印した用紙）
- ②新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関わる報告・引率顧問ID申請書（各顧問にて各校生徒の健康チェックを終えた後の報告を行う。）
- ③リレーオーダーの報告（受付バラプロに走順を記入）＊リレーに出場する学校
- ④プログラム訂正（受付バラプロに訂正箇所記入）＊訂正箇所がある場合は記入する。（事前に分かっている欠席についても記入する。）

【配布物】①連絡徹底用紙
②引率顧問（ID）＊該当校へ

3. TICについて：競技場正面入口付近に設置する。（雨天時は、競技場正面入口内に設ける。）

- (1) プログラムの記載ミス（氏名、フリガナ、学年、所属等）に関するプログラム訂正用紙の受付。
※午前8時00分までとする。
- (2) 各種問合せ、落とし物の対応など。
- (3) プログラム販売（1冊500円）

4. 招集について

- (1) 3密を避けるため、招集は、現地招集とする。
トラック種目は、各種目のスタート地点に設ける。フィールド種目は、各種目の競技場所（各ピット）に設ける。
- (2) 各種目の招集開始時刻ならびに完了時刻は、競技日程に記載の通りとする。
- (3) 招集の際、ユニフォーム、ナンバーカード、スパイクピン、商標等のチェックをする。
※ランニングパンツとスパッツを併用（重ね着）する際はどちらかの商標を隠す。できればランニングパンツとスパッツの併用（重ね着）は控え、どちらか一方のみの着用としたい。
- (4) 必ず本人が招集を受けることとし、代理人による招集は認めない。
- (5) 招集完了時刻に遅れた競技者は当該競技を欠場するものとみなす。
- (6) トラックの横断は、細心の注意を払うこと。

5. アスリートビブス（ナンバーカード）

- (1) アスリートビブスは各校（各選手）で持参し、そのままの大きさと胸と背部に確実に固定する（跳躍競技については胸または背部どちらかでよい）。
- (2) 必ずプログラムに記載されたナンバー（登録ナンバーと同一）が記載されたカードを用いる。
- (3) 800m、1500m、3000mの競技者は、自分のビブス（ナンバーカード）を胸と背に固定するとともに、招集時に腰ナンバー標識を受け取り、パンツ右側の上部、やや後ろにつける。なお腰ナンバー標識は返却の必要はない。

6. 競技方法について

(1) トラック競技

- ①レーン順はプログラム記載の通りとする。
- ②短距離走では、競技者の安全確保のため、フィニッシュライン通過後も自分に割り当てられたレーン（曲走路）を走る。
- ③スタートの合図は英語で行う。
- ④不正スタートは1回で失格とする。ただし、混成競技は各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後に不正スタートした競技者は、すべて失格とする。
- ⑤800m、1500m、3000mの競技者で、規定外のシューズ（厚底）を競技で用いる場合は、招集時にシューズの点検を行う。（800m以上の種目は25mm以下の厚さ）また、【1. 競技規則】にあるとおり、WA規則第143条（TR5:シューズ）のルール再改訂は適用しないので、リザルトに略号“PS”（「厚底」の英訳“platform sole”）を用いる。なお、2020年12月1日以降の国内の全ての公認競技会において改定されたWA規則を適用する。

(2) フィールド競技

- ①試技順はプログラム記載の通りとする。
- ②フィールド競技における競技場内での練習は、すべて競技役員の指示に従うこと。
- ③跳躍種目の競技者は、助走路の外側に主催者が用意した規定のマーカーを2個まで置くことができる。ただし、走高跳は競技者が準備したマーカーを助走路内に置くこととする。
- ④砲丸投についてはサークル直後あるいはサークルに接して、主催者が用意したマーカーを1つだけ置くことができる。これらの撤去は使用した競技者が責任をもって行う。
- ⑤走幅跳と砲丸投の試技数は3回とする。
- ⑥走高跳、棒高跳のバーの上げ方は、以下のとおりとする。ただし、天候等の状況により練習の高さを含め変更することもある。

○走高跳

- 《男子》1年（練習：1m15）1m20 から 1m55 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる
2年（練習：1m25）1m30 から 1m70 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる
《女子》1年（練習：1m05）1m10 から 1m35 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる
2年（練習：1m10）1m15 から 1m40 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる

