

第19回青森県民スポーツ・レクリエーション祭種目別大会実施要項

マスターズ陸上競技

1. 主催 青森県 青森県教育委員会 (公財) 青森県スポーツ協会
(一社) 青森県レクリエーション協会 青森県スポーツ推進委員協議会
2. 主管 (特非) 青森県スポーツ・レクリエーション連盟
青森マスターズ陸上競技連盟 弘前市陸上競技協会 南津軽郡陸上競技協会
3. 日時 2026年7月4日(土) 開始式: 9時30分 競技開始: 10時00分
4. 会場 弘前市総合運動公園陸上競技場
〒036-8101 青森県弘前市大字豊田2丁目3 電話: 0172-27-6411
5. 参加資格 競技会当日の満年齢で、男女ともに18歳以上(高体連・学連登録者を除く)の健康な県民であれば誰でも参加できる。
6. 年齢区分 大会当日の満年齢で、次の年齢区分とする。

男子	女子	年齢区分	男子	女子	年齢区分
M-24	W-24	18歳~24歳 (高体連・学連登録者を除く)	M65	W65	65歳~69歳
M25	W25	25歳~29歳	M70	W70	70歳~74歳
M30	W30	30歳~34歳	M75	W75	75歳~79歳
M35	W35	35歳~39歳	M80	W80	80歳~84歳
M40	W40	40歳~44歳	M85	W85	85歳~89歳
M45	W45	45歳~49歳	M90	W90	90歳~94歳
M50	W50	50歳~54歳	M95	W95	95歳~99歳
M55	W55	55歳~59歳	M100	W100	100歳~104歳
M60	W60	60歳~64歳			

7. 種目 [男女共通] 60m, 100m, 300m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m,
4×100mR(クラス別), 4×400mR(クラス別)
走高跳, 走幅跳, 三段跳, 砲丸投, 円盤投, やり投
※ 三段跳については、踏切板から砂場までの距離、13m、11m、9m、
7m、5mとする。また、申込時に踏切板距離を事前に申告をすること。
なお、踏切板の設備がない場合は、白線を引いて踏切板とする。なお、選手は自分の
使用する踏切板を競技開始前にも担当審判員に申告すること。
8. 競技規則 (1) 2026年度(公財)日本陸上競技連盟規則及び(公社)日本マスターズ陸上競技連
合規則と本大会競技申し合わせ事項による。
(2) 投てき競技の用具は、主催者が準備したものを使用する。
(3) 投てき競技の用具基準は、別表による。
(4)トラック競技は全種目タイムレースとし、フィールド競技における試技は各3回
とする。(ただし、走高跳はのぞく)
(5) リレーを除き1人3種目まで出場できる。ただし、リレーのみの出場は認めない。

9. 表彰 各クラス、各種目 1 位から 3 位までに賞状を配布する。

10. 申込期限 2026 年 5 月 31 日（日）必着で申し込むこと。
期限厳守とし、申込締切後の受付はしない

11. 申込方法 参加申込書に氏名（漢字とフリガナ）/性別/西暦生年月日/大会当日年齢/種目（最大 3 種目）/郵便番号/住所/電話番号 を記載して参加料を振り込んで申し込み完了となる。または、青森マスタース陸上競技連盟インスタグラムの DM にて申し込むこともできる。その場合は上記に加え、メールアドレスを記載して申し込むこと。
なお、締切後 1 週間以内の入金が確認できない場合は参加取り消しとする。
※郵便振替の通常払込先

口座記号番号： 02260-3-125867 店番：二二九

加入者名： 青森マスタース陸上競技連盟

12. 参加料 1 人 2,500 円（リレー参加費、保険料含む）

13. 保険について 青森マスタース陸上競技連盟において傷害保険に加入する。

14. その他
- (1) 大会中に発生した傷害及び物損事故等に関しては、保険の補償範囲を超えた責任は一切負わないことを承認のうえ参加すること。
 - (2) アスリートビブス、AD カードは当日受付で配布する。
 - (3) 雨天決行（台風暴風雨等の時は中止）
中止の際、大会前日 22 時前後にインスタグラムに通知する。
 - (4) 多種目同時出場について
競技規則第 142 条 3 による。
 - (5) 競技場内は AD カードを携帯すること。

※ 問い合わせ先 青森マスタース陸上競技連盟 吉田 朋央
total_222_418@icloud.com もしくは INSTAGRAM の DM

(内容保存の為、問い合わせはメール又は DM での問い合わせとする。)

【別表】※ 各投てき競技におけるクラス別用具の最小重量基準は下記の通りとする。

	競技クラス	砲丸	円盤	やり
男子	M-24~M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6.00kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5.00kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4.00kg	1.0kg	500g
	M80 以上	3.00kg	1.0kg	400g
女子	W-24~W45	4.00kg	1.0kg	600g
	W50~W70	3.00kg	1.0kg	500g
	W75 以上	2.00kg	0.75kg	400g

第19回青森県民スポーツ・レクリエーション祭マスターズ陸上競技

参加申込書(5月31日必着)

フリガナ		生年	西暦	年	年	大会当日の年齢	
氏名		月日	月	日生	年齢	満	歳
現住所	〒			電話	自宅		
					職場		
性別・クラス	M (男子) () W (女子) ()		出場種目	①	②	③	
登録番号							
陸連ID							
<p>大会中に傷害及び物損事故等を被った場合、応急処置は受けるが、保険の保証範囲を超えた責任は主催者側に一切負わせません。このことは家族も同意しています。(青森マスターズ陸上競技連盟において傷害保険に加入しています。)</p> <p>青森マスターズ陸上競技連盟 会長 殿</p> <p>令和 8年 月 日</p> <p>申込者本人氏名 (署名)</p>							

種目別申込個票 (1種目1枚)			
フリガナ		性	
氏名		別	
クラス	M · W ()	種目	

種目別申込個票 (1種目1枚)			
フリガナ		性	
氏名		別	
クラス	M · W ()	種目	

種目別申込個票 (1種目1枚)			
フリガナ		性	
氏名		別	
クラス	M · W ()	種目	

1. 申込書提出及び問い合わせ先

〒038-3803 南津軽郡藤崎町西豊田 1-11-6
 エトワール西豊田 201
 青森マスターズ陸上競技連盟
 理事長 吉田 朋央
 メール total_222_418@icloud.com

2. 参加料は要項記載の金額を、申込みと同時に納入すること。

送金方法

郵便振込先口座番号 02260-3-125867
 加入者名 青森マスターズ陸上競技連盟

※ 個人情報については、この大会のみに使用するものであること。