

第 45 回沖縄マスタース陸上競技選手権大会要綱（2025）

主 催：一般社団法人 沖縄マスタース陸上競技連盟

共催・主管：一般社団法人 沖縄陸上競技協会

- 1 期 日 2025 年 11 月 2 日（日）雨天決行 08:30 開始式 09:00 競技開始
- 2 場 所 沖縄県総合運動公園陸上競技場
沖縄県沖縄市比屋根 5-3-1 ☎098-930-5701
- 3 競技種目 男子 24 種目・女子 22 種目・リレー 2 種目（別表 2 参照）
- 4 競技区分 2025 年 11 月 2 日を基準とした、満年齢による男子・女子 18 歳以上で、5 歳刻みのクラス別とする（別表 1 参照）
- 5 参加資格 2025 年度（公社）日本マスタース陸上競技連合、及び（公団）日本陸上競技連盟登録者（ID 取得者）で、2025 年 11 月 2 日（日）を基準として、次の条件に該当する者。
 - ① 男子・女子共に 18 歳以上の者（但し高体連・学連登録者を除く）
 - ② 在日外国人は（公社）日本マスタース陸上競技連合登録者
 - ③ 外国人の参加は、居住国のマスタースに 2025 年度登録済みの者
- 6 参加制限 (1) 一人が参加できる種目は、リレー種目を除く 3 種目 までとする。
(2) リレー種目のチーム編成は、本大会出場選手にて編成すること。
リレーのみの出場は認めない。
(3) クラス別リレーのチーム編成は、メンバーのうち最も若い年齢クラスとし、少なくとも 2 名は当該クラスの競技者がいること。
但し、高年齢者が低年齢者区分への出場は可能である。
(4) 年齢別リレーのチーム編成は、指定した年齢基準及び走順に従うものとする。
(5) 共通リレーのチーム編成は、25 歳以上であれば性別は問わない。
(6) リレー登録者以外の競技者が走者となる場合、交替は 2 名以内（本大会出場者）とする。
- 7 競技規則 2025 年度（公財）日本陸上競技連盟競技規則、WMA 規則、並びに（公社）日本マスタース陸上競技連合競技規則・同競技細則を準用し、本大会実施要項及び申し合わせ事項により実施する。
- 8 競技実施 参加人数・競技の運営上、次の制限を設ける。
 - 細目 (1) 次の種目においては制限時間を設定し、制限時間を超えた競技者は競技を終了する場合がある。
 - (ア) 5000m ① M-24～M55／20 分 ② W-24～W45／30 分
 - (イ) 3000m ① M60 以上／18 分 ② W50 以上／20 分
 - (ウ) 3000m 競歩 ①M-24～M55／20 分 ②M60 以上／25 分 ③全女子／30 分
 - (2) 800m と 1500m においてはレース状況により制限時間を設けることがある。
 - (3) 800m 以上のトラック種目においては、競技規則に定められた人数以上または、男女同一組で競技を行うことがある。
 - (4) 複数の組で行なわれる競走競技は、全てタイムレースで順位を決める。

同記録で着差による判定が出来ない場合は、生年月日の早い方を上位とする。

- (5) 高さを競う跳躍種目を除くフィールド種目（跳躍・投てき）の試技数は、上位8名を決めるまでは3回、上位8名による試技数は2回とする。
- (6) 私物の用器具の使用は認めない。但し棒高跳のポールは各自持参すること。ポールの持参がない場合は出場できない。
- (7) 使用するスパイクピンは、平行ピン（タータントラック用）とし、数は11本以内、長さは9mm以下とする。ただし、走高跳とやり投げは12mm以下とする。また、ピンの先端の直径は4mm以内とする。
- (8) 本大会は、WMA規則第143条（テクニカルルール第5条）の改定ルールを適用する。規定外のシューズでは競技できない。
- (9) 走幅跳の踏切板の位置は2mとする。
- (10) 三段跳の踏切板の位置は、5m/7m/11m/13mとする。競技者は自分の踏切位置を事前に跳躍審判主任に申し出ること。（WMA 非公認）
- (11) 立五段跳の踏切板の位置は、5m/7m/11m/13mとする。競技者は自分の踏切位置を事前に跳躍審判主任に申し出ること。
- (12) ハードル競技の種目別基準、走高跳・棒高跳びのバーの上げ方基準、投てき競技用具の重量基準は、別表3～6のとおりとする。
- (13) スタートの合図は、イングリッシュ コマンド「 On your mark 」、「 Set 」で行い、80歳以上はスタンディングスタートも認める。但し、スタンディングスタートの記録は日本陸連公認記録としては認められない。
- (14) 不正スタートは1回目から失格とする。
- (15) 靴底の厚さ