○四種競技(走高跳)

- 《男子》（練習：1m20）1m25 から 1m60 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる
《女子》（練習：1m10）1m15 から 1m30 までは5cm ずつ上げ、以後3cm ずつ上げる

○棒高跳

- 《男子》（練習：1m30）1m40 から 10cm ずつ上げる
《女子》（練習：1m30）1m40 から 10cm ずつ上げる

(3) リレー競技

- 4×100m リレーの競技者は、自らが用意した大きさが最大50mm×400mmの粘着テープを1箇所、自らのレーン内に貼ることが許される。それ以外のマーカーの使用は認められない。その撤去は使用したチームが責任を持って行う。

(4) 抗議

- 競技会進行中に起きた競技者の行為、または順位に関する抗議は、正式結果が発表（アナウンス）されてから30分以内（今回はないが、次のラウンドがある場合は15分以内）に、その種目に出場した競技者自身または代理人が「大会本部」まで申し出る。

(5) 助力

- ①競技者が競技場所を離れる場合は、競技役員に申し出た上で、競技役員の指示に従って行動しなければならない。
- ②ビデオ装置、カセットレコーダー、ラジオ、CD、トランシーバーや携帯電話もしくは類似の機器を競技場内に持ち込むことはできない。
- ③コーチ等からの助言は競技場区域外（スタンド）のみとし、コーチングエリアは設けない。その際、そこで録画した映像を見せることは助力にはならないが、録画した機材（スマートフォン・ビデオカメラ等）を競技区域内にいる競技者が手に持って見た場合は助力とみなし、該当の競技者は警告され、同行為を繰り返すと失格の対象となる。

7. 表彰について

- (1)各種目、第1位から第8位には賞状を授与する。
- (2)表彰式は行わないので、第8位までの入賞者は、競技結果のアナウンスから概ね30分後に、賞状配布所（会場図参照）へ取りに行くこと。

8. その他

- (1)競技で使用する用器具はすべて主催者が準備したものを使用しなければならない。ただし、棒高跳用ポールは、個人所有のものを使用できる。
- (2)スパイクピンの長さは、9mm以内とし、走高跳は12mm以内とする。
- (3)競技場に商品名のついた衣類、バッグを持ちこむ場合は日本陸連「競技会における広告および展示物に関する規程」を遵守すること。
- (4)観戦・応援はせず、自分の競技が終了したら、速やかに帰宅すること。
- (5)ゴミは、各自持ち帰ること。

※プログラムに記載されている個人情報、大会運営業務以外には使用しません。ただし、競技成績は、長野陸上競技協会のホームページに掲載されることがあります。

※昨今、盗難事象が発生することがあります。各校荷物置き場が無人にならないようにするなど、学校毎に管理をお願いします。

競 技 日 程

開場時刻	競技役員・補助役員 集合	受付開始	審判主任会 議	開始式	競技開始	競技終了	競技場 借用終了
7:00	7:30	7:40	8:00 (南会議室)	8:45	9:00	15:30	17:00

【開始式(8:45～) 次第】

- 1 開式通告(アナウンサー)
- 2 主催者挨拶(青木辰夫陸上競技専門部長)
- 3 医務員紹介(跡部定一総務)
- 4 諸連絡(跡部定一総務)
- 5 閉式通告(アナウンサー)

