陸上競技実施要領（身体・知的）

１．競技規則

平成２９年度に適用の全国障害者スポーツ大会競技規則（(公財)日本障がい者スポーツ協会制定)及び日本陸上競技連盟競技規則（(公財)日本陸上競技連盟制定）によるもののほか、この要領に定めるところによる。

２．ウォームアップ

大会当日のウォームアップは、各選手団の責任のもとに、定められた場所・方法で安全に留意して行うものとする。なお、練習会場では、係員の指示に従うものとする。

（１）練習会場は、岡山県総合グラウンド補助陸上競技場とする。

（２）投てき競技（ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投、砲丸投、ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸｽﾛｰ、ﾋﾞｰﾝﾊﾞｯｸﾞ投）および走高跳については、練習会場を設けない。

（３）練習用具の貸し出しはしないので、必要な用具は持参すること。

（４）トラック使用について

ア　各レーンの専用使用および時間帯については、＜補助陸上競技場レーン使用＞に提示する。指定された場所と時間を各自厳守すること。

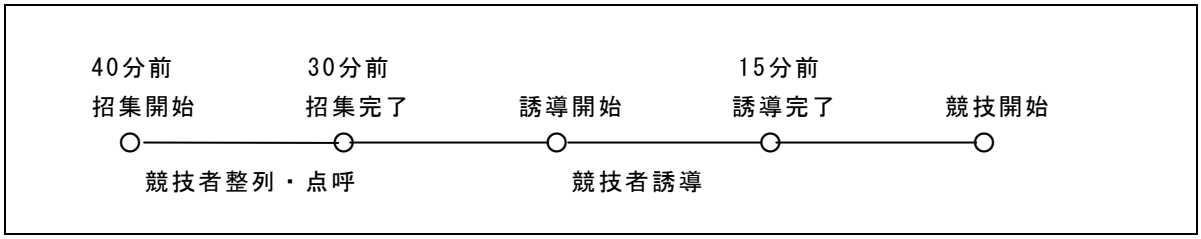
イ　車いす使用者および視覚障害者の専用レーンに隣接するレーンには、カラーコーンを設置する。

（５）立幅跳および走幅跳の練習は、砂場を使用する。

３．招集

（１）招集場所はスタジアム正面前の広場に設ける。

（２）招集の流れは、競技開始時刻を基準として次のように行う。



（３）招集の方法

ア．競技者は、競技開始予定時刻の４０分前から３０分前までに点呼を受ける。代理人のみの招集は認めない。

イ．点呼を受けた競技者は、競技役員の指示に従い整列して誘導を待つ。

ウ．招集完了時刻に遅れた競技者は棄権したものとみなし、競技に出場できない。

エ．リレー種目に出場するチームは、競技開始予定時刻６０分前までに、オーダー用紙に記入し、招集所に提出する。

４．競技者の服装等

（１）競技を行う時は、運動しやすい服装、運動靴とする。

（２）番号布（ﾅﾝﾊﾞｰｶｰﾄﾞ）は、主催者が交付したものを競技用服装の上衣の胸部及び背部に縫いつける。ただし、走高跳の競技者は胸部または背部のどちらかに縫い付ける。また、車いす使用競技者は、役員の指示に従い、車いすの前後

の見やすい位置に取り付ける。

（３）競技用靴は、陸上競技用スパイクシューズの使用を認める。危険（けが）の予防上、裸足での競技参加は認めない。スパイクピンの長さは９mm 以下とする。ただし、走高跳、ソフトボール投及びジャベリックスローでは１２mm 以下とする。

（４）腰ナンバーカードは右の腰（車いす競技者は右上腕もしくはヘルメット右側）によく見えるように貼り付け、係員の確認を受ける。

５．介助者・伴走者

（１）介助者、伴走者として入場を希望する者は、参加申込書にその旨記入し、主催者の承認を受けた者に限り入場できる。

（２）介助者・伴走者の服装は運動靴、運動着とし、主催者の交付する「介助・伴走許可証」（ビブス）を着用すること。

（３）介助者および伴走者は、競技役員の指示に従うものとし、競技場内では競技者に競技上有利になるような助言等をしてはならない。競技役員から注意・警告を受け、聞き入れない場合は該当する競技者を失格とする。

６．競技場への入退場

（１）競技場への入退場については、すべて競技役員の指示により行う。

（２）競技が終了した競技者は、競技終了者待機所に誘導され、順位発表を受ける。

１位～３位までの入賞者は競技者誘導員に表彰者待機所に誘導された後、表彰を受け選手解散所に誘導されて解散する。それ以外の競技者は、競技者誘導員により選手解散所まで誘導され解散する。