種 目	靴底の厚さ	補 足
フィールド種目 （三段跳除く）	20 mm以下	靴底の前の部分の中心点の厚さは、かかとの部分の中心点の厚さを超えてはならない。
三段跳び	25 mm以下	
800m 未満のトラック種目	20 mm以下	
800m 以上のトラック種目 （競歩除く）	25 mm以下	
競歩	40 mm以下	

9 参加料

- (1) 個人種目は1種目3,000円とし、1種目増すごとに1,000円を加算する。
混成五種 5,000円
- (2) リレー種目は1チーム4,000円とし、チーム代表がまとめて納入する。
- (3) 納入した参加料は、参加取り消し及び不参加の場合や主催者の責任によらない不測の事態等、いかなる理由があつた場合においても、参加料は一切返金しないものとする。

10 申込方法

- いずれかの方法で申込んでください。申込期限は2025年9月1日（月）
- (1) 参加申込書に必要事項を記入し、参加料と共に現金書留にて事務局へ直接郵送にて申し込む。（別記：問合せ先参照）

- (2) 所定の申込書に必要事項を記入し、事務局へ郵送する（別記：問合せ先参照）
- (3) オンラインで申し込む
- (4) 大会参加料は下記口座へ振込む
- ※ 2025 年の年会費（登録）を完了していない方は、登録料も納めて下さい。
- ※ 申し込み後の参加取り消し及び種目の変更、追加、削減等は一切認めない。

記	
琉球銀行内間支店	口座番号 普通貯金 583339
ゆうちょ銀行：	（郵便局から）記号 17050 番号 15163551
	（郵便局以外の金融機関から）708 店 普通預金 15163551
口座名：	一般社団法人 沖縄マスタース陸上競技連盟

- 11 申込締切 **2025 年 9 月 1 日(月曜日) 必着**
 ※電話での申し込みは一切受け付け致しません。
- 12 表彰 各種目 1 位～3 位は、賞状及びメダルを大会当日に授与する。
- 13 個人情報 主催者は、本大会に参加（申込み）する全ての個人情報に関して、本大会運営に必要とする範囲において利用する。また、参加申込者は、大会プログラム、インターネット及び新聞等に映像（肖像）・姓名・年齢・所属・大会成績等が、新聞紙上等に掲載されうることを承知のうえで、参加申し込みをしてください。
- 14 受付証 (1) 参加申込み者には種目・ナンバーを記入した「受付証」を大会日の 2 週間前を目途に送付する。
 (2) 参加申込み者は、大会当日 2025 年 11 月 2 日（日）午前 7 時半から、大会会場にて「受付証」を提示して、アスリートビブスを受領すること。受領場所の詳細は「受付証」に明記する。
- 15 注意事項 (1) 参加者は、事前に健康診断を受けるなどして自己の健康管理に留意して参加すること。
 (2) 主催者は、競技中に発生した傷害・疾病・物損事故等に対し応急処置を行うが、それ以外の責任は一切負ないので、ご承知の上各自の責任で参加すること。
 (3) 主催者は、大会期間中参加競技者及び大会関係者を対象に「一日傷害保険」に加入するが、万一に備え健康保険証等を持参するのが望ましい。
- 16 その他 (1) タイムテーブル（競技日程）は、大会 1 週間前を目途にホームページに掲載します。
 (2) ゴミは、各自で持ち帰るようにして下さい。
 （来た時よりも美しく、会場の美化に努めましょう）
- 17 問合せ先 ☎ 902-0061 沖縄県那覇市古島 1-21-1 照屋アパート 105 号室
 （一社）沖縄マスタース陸上競技連盟事務局
 ☎：098-886-8054 Fax：098-894-2433
 ✉：okima3460@yahoo.co.jp
 尾尻義彦、勢理客友子

別表 1 競技クラス

男子	女子	満年齢	男子	女子	満年齢
M-24	W-24	18～24 歳	M65	W65	65～69 歳
M25	W25	25～29 歳	M70	W70	70～74 歳
M30	W30	30～34 歳	M75	W75	75～79 歳
M35	W35	35～39 歳	M80	W80	80～84 歳
M40	W40	40～44 歳	M85	W85	85～89 歳
M45	W45	45～49 歳	M90	W90	90～94 歳
M50	W50	50～54 歳	M95	W95	95～99 歳
M55	W55	55～59 歳	M100	W100+	100～104 歳
M60	W60	60～64 歳	M105+		105 歳以上

