

第40回青森マスタース陸上競技大会開催要項

(令和8年度 第18回あなたにフィット！スポレク推進事業)

1 主 催 青森マスタース陸上競技連盟

2 主 管 上北陸上競技協会 三沢市陸上競技協会 十和田市陸上競技協会

3 日 時 2026 年 9 月 5 日 (土)

開会式：9 時 30 分 競技開始：10 時 00 分

4 場 所 六ヶ所村大石総合運動公園陸上競技場

〒039-3912 上北郡六ヶ所村尾鮫字野附 521-1 電話：0175-72-2191

5 年齢区分 競技会当日の満年齢で、次の年齢区分とする。

〔男子〕 M-24(18～24 歳 ただし高体連・学連登録者を除く) M25(25～29 歳) M30(30～34 歳)
M35(35～39 歳) M40(40～44 歳) M45(45～49 歳) M50(50～54 歳) M55(55～59 歳)
M60(60～64 歳) M65(65～69 歳) M70(70～74 歳) M75(75～79 歳) M80(80～84 歳)
M85(85～89 歳) M90(90～94 歳) M95(95～99 歳) M100(100～104 歳)

〔女子〕 W-24(18～24 歳 ただし高体連・学連登録者を除く) W25(25～29 歳) W30(30～34 歳)
W35(35～39 歳) W40(40～44 歳) W45(45～49 歳) W50(50～54 歳) W55(55～59 歳)
W60(60～64 歳) W65(65～69 歳) W70(70～74 歳) W75(75～79 歳) W80(80～84 歳)
W85(85～89 歳) W90(90～94 歳) W95(95～99 歳) W100(100～104 歳)

6 種 目

〔男女共通〕 60m、100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、3000mW

80mH、100mH、110mH、4×100mR (クラス別)、4×400mR (クラス別)

棒高跳、走高跳、走幅跳、三段跳、立五段跳、砲丸投、やり投

※三段跳及び立五段跳については、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。

なお踏切版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。

7 参加資格 (1) 大会当日、満 18 歳以上の男女。

(2) 2026 年度日本マスタース陸上競技連合と日本陸上競技連盟に登録しているもの。

(3) 本県以外の参加は、オープン参加とする。但し、記録は公認される。

8 参加制限 1 人 3 種目以内に参加できる。(リレーのみの参加は認めない)

9 競技規則 (1) 2026 年度(公財)日本陸上競技連盟規則及び(公社)日本マスタース陸上競技連合規則と本大会競技注意事項による。

(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。

(5) 参加者は、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。

10 表彰 各クラス、各種目 1 位から 3 位までに賞状を発行する。

- 1 1 申込期間 2026 年 7 月 3 日（金）～8 月 7 日（金）の期間内に申し込むこと。
申込締切後の受付はしないので申込期限を厳守とする。
- 1 2 プログラム 選手へのプログラム配布はしない。
※購入希望者の事前申込は 1 冊 1, 000 円で受付けする。
- 1 2 申込方法 ①払込用紙での申込
登録番号/陸連 ID/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/電話番号を記載し参加料の納付をする。
②メール、Instagram、LINE での申込
①と同じ内容を記載または大会申込書を Excel のまま送ること。
③大会申込書を入力または手書きしたものを理事長宛に郵送すること。
※入金期限は 8 月 14 日（金）まで、入金の確認できない場合は申込を取消とする。
④プログラム事前申込を受け付ける。
参加料と同時に納付すること
郵便振替の通常払込先
ゆうちょ銀行 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
- 1 3 参加料 個人 1 種目 2, 000 円 2 種目 3, 000 円 3 種目 4, 000 円とする。
なお欠場及び不可抗力による流会時の参加料は返金しない。
プログラム購入希望者は参加料と同時に納付すること。
- 1 4 その他（1）大会主催者側で簡単な応急処置は行いが、個人でスポーツ傷害保険に加入すること。
（2）新規マスタース登録者のアスリートビブス、AD カードは当日配布する。
（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 Instagram または会員 LINE 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 記載のとおり届け出すること。
（5）競技場内は AD カードを見えるように携帯をすること。
（6）参加申込と同時に 2026 マスタース登録を完了させること。
（7）アスリートビブス再発行は 500 円とする。

※ 問い合わせ先 青森マスタース陸上競技連盟 理事長 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。）

※ハードル競技におけるクラス別種目の基準は下記の通りとする

◆ 男子

種目	年齢	距離	高さ	台数	1台目	間隔	最終～フィニッシュ
ショート	M-24～M45	110m	99.1 cm	10	13.72m	9.14 m	14.02m
	M50・M55	100m	91.4 cm	10	13.0m	8.5m	10.5m
	M60・M65	100m	84.0 cm	10	12.0m	8.0m	16.0m
	M70・M75	80m	76.2 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m
	M80	80m	68.6 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m

◆ 女子

種目	年齢	距離	高さ	台数	1台目	間隔	最終～フィニッシュ
ショート	W-24～W35	100m	84.0 cm	10	13.0m	8.5m	10.5m
	W40・W45	80m	76.2 cm	8	12.0m	8.0m	12.0m
	W50・W55	80m	76.2 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m
	W60	80m	68.6 cm	8	12.0m	7.0m	19.0m

※ 高さ 0.686m のハードルについては 0.700m のハードルを代用してもよい。

※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。

◆ 男子

年齢	砲丸投	やり投
M-24～M45	7.26 kg	800 g
M50・M55	6.00 kg	700 g
M60・M65	5.00 kg	600 g
M70・M75	4.00 kg	500 g
M80	3.00 kg	400 g

◆ 女子

年齢	砲丸投	やり投
W-24～W45	4.00 kg	600 g
W50・W55	3.00 kg	500 g
W60・W70	3.00 kg	500 g
W75	2.00 kg	400 g
W80	2.00 kg	400 g