トラック競技

順	競技開始	招集開始	招集完了	クラス/種目	人数	組	備考
1	9:00	8:40	8:50	共通女子 4×100m	11	2	
2	9:15	8:55	9:05	共通女子 1500m	7	1	
3	9:40	9:20	9:30	共通女子 四種100mH	6	1	0.762m/8.00m
4	9:45	9:25	9:35	共通女子 100mH	13	2	0.762m/8.00m
5	10:00	9:40	9:50	共通男子 四種110mH	3	1	0.914m/9.14m
6	10:05	9:45	9:55	1年女子 800m	3	1	
7	10:15	9:55	10:05	2年女子 800m	7	1	
8	10:30	10:10	10:20	1年女子 100m	16	2	
9	10:50	10:30	10:40	2年女子 100m	19	3	
10	11:10	10:50	11:00	共通女子 200m	6	1	
11	12:00	11:40	11:50	共通男子 4×100m	14	2	
12	12:50	12:30	12:40	共通男子 800m	7	1	
13	13:00	12:40	12:50	2年男子 110mH	4	1	0.914m/9.14m
14	13:15	12:55	13:05	1年男子 100mH	5	1	0.838m/8.50m
15	13:40	13:20	13:30	1年男子 100m	24	3	
16	14:00	13:40	13:50	2年男子 100m	23	3	
17	14:30	14:10	14:20	共通男子 200m	7	1	
18	14:35	14:15	14:25	共通女子 四種200m	6	1	
19	14:45	14:25	14:35	共通男子 400m	5	1	
20	14:50	14:30	14:40	共通男子 四種400m	3	1	
21	14:55	14:35	14:50	2年男子 1500m	13	1	
22	15:05	14:45	15:00	1年男子 1500m	14	1	
23	15:15	14:55	15:10	共通男子 3000m	3	1	

フィールド競技 (跳躍)

順	競技開始	招集開始	招集完了	クラス/種目	人数	組	備考
1	9:45	9:15	9:25	1年女子 走幅跳	9	1	Cピット
				2年女子 走幅跳	9	1	
2	9:50	8:40	8:50	共通男子 棒高跳	6	1	Bゾーン
				共通女子 棒高跳	8	1	
3	10:30	10:00	10:10	1年女子 走高跳	3	1	
				2年女子 走高跳	11	1	Aゾーン
				共通女子 四種走高跳	6	1	
4	12:50	12:20	12:30	1年男子 走高跳	6	1	
				2年男子 走高跳	1	1	Aゾーン
				共通男子 四種走高跳	3	1	
5	13:30	13:00	13:10	1年男子 走幅跳	10	1	
				2年男子 走幅跳	4	1	Cピット

フィールド競技 (投てき)

順	競技開始	招集開始	招集完了	クラス/種目	人数	組	備考
1	10:40	10:10	10:20	1年女子 砲丸投	1	1	2.721kg
				2年女子 砲丸投	4	1	
				共通男子 四種砲丸投	3	1	4.000kg
2	13:00	12:30	12:40	1年男子 砲丸投	6	1	4.000kg
				2年男子 砲丸投	1	1	5.000kg
				共通女子 四種砲丸投	6	1	2.721kg

※トラックレースは全てタイムレース決勝とする。

※走幅跳、砲丸投の試技は3回とし、トップ8は行わない。

～選手の皆さんに守ってほしいこと・してほしいこと～

- ① 各自 1 週間前より検温等の体調の把握・家族に風邪等の症状がないか確認→チェックシートへの記入と顧問への連絡
- ② 当日の検温および体調確認⇒平素より高い体温の場合は欠場（その他、体調不良時も同様）
- ③ 家中よりマスク着用を徹底する。（万が一の際の当日追跡の末路を家中とするため）
・送迎の場合は、送迎者（同乗者）のマスク着用の徹底もお願いします。

① 来場（公園内）

- ・マスク着用の徹底、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。
- ・競技場内に入場したら、各校（団体）のベンチまたは指定のエリアに移動し、ソーシャルディスタンスを保ちながら荷物整理を行う。（集合場所； ）

※自分の競技に合わせて競技場に集合しましょう。（自分の集合時間； ）

※ベンチ及び指定のエリアに多くの競技者が常駐することのないようにしましょう。

※ベンチでも、マスクを着用しましょう。

① ウォーミングアップ

- ・サブトラック（今大会、サブトラは使用出来ません）等ウォーミングアップを行ってよいエリアを使用します。
- ・ウォーミングアップ時はマスクの着用はしなくてもよいですが、休憩時および会話をする際はマスクを着用します。
- ・お互いに距離を取りながらウォーミングアップを行います。
- ・困ったことがあるときは、近くにいる競技役員の方に相談をしましょう。また、競技役員の方からの指示には従って、安全にウォーミングアップを行います。
- ・適宜、手洗い等の感染症の防止対策を行いましょう。