７．競技方法

（１）トラック競技の走路順または競技順、フィールド競技の試技順はプログラム記載順とする。

（２）５０ｍ、１００ｍ、２００ｍ、４００ｍ、８００ｍ競走および４×１００ｍリレーは、セパレートレーンで行う。

なお、８００ｍ競走は、第１曲走路のブレークラインまではセパレートレーンで行う。

（３）トラック競技で他の競技者を妨害した場合は、その競技者を失格とする。

なお、この場合も再レースは行わずレースは成立したものとする。

（４）視覚部門の視力 0 から 0.03 および視野 5 度以内の障害区分（障害区分 24、25）に属する者の競走競技で、セパレート・レーンを使用する場合は、１人の競技者に１つ外のレーンを含む２レーンを割り当てる。（伴走者も２レーン分の中に入ること）

（５）視覚部門の視力 0 から 0.03 および視野 5 度以内の障害区分（障害区分 24、25）に属する者の５０ｍ競走に出場する競技者が使用する音源は、ハンドマイクに収納した音響（電子音）を用いる。

（６）走高跳を除くフィールド競技の試技は３回とする。

（７）フィールド競技の場合、練習は試技順に１回を原則とする。競技運営の関係上、練習時間を取らずに直接試技に入ることがある。

（８）走高跳は、あらかじめ設定された高さから始める（競技規則の解説）。バーの上げ幅は、一律２cm とする。表彰組で最後の１人となり、１位が決まった

場合、バーの上げ幅については、当該審判または審判長が決定する。

（９）投てきに使用する競技用具は、主催者が用意したものとする。

（10）原則としてすべての投てき競技について、試技は３回連続して行うものとする。なお、３回連続して投げる場合の１回の試技時間は、用器具を手渡した時点から１分間とする。

（11）車いすで１００ｍ以上の競走競技に出場する競技者は、ヘルメットを着用して競技しなければならない。ヘルメットの貸し出しは行わない。

（12）区分 10 及び 16 の競技者が５０ｍ競走に出場する場合は、日常生活で使用している車いすで競技しなければならない。

（13））車いすで１００ｍ以上の競走競技に出場する競技者は、競技用車いす（レーサー）を使用しなければならない。

８．表彰

（１）各組単位で障害区分・年齢区分毎に１位から３位までの競技者にメダルを授与する。

（２）表彰は、各競技終了後直ちに行う。３位までの入賞者は、競技者誘導員の誘導に従い入賞者待機所に移動する。

９．その他

（１）競技場へは、大会役員・競技役員・競技補助員・専門ボランティア・誘導ボランティア・大会実施本部員・競技者及びあらかじめ許可された介助者・伴走者・報道関係者等、関係者以外は立ち入ることができない。

（２）トラック競技に出場する競技者の衣服は、スタート準備完了後担当者が競技終了者待機所へ運ぶ。

（３）抗議については、記録発表（シティライトスタジアム１Ｆ正面玄関横に設置した記録掲示板への掲示をもって発表とする。）の後、３０分以内に大会競技本部（上訴審判員）まで申し出ること。その後の抗議は一切受付けない。

＜補助陸上競技場レーン使用＞

	①９：００～１２：００	②１２：００～１５：３０
１レーン	車いす使用者（周回）レーン	車いす使用者（周回）レーン
２レーン	２レーン外側にコーン設置	２レーン外側にコーン設置
３レーン	視覚障害者（周回）レーン	視覚障害者（周回）レーン
４レーン	４レーン外側にコーン設置	４レーン外側にコーン設置
５レーン	ランニング（周回）	ランニング（周回）
６レーン	短距離、スタート練習	短距離、スタート練習
７レーン	※スラローム及びスタート練習	短距離、スタート練習
８レーン		リレー
砂場	立幅跳及び走幅跳（最終競技の招集開始時間まで）	

１．練習会場は、９：００～１５：３０までの使用とし、途中、１２：００に専用レーンを変更する。

２．①９：００～１２：００の練習時間の７、８レーンについては、ストレートを５０ｍで区切り、スラローム練習とスタート練習に分けて使用する。

３．スターティング・ブロックは、ホームストレート側の６・７レーンに設置する。

　ブロックを使用しない５０ｍのスタートについては、バックストレート側の６～８レーンを使用することができる。

【参考】

競走競技

○　競走競技　スタートについて

(1)　スタートコールは「イングリッシュコール」
　　「Ｏｎ　ｙｏｕｒ　ｍａｒｋｓ：オン･ ユア・マークス」位置について
　　「Ｓｅｔ：セット」用意

(2)　スタートは１回制とし、一度の不正スタートでもその責任を有する競技者は失格となる。

(3)　５０ｍについてはスタンディングスタートのみとする。また、その場合スターティング・ブロックを使用することはできない。

(4)　１００ｍ・２００ｍ・４００ｍ競走（４×１００ｍリレーを含む）においては、クラウチングスタートをしなくてもよく、また、スターティング･ブロックを使用しなくてもよい。ただし、スタンディングスタートの場合、スターティング・ブロックを使用することはできない。

