

第39回青森マスタース陸上競技選手権大会開催要項
(令和7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 青森市陸上競技協会
- 2 日 時 2025 年 5 月 31 日 (土)
開会式：9 時 30 分、競技開始：10 時 00 分
- 3 場 所 青森県総合運動公園陸上競技場（カクヒログループアスレチックスタジアム）
〒039-3505 青森市大字宮田字高瀬 22-2 電話：017-752-0641
- 4 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)
- 5 種 目
〔男女共通〕 60m、100m、200m、400m、800m、1500m、3000m、5000m、3000mW
80mH、100mH、110mH
4×100mR（クラス別）、スウェーデンR（クラス別）
棒高跳、走高跳、走幅跳、三段跳、立五段跳、砲丸投、円盤投、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。
- 6 参加資格 (1) 大会当日、満 18 歳以上の男女。
(2) 2025 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。
- 7 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）
- 8 競技規則 (1) 2025 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。

- 9 表彰 各クラス、各種目 1 位から 3 位までに賞状を授与するが表彰式は行わない。
- 10 申込期間 2025 年 3 月 28 日（金）～5 月 2 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。
- 11 申込方法 払込用紙での申込は登録番号/陸連 I D/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
（未登録者は、年会費含め）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、下記のメールアドレスに必要事項を
連絡いただければ申込可能です。
なお、5 月 9 日（金）までに入金が確認できない場合は申込を取消とする。
郵便振替の通常払込先 ・ 口座記号番号：02260-3-125867
加入者名：青森マスタース陸上競技連盟
- 12 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、不可抗力による流会時の参加料を返還しない。
申込後の入金は処理上、返還が出来ない為、各自で注意し入金すること。
- 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 カードは事前郵送にて配布する。
（3）雨天決行（台風暴風雨等の時は中止）
中止の際、大会前日 2 2 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 とする。
（5）競技場内は AD カードの携帯をすること。
（6）本大会はねんりんピック選考会を兼ねる。
（7）参加申込と同時にマスタース登録を済ませること。

※ 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。）

【 ハードル競技基準 】 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	1 1 0 m	99.1 c m	1 0	13.72m	9.14 m	14.02m
	M50・M55	1 0 0 m	91.4 c m	1 0	13.0m	8.5m	10.5m
	M60・M65	1 0 0 m	84.0 c m	1 0	12.0m	8.0m	16.0m
	M70・M75	8 0 m	76.2 c m	8	12.0m	7.0m	19.0m
	M80	8 0 m	68.6 c m	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	1 0 0 m	84.0 c m	1 0	13.0m	8.5m	10.5m
	W40・W45	8 0 m	76.2 c m	8	12.0m	8.0m	12.0m
	W50・W55	8 0 m	76.2 c m	8	12.0m	7.0m	19.0m
	W60	8 0 m	68.6 c m	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。

【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。

◆ 男子

年齢	砲丸投	円盤投	やり投
M-24～M45	7.26 kg	2.0 kg	800 g
M50・M55	6.00 kg	1.5 kg	700 g
M60・M65	5.00 kg	1.0 kg	600 g
M70・M75	4.00 kg	1.0 kg	500 g
M80	3.00 kg	1.0 kg	400 g

◆ 女子

年齢	砲丸投	円盤投	やり投
W-24～W45	4.00 kg	1.0 kg	600 g
W50・W55	3.00 kg	1.0 kg	500 g
W60・W70	3.00 kg	1.0 kg	500 g
W75	2.00 kg	0.75 kg	400 g
W80	2.00 kg	0.75 kg	400 g