② クールダウン

- ・ウォーミングアップに準じて活動を行いましょう。
- ・クールダウンが終わり次第、順次帰路につくようにしましょう。

競技日程に記載されている種目毎の招集時間に合わせ、入場口（第1もしくは第4ゲート）から競技場に入ります。（種目招集時間； ）

各競技の開始場所へ移動します。

※移動の際はソーシャルディスタンスをとるとともに、安全に配慮して移動します。特にインフィールドでの競技に参加する種目の選手は、指定された区間(コーナーのトップ)から移動するようにお願いします。(詳しい内容は、図を参照)

トラック種目

各種目（リレーは各自のスタート地点）のスタート付近にソーシャルディスタンスを保った荷物置き場やテントがあるので、そこで荷物および着替えを行います。その後、スタート後方または競技役員から指示をされた付近で、組みごとに並んだ状態で招集を行います。

レース終了後は、短距離種目については、自コースをそのまま歩き（ソーシャルディスタンスを保ち）、トラックを1周してスタート位置（荷物置き場）に戻るようになります。今までのように第1ゲートから出て競技場の外を回ってスタート地点に戻ることはしません。長距離種目（1500m以上）については、ソーシャルディスタンスを保ったまま、トラック外のエリアを歩いてスタート地点に戻るようになります。荷物をまとめた後速やかに、ソーシャルディスタンスを保った上で、入場したゲートから退場します。必ずトイレおよび、トイレ付近の手洗い場で石けんによる手洗いをしてください。（手指消毒も行いましょう。）

フィールド種目

各競技場所の指定された場所にソーシャルディスタンスを保った指定された座席があるので座り、荷物を置き着替えを行います。

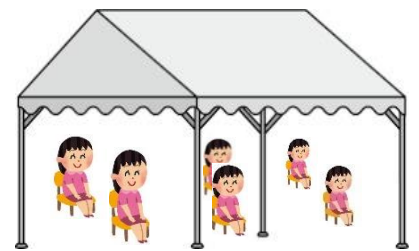
指定された座席に座った状態で招集を受けます。（右図参照）

試技前に待機する場合も、その座席にて待機をし、その際はマスクを着用するなどの感染症対策を行います。

試技前になったら、ソーシャルディスタンスを保ち、ピットに入り、試技を行います。（練習等も同様）

※詳しいことについては、競技役員の指示を聞いて動きましょう。

競技終了後は、すみやかに荷物をまとめ、ソーシャルディスタンスを保ち、安全に配慮して、退場します。なお、その際に必ずトイレやトイレ周辺の手洗い場にて石けんによる手洗いをしてください。（手指消毒も行いましょう。）



