

令和2年6月18日

中南信地区内各中学校長 様  
陸上競技部顧問 様

中信地区中学校体育連盟  
会長 小林 順一 公印略  
南信地区中学校体育連盟  
会長 名取 秀樹 公印略

## 長野県中学3年生夏季陸上競技合同記録会（中南信）【20173508】 兼 通信大会指定競技会 要項

上記の記録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 中信地区中学校体育連盟・南信地区中学校体育連盟  
(一財)長野陸上競技協会・中信地区陸上競技協会
2. 後援 中南信地区各市町村教育委員会
3. 主管 中信地区中学校体育連盟陸上競技専門部・南信地区中学校体育連盟陸上競技専門部
4. 期日 令和2年8月1日(土) 2日(日) 8時45分競技開始
5. 会場 松本平広域公園陸上競技場(松本市今井)【171020】
6. 競技種目

		1日目			2日目		
男子 12 種 目	トラック種目	100m	400m	1500m	200m	800m	3000m
		110mH					
	跳躍種目	棒高跳 走幅跳			走高跳		
	投てき種目	砲丸投(5.000kg)			—		
	四種競技	①110mH ②砲丸投(4.000kg)			③走高跳 ④400m		
女子 10 種 目	トラック種目	100m	1500m	100mH	200m	800m	
	跳躍種目	棒高跳 走高跳			走幅跳		
	投てき種目	—			砲丸投(2.721kg)		
	四種競技	①100mH ②走高跳			③砲丸投(2.721kg) ④200m		

#### [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13.00m-8.00m-15.00m

(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。

7. 参加資格 全国中体連に加盟する中信・南信地区中学校生徒で学校長が参加を認めた者。  
長野陸上競技協会(日本陸上競技連盟)の登録競技者。

## 8. 参加制限 <熟読の上、徹底のこと>

- (1) 3年生のみの参加とする。
- (2) 参加は一人2種目までとする。ただし、1日1種目のみの参加とし、また四種競技に参加する場合は、四種競技のみの参加とする。
- (3) 申込後の種目変更は原則として認めない。

9. 競技規則 2020年度日本陸上競技連盟競技規則及び本競技会申し合わせ事項による。

## 10. 競技細則

(1) 招集について ※密を避けるため、現地招集とする。招集所は設けないので注意すること。

種 目		招集完了時間	招集場所
トラック		競技開始時刻の10分前に完了	各種目のスタート地点
フィールド	走高跳	競技開始時刻の20分前に完了	各種目の競技場所（各ピット）
	棒高跳	競技開始時刻の60分前に完了	
	走幅跳	競技開始時刻の30分前に完了	
	砲丸投	競技開始時刻の20分前に完了	
四種競技		種目に応じて上記の完了時間・場所に示した通り	

招集の時に、ビブス（ナンバーカード）、スパイクのチェックを受ける。

招集を受けない者は欠場とみなし、出場を認めない。

- (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、ビブス（ナンバーカード）を胸と背に固定するとともに、腰ナンバー標識を招集後に受け取り、腰の真横よりやや後に着ける。
- (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) 松本平広域公園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) ビブス(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. 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て、必要事項を記載し、エントリーセンターより送信する。(公認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競技会当日持参する。

※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。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ビブス(ナンバーカード)を持参してください。

申込〆切 7月15日(水) 17時必着 ※期日までに到着しない場合は、不参加とみなします。

### (1) 7月15日(水)までに行うこと

エントリーセンターへの申込

### (2) 競技会当日持参し、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新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に関わる報告書(競技日程とともに HP に掲載予定)

※各学校、1名以上の競技役員(公認審判員か協力役員)のご協力をお願いします。(必須)

なお、エントリーファイルの競技役員の欄に、公認審判員(日本陸連審判員資格をお持ちの方)は希望部署を入力し、公認審判員資格を持っていない方は協力役員と入力してください。