別表 2 競技種目

種 目	男子 競技クラス	女子 競技クラス	備 考
60m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
100m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
200m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
400m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
800m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
1500m	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
3000m	M60 以上	W50 以上	制限時間設定
5000m	M55 以下	W45 以下	制限時間設定
80mH	M70 以上	W40～W65	
100mH	M50～M65	W35 以下	
110mH	M45 以下		
300mH	M60～M75	W50～W65	
400mH	M55 以下	W45 以下	
3000m競歩	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	制限時間設定
走高跳	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
棒高跳	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
走幅跳	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
三段跳	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
立五段跳	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
砲丸投	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
円盤投	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
ハンマー投	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
やり投	全 ク ラ ス	全 ク ラ ス	
混成五種	全 ク ラ ス		①走幅跳②やり投③200m ④円盤投⑤1500m
4×100m R 年齢別	①60 歳以上②50 歳以上 ③40 歳以上④30 歳以上	①50 歳以上②40 歳以上 ③40 歳以上④30 歳以上	*丸数字は走順を表す *日本マスターズ非公認
4×100m R クラス別	基本は4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)		
4×100m R 共通	25 歳以上		*日本マスターズ非公認
4×400m R 年齢別	①60 歳以上②50 歳以上 ③40 歳以上④30 歳以上	①50 歳以上②40 歳以上 ③40 歳以上④30 歳以上	*丸数字は走順を表す *日本マスターズ非公認
4×400m R クラス別	基本は4名とも同クラス (少なくとも2名は当該クラスであること)		
4×400m R 共通	25 歳以上		*日本マスターズ非公認

別表3 ハードル競技種目別使用基準（高さ0.686 cmは0.700 cmを代用可）

種別		クラス	種目	高さ	台数	第1ハードル まで	間 隔	フィニッシュ まで
男子	ショ ート	M-24～M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
		M35～M45		0.991m				
		M50・M55	100mH	0.914m		13.00m	8.50m	10.50m
		M60・M65		0.840m				
		M70・M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
		M80 以上		0.686m				
	ロン グ	M-24～M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		M50・M55		0.840m				
		M60・M65	300mH	0.762m	7	50.00m		
		M70・M75		0.686m				
女子	ショ ート	W-24～W35	100mH	0.840m	10	13.00m	8.50m	10.50m
		W40・W45	80mH	0.762m	8	12.00m	8.00m	12.00m
		W50・W55					7.00m	19.00m
		W60～W75						
	ロン グ	W-24～W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
		W50・W55						
		W60・W65						

別表4 走高跳のバーの上げ方基準

【男子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M-24～M35	1.35m	1.40m	5cm
M40・M45	1.25m	1.30m	
M50	1.20m	1.25m	
M55	1.10m	1.15m	
M60・M65	1.00m	1.05m	
M70	0.95m	1.00m	
M75以上	0.85m	0.90m	

【女子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
W-24～W30	1.20m	1.25m	3cm
W35	1.10m	1.15m	
W40	0.95m	1.00m	
W45・W50	0.85m	0.90m	
W55・W60	0.80m	0.85m	
W65以上	0.75m	0.80m	

別表5 棒高跳のバーの上げ方基準

【男子】

クラス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
M-24～M35	2.60m	2.70m	10cm
M40	2.40m	2.50m	
M45	2.30m	2.40m	
M50	2.10m	2.20m	
M55	1.90m	2.00m	
M60	1.70m	1.80m	
M65	1.60m	1.70m	
M70	1.50m	1.60m	
M75以上	1.40m	1.50m	5cm

【女子】

ス	練習の高さ	開始の高さ	上げ幅
W-24～W35	1.60m	1.70m	10cm
W40	1.50m	1.60m	
W45	1.40m	1.50m	
W50・W55	1.30m	1.40m	
W60以上	1.20m	1.30m	

別表6 投てき競技種目別重量基準

性別	クラス	砲丸・ハンマー	円 盤	や り
男 子	M-24～M45	7.26 kg	2.0 kg	800 g
	M50・M55	6.0 kg	1.5 kg	700 g
	M60・M65	5.0 kg	1.0 kg	600 g
	M70・M75	4.0 kg		500 g
	M80 以上	3.0 kg		400 g
女 子	W-24～W45	4.0 kg	1.0 kg	600 g
	W50・W55	3.0 kg		500 g
	W60～W70			
	W75 以上	2.0 kg	0.75 kg	400 g