※自分の競技が終わったらできるだけ早く帰路につくようにお願いします。

5. 大会・記録会後に行うこと

①競技会終了後2週間は検温を継続してください。

②競技終了後2週間以内に発熱などの症状があった場合は、最寄りの保健所、医師会、診療所等に報告し相談後、必ず競技会主催者に連絡をしてください。

※9/14最新版です。プログラム掲載のもの、ホームページ掲載のものと若干の変更がありますので、こちらでご確認ください。

【競技役員一覧】

係名	氏名	所属	氏名	所属	氏名	所属
総務	跡部 定一	(野 沢)				
総務員	今村 善隆	(東御東部)				
技術総務	主) 塚田 彰	(上田陸協)				
審判長	細田 和生	(トラック 上田第三)	梨子田 昌央	(フィールド)	県中体連	
	由井 正巳	(混成 佐久陸協)				
TIC・庶務・役員係	主) 今村 善隆	(東御東部) (兼)				
マーシャル	主) 川俣 隼也	(小諸東)	一本槍 武夫	(上田陸協)	市川 広徳	(上田陸協)
アナウンサー	主) 吉田 淳一	(佐久東)	笠原 孝志	(上田第四)	佐藤 孝子	(浅 間)
記録情報処理	主) 山野井 宏彰	(東御東部)				
風力計測員	主) 白鳥 敦	(佐久東)	宮岡 聖次	(上田陸協)		
用器具係	主) 児玉 翔	(芦 原)	土屋 正満	(佐久陸協)		
競技者係	主) 内藤 里枝子	(佐久陸協)	渡邊 知美	(佐久陸協)	佐藤 和己	(佐久陸協)
	山浦 泉	(佐久陸協)				
出発係	主) 山田 秀光	(佐久陸協)	増田 憲寛	(上田陸協)	加藤 順之	(佐久陸協)
スターター	主) 細田 健司	(上田陸協)	早川 恭平	(佐久陸協)	佐藤 静香	(佐久陸協)
	山浦 貫人	(佐久陸協)				