## 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162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。
- (3) プログラムは、配布しない。各校あらかじめ陸協ホームページよりダウンロードして印刷し、競技会当日持参する。 1部300円で販売もするが、数に限りがある。
- (4) 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。
- (5) 開門(7:00予定)前に柵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。
- (6) 開門時は係員の指示にしたがい、慌てずゆっくり入ること。
- (7) 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。
- (8) その他必要事項については係員の指示による。
- (9) 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。
- (10) 競技会エントリーの際、中体連の競技会は中学校名のみ(例:長野)、陸協の競技会は中も記入(例:長野中)する。

### ☆通信大会について☆

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、1会場ではなく、分散会場にて指定大会を設け実施します。指定大会として、3年生は『3年生陸上競技合同記録会(東北信:7/25・26、中南信:8/1・2)』、1・2年生は『新人大会(東北信:9/20、中南信:9/19)』とします。ご理解とご協力をお願いします。

### ☆2020年度ジュニアオリンピックカップ 第51回 U16 陸上競技大会について☆

今年度(2020年度)に限り、第47回全日本中学校陸上競技選手権大会の開催中止に伴い、『ジュニアオリンピックカップ 第51回 U16 陸上競技大会』が全中大会の意義を考慮し開催されます。(日本陸連 HP 参照(<https://www.jaaf.or.jp/news/article/13851/>))参加資格・実施種目は日本陸連が検討中です。今後発表される大会要項をご覧ください。

# 新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

## 1 参加校(競技者・顧問)

### (1) 競技会前日まで

- ①競技会1週間前から検温を行い、指定の報告書に記載し競技会当日提出できるように準備する。
- ②日頃の体調管理と体調チェックを徹底する。

### (2) 競技会当日

- ①検温を行い、体調不良・平素より高い体温が認められる場合は参加しない。
- ②自分の競技時間(ウォーミングアップなど各自の計画による)に合わせて来場し、自分の競技終了後は速やかに帰路につく。※競技場に近い駐車場(第一駐車場)は、競技役員のための駐車とし、空きスペースを選手の乗降場所として利用します。詳しくは後日お知らせします。ご協力をお願い致します。
- ③指定の報告書に記載したものを、受付時に参加校代表者が提出する。
- ④こまめに石けんによる流水の手洗い、またはアルコール手指消毒剤(学校毎に持参)を用いた手指消毒に努め、手を清潔に保つ。
- ⑤3密(密閉空間・密集場所・密集場面)を避けることを徹底する。
- ⑥ウォーミングアップは個別に行う。
- ⑦更衣室の滞在は短時間にする。
- ⑧運動中につばや痰を吐くことは極力行わない。
- ⑨競技終了後のうがい・手洗い・洗顔、競技用具使用後の手洗いを徹底する。
- ⑩個人でできる感染症対策(マスク着用(運動時を除く)・手洗い・うがい・洗顔・咳エチケット、体調管理など)を徹底する。
- ⑪観戦・応援時(選手・顧問)のソーシャルディスタンスを確保する。集団応援はしない。

### (3) 競技会後日

競技会終了後、2週間は検温を継続し、2週間以内に発熱などの症状があった場合には、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する。(下記問い合わせ連絡先)

※具体的な対応については、下記の関係 HP に掲載させていただきます。

## 2 無観客競技会のお願い

今回の競技会は、日本陸上競技連盟から出された「陸上競技活動再開のガイダンス」に基づき、新型コロナウイルス感染症対策(3密を避ける、選手の待機スペースの確保、招集場所の確保、選手や競技役員の動線の確保、運営面で入場者のコントロールが十分にできない等)のため、無観客にて実施します。選手(3年生のみ)や生徒役員以外の中学1・2年生の入場もできません。本競技場・ウォームアップ会場および競技場周辺での観戦・競技者への付き添いなどはご遠慮いただきますようお願い致します。

保護者の皆さまにおかれましては、お子様の最後の競技会となる場合もあり、応援・観戦等を希望するお気持ちは十分察しますが、選手にとって安全な競技会となるために、ご理解とご協力をお願い致します。

## 【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】

中信地区中学校体育連盟陸上競技専門委員長  
安曇野市立堀金中学校 宮澤 真一  
学校 電話 0263-72-2272  
FAX 0263-72-6510  
携帯 090-4810-8315