

第39回長崎マスタース陸上競技選手権大会要項

1. 主催 長崎マスタース陸上競技連盟・長崎新聞社
後援 九州マスタース陸上競技連盟・長崎県教育委員会・諫早市
主管 長崎陸上競技協会・長崎マスタース陸上競技連盟 (以上予定)
2. 期 日 : 2026年10月31日(土) 雨天決行
3. 会 場 : トランスコスモススタジアム長崎(諫早市宇都町・JR 諫早駅下車)
4. 競技種目:

【男子】クラス M-24 M25 M30 M35 M40 M45 M50 M55 M60 M65 M70
M75 M80 M85 M90 M95 M100 M105+

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m(M60~) 5000m(M-24~M55) 3000mW

※ハードル種目 110mH(~M45) 100mH(M50~M65) 80mH(M70~)

400mH(~M55) 300mH(M60~M75) 200mH(M80~)

走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投

※ハードル種目について

種 目	クラス	高さ	第1ハードルまで	インターバル	ゴールまで
110mH	M-24~M30	1.067m	13.72m	9.14m	14.02m
110mH	M35~M45	0.991m	13.72m	9.14m	14.02m
100mH	M50~M55	0.914m	13.00m	8.50m	10.50m
100mH	M60~M65	0.840m	12.00m	8.00m	16.00m
80mH	M70~M75	0.762m	12.00m	7.00m	19.00m
80mH	M80~	0.686m	12.00m	7.00m	19.00m
400mH	~M45	0.914m	45.00m	35.0m	40.00m
400mH	M50~M55	0.840m	45.00m	35.0m	40.00m
300mH	M60~M65	0.762m	50.00m	35.0m	40.00m
300mH	M70~M75	0.686m	50.00m	35.0m	40.00m
200mH	M80~	0.686m	20.00m	35.0m	40.00m

【女子】クラス W-24 W25 W30 W35 W40 W45 W50 W55 W60 W65 W70
W75 W80 W85 W90 W95 W100+

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 5000m(W-24~W55) 3000mW

※ハードル種目(希望者参加可; ハードルの高さ、インターバル等は日本マスタースの規定のとおり)

走高跳 棒高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 円盤投 やり投

5. 競技日程: 競技開始 午前9時30分

6. 参加資格: 2026年10月31日を基準として、下記の事項に該当する者。

(1) 2026年度(公社)日本マスタース陸上競技連合登録且つ日本陸連登録者(ID取得者)

(2) 未登録者は、早急に登録すること。(未登録者は参加できない)

(登録先…〒854-0081 諫早市栄田町 47-64 セジュールマリモ 105号 清水正明 宛)
電話番号 090-1928-8261

(3) 満年齢 18歳以上

7. 参加制限: 一人の参加できる種目は3種目までとする。

8. 参加料: 一人につき、1種目 2,000円 2種目 3,000円 3種目 4,000円

※参加取消、不参加の場合、及び「大雨警報」「暴風警報」等が出るような天候、その他主催者側の責任によらない不測の事態が生じ大会が中止になった場合でも、参加料は返金しない。

9. 申込方法: ○所定の申込書に必要事項を記入し、必ず参加料を同封すること。(「現金書留」か「ゆうちょ銀行への振込」をお願いします。)

○申込後の変更は一切認めない。また、大会当日の参加申込も一切認めない。

10. 申込締切： 2026年9月30日（水）必着

11. 申込先：

〒854—0062	長崎県諫早市小船越町 1208 - 16	安浪勝之 宛
連絡先：090—7443—3693		
ゆうちょ銀行への納入先：口座名称「長崎マスターズ陸上競技連盟」		
「ゆうちょ銀行」から振込	口座番号：記号 17670	番号 25873961
「他の金融機関」から振込	店名：七六八	店番：768 種目：普通預金 番号：2587396

12. アスリートビブス（ナンバーカード）：大会当日、受付にて配布する

13. 表彰：○参加者全員に参加賞を授与する。
○県内参加者の中から3名に優秀選手賞を授与する。

14. 健康管理：○参加者は、事前に健康診断を受けるなど、自己の健康に充分留意して出場すること。
○競技中に発生した傷害事故等に対しては、主催者側は応急の処置はするが、それ以外の責任は一切負わないので、その点ご承知の上、各自の責任にて参加すること。（主催者は大会期間中参加者を対象に「一日損害保険」に加入するのだけが等があれば連絡ください。）

15. 投てき重量：

性別	クラス	砲丸	円盤	やり
男子	～M45	7.26kg	2.0kg	800g
	M50・M55	6,0kg	1.5kg	700g
	M60・M65	5,0kg	1.0kg	600g
	M70・M75	4,0kg	1.0kg	500g
	M80以上	3,0kg	1.0kg	400g
女子	～W45	4,0kg	1.0kg	600g
	W50～W70	3,0kg	1.0kg	500g
	W75以上	2,0kg	0.75kg	400g

16. スパイクピン：全天候型競技場のため、全天候型用スパイクピン（トラック9mm以下・フィールド12mm以下）を使用すること。

17. シューズの靴底規定が適用されます（一般的なアップシューズでは出場できない可能性がありますのでご注意ください。）

18. 距離を競うフィールド種目の試技数は競技運営上の措置として4回とする。

19. 走幅跳は2m、三段跳は5、7、9、11mに踏切板を設置する。

20. 走高跳・棒高跳のバーの上げ方は現地で審判員と協議し実施する。

21. タイムテーブルは事前に長崎陸上競技協会のホームページに掲載を予定しています。

22. 玄関での選手受付は10時までで終了してください。（遅れる場合は大会本部にお出でください。）

23. 各種目の招集時間に遅れないように招集所で点呼を受けること。

24. 大会の参加は義務ではなく自分の意思ですので、すべて自己責任での参加となります。

25. 競技場での荷物の管理は各自の自己責任で行ってください。（紛失等には十分注意してください。）