写真判定員	主) 土屋 陽祐	(臼 田)	横沢 和樹	(上田第一)	正村 宣広	(上田陸協)
監察員	主) 齋藤 宗喜	(上田陸協)	神津 晴通	(佐久陸協)	稲葉 雅也	(小 海)
(周回記録を兼ねる)	小林 友喜	(佐久陸協)	白川 雅三	(上田陸協)	横沢 了	(上田陸協)
	後小路 正人	(佐久陸協)	高橋 正彦	(佐久陸協)		
跳躍審判員	主) 内堀 俊彦	(佐久陸協)	油井 歩	(佐久陸協)	臼田 英治	(佐久陸協)
	金子 郁子	(佐久陸協)	中澤 勝	(御代田)	柳沢 武夫	(上田第六)
	佐藤 秀郎	(軽井沢)	白鳥 明音	(佐久陸協)		
砲丸投	主) 山本 大地	(佐久陸協)	澤田 絹子	(立 科)	小川 靖	(浅 間)
医務員	田口 美紀					

【補助役員一覧】

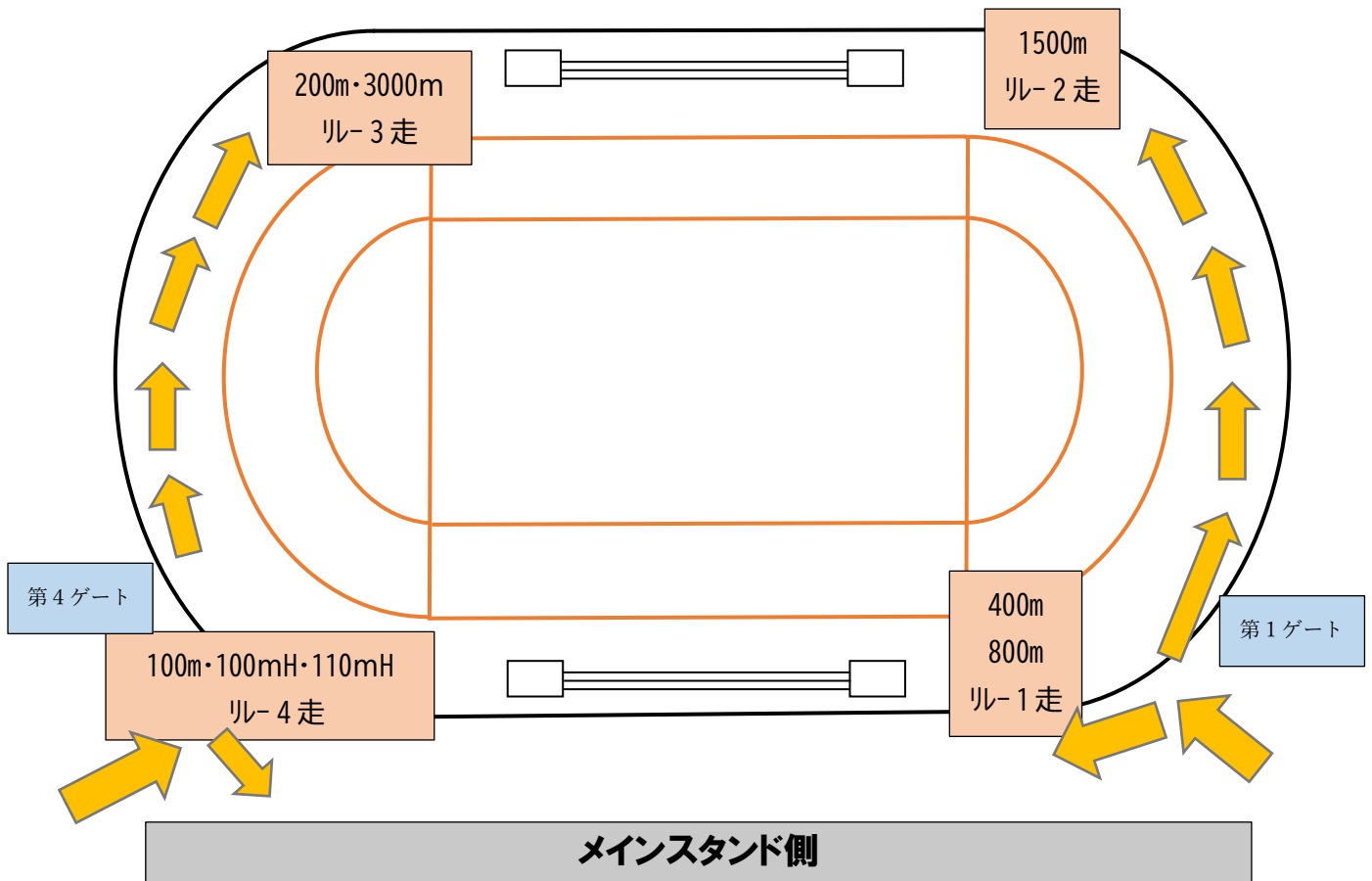
総務員(表彰係)	青木 辰夫	(立 科)	宮澤 好一	(上田第四)		
TIC・庶務・役員係	並木 詠子	(野 沢)	中嶋 佳子	(野 沢)	田中 紗由理	(上田第二)
マーシャル	土屋 泰生	(御代田)	並木 豊	(野 沢)		
記録情報処理	小林 厚志	(丸子北)	横山 恵美	(丸 子)	小林 弘明	(真 田)
風力計測員	黒岩 敏弘	(浅 間)				
用器具係	塚原 伸也	(上田第六)	吉越 利充	(菅 平)	安藤 正幸	(依田窪南部)
競技者係	小柳 元樹	(塩 田)	大森 沙織	(芦 原)		
出発係	梅田 浩行	(上田第五)	林 徹	(上田第四)	早川 栄	(南 牧)
写真判定	川上 量広	(中 込)				
跳躍審判員	中嶋 徳彦	(望 月)	滝澤 政彦	(上田第四)	宮川 貴	(佐久長聖)
	藤岡 真紀	(上田第五)	黒河内 咲	(上田第二)		
砲丸投	齋藤 毅	(上田第三)	丸山 真弘	(臼 田)		

学校別参加者一覧

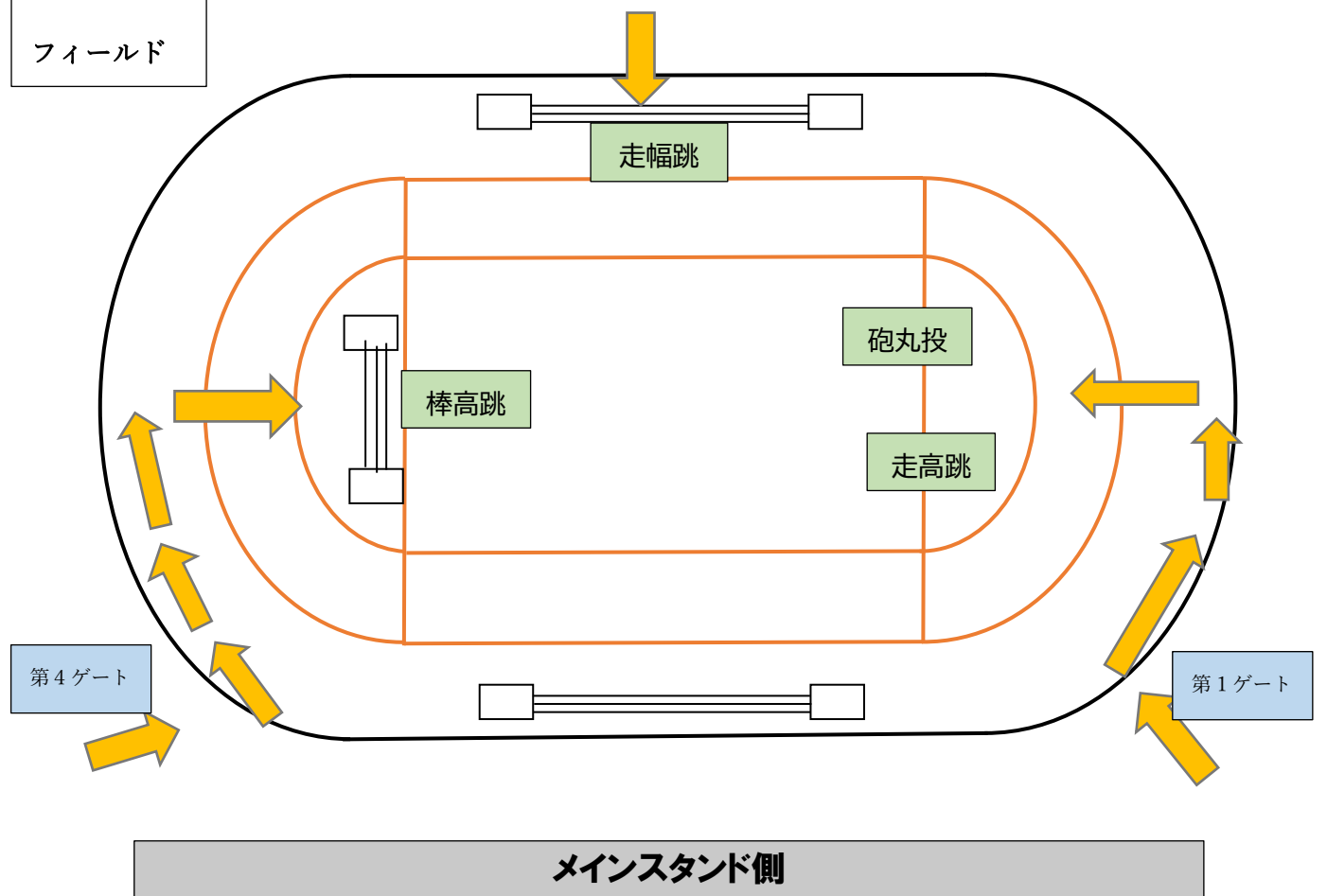
地区	No.	学校名	参 加 人 数			エントリー代	プロ数	学校割り当てナンバーカード		
			男子	女子	合計					
	1	南 牧	2	0	2	1400	4	4010 ~ 4019		
								8870 ~ 8879		
	2	小 海	1	0	1	700	3	4020 ~ 4029		
	3	臼 田	1	1	2	1400	4	4060 ~ 4069		
	4	野 沢	12	14	26	18200	28	4070 ~ 4109		
	5	中 込	5	8	13	9100	15	4110 ~ 4129		
	6	浅 間	13	14	27	18900	29	4130 ~ 4159		
	7	佐 久 東	15	2	17	11900	19	4160 ~ 4179		
	8	望 月	6	0	6	4200	8	4180 ~ 4199		
	9	軽 井 沢	4	6	10	7000	12	4210 ~ 4249		
	10	御 代 田	5	12	17	11900	19	4250 ~ 4279		
	11	小 諸 東	14	9	23	16100	25	4280 ~ 4309		
	12	芦 原	9	7	16	11200	18	4310 ~ 4329		
	13	立 科	6	0	6	4200	8	4330 ~ 4349		
	14	佐久長聖	0	1	1	700	3	4350 ~ 4379		
	15	東御東部	21	18	39	27300	41	4390 ~ 4419		
								8770 ~ 8779		
	16	丸 子	6	1	7	4900	9	4460 ~ 4489		
	17	丸 子 北	1	8	9	6300	11	4490 ~ 4519		
	18	依田窪南部	1	0	1	700	3	4520 ~ 4559		
	19	塩 田	3	0	3	2100	5	4570 ~ 4589		
	20	上田第一	4	4	8	5600	10	4590 ~ 4599		
								8810 ~ 8819		
	21	上田第二	1	1	2	1400	4	4600 ~ 4629		
	22	上田第三	1	1	1	700	3	4630 ~ 4639		
	23	上田第四	8	8	16	11200	18	4640 ~ 4669		
	24	上田第五	4	7	11	7700	13	4670 ~ 4699		
合計			143	122	264	184800	312			

トラック

スタート前(招集時)の選手の動き

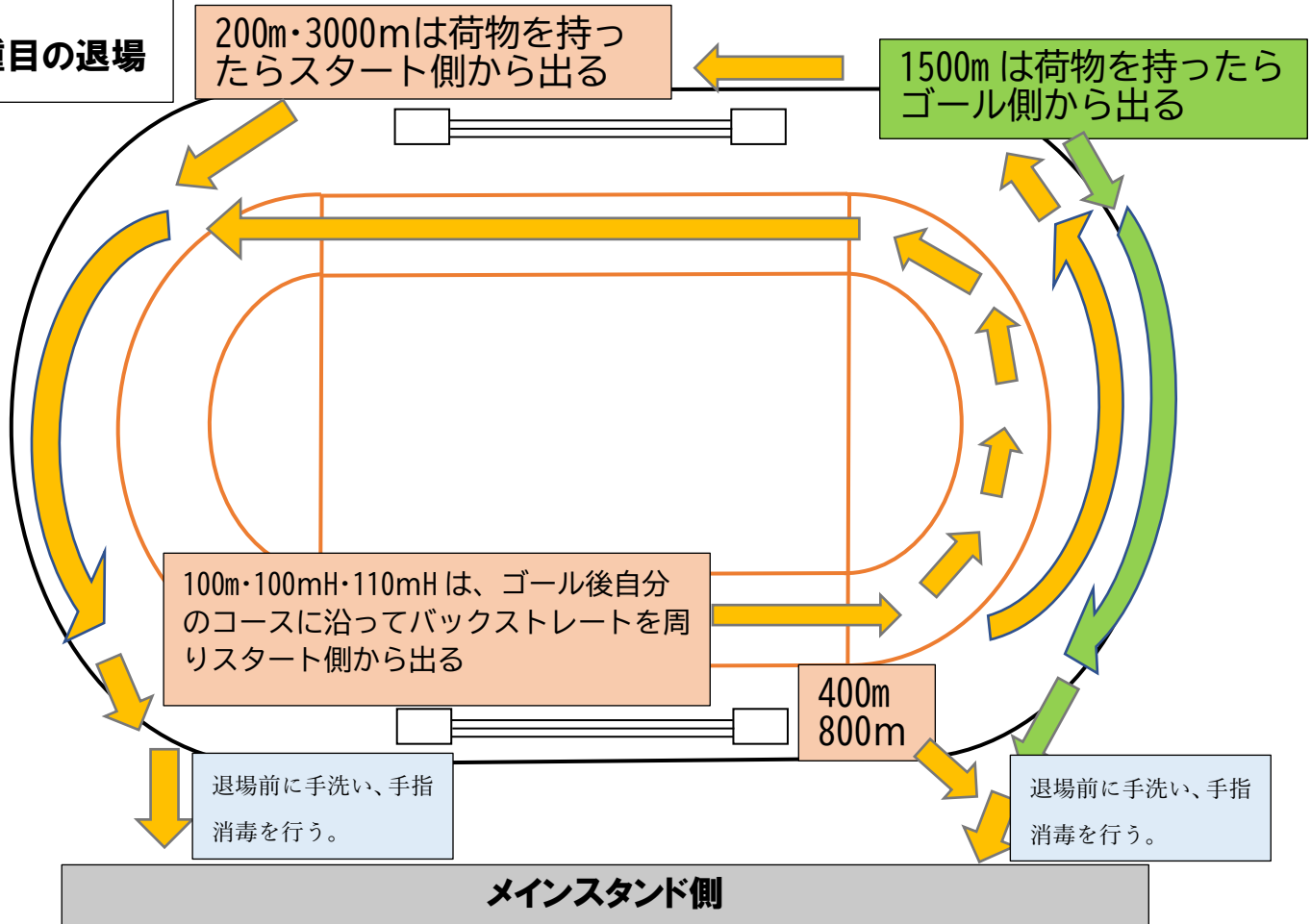


フィールド



トラック競技のゴール後の選手の動き

個人種目の退場



リレー競技の退場