(5)　スタート合図後、１分を経過しても走り出さない競技者は失格とする。

○　競走競技　聴覚、平衡、音声･言語、そしゃく機能障害者（以下聴覚という）部門のスタートについて

(1)　競技者全員が見えやすい位置とする。

(2)　１００ｍ及び２００ｍについては、椅子に座った姿勢で、８００ｍ及び１５００ｍについては、立った姿勢でピストルを発射する。

(3)「Ｏｎ　ｙｏｕｒ　ｍａｒｋｓ」でピストルを肩口に移動し、一方の手でブロックへの移動を促す。

(4)「Ｓｅｔ」でピストルを保持した腕を地面と平行に前方に伸ばす。

(5)　上記の姿勢を保持したまま、ピストルを発射する。

○　車いす使用者の競走競技について

(1)　車いすは身体の一部であり、その接地面がスタートラインや左側のラインに触れてはならない。

(2)　車いすが完全に身体から離れ、レーン外に出た場合には他の競技者を妨害しなければ失格としない。
　※車いすが競技者から離れ、フィニッシュラインを通過した場合は失格となる。

(3)　車いすおよび電動車椅子使用者の順位は、胴体（トルソー）ではなく、先に通過した車輪の車軸がフィニッシュラインに到達したことで決める。

(4)　電動車いすを使用する場合は、ＪＩＳ　Ｔ９２０３（電動車椅子工業規格）に定めたものとする。

○　視覚障害者の競技について

(1)　障害区分２４，２５の５０ｍを除く伴走者について
　・１人とする。フィニッシュライン５０ｍ手前までならば１回に限り交代してもよい。
　・競技者を引っ張ったり、押して前進させるといった推進を助けるようなこと

をしてはならない。

・手をつなぐとか、５０ｃｍ以内の紐等を持つ、または声をかけるなどによって走路の指示をする。

※推進を助けるような行為があった場合、フィニッシュ後に失格、フィニッシュで、競技者の斜め後ろに位置しなかった場合は、失格とする。

(2)　視覚障害者障害（区分２４，２５）の５０ｍ走について

・８レーン分の幅を使い、１名ずつによるタイムレースとする。

・競技役員が安全上やむなく声や競技者の身体に触れるなどによって方向を指示した場合でも競技は成立する。

・音源による誘導者は、必ずしも競技役員でなくともよいが、１人とする。
（事前に申し出ること）

○リレーについて

(1) ４×１００ｍリレーは男女混合とし、走者４名のうち少なくとも１名は女子とする。

(2) ４×１００ｍリレーはバトンを使用し、引き継ぎはテイクオーバーゾーン内（スタートライン前後１０ｍ）で行う。引き継ぎが終わった競技者は、引き継がれた全競技者がテイクオーバーゾーンを越えるまでレーン内に残っていなければならない。

○その他（競走競技）

(1) ４００ｍまでの競走および４×１００ｍリレーのセパレート･レーンにおいて、内側のレーンに入った場合は失格とする。ただし、直線においては、他の競技者を妨害しない限り失格としない。

(2) 障害区分２７、２８以外の８００ｍはブレークマーカーを置かず、ブレークライン延長上とする（インとアウトフィールドに黄旗を置立てる）

スラローム

(1) 旗門の幅は、1.27m～1.3m、距離は 30m

(2) 原則として 2 人の競走とし、所要時間によって順位を決定する。

(3) 旗門は、直径 10cm・高さ 40cm の円筒

(4) 前進用は白色、後進用は赤色。
「前進」「後進」は、用意の段階で、スタートラインに近い側の進行面で決める。

(5) 旗門を前進または後進で通過するとは、すべての前輪および後輪が、定められた方法で(車輪の通過順序)で完全に旗門を通過することである。

(6) 通過の方法を間違えたままフィニッシュした場合は失格とする。ただし、フィニッシュラインに到達するまでならばやり直すことができる。その場合の反則や所要時間はすべての所要時間に含まれる。

跳躍競技

走高跳

(1) 助走しなくてもよいが、片足で踏み切らなければならない。
(2) あらかじめ設定された高さから始める。

スタート時の高さ

区　分	性別	高さ	性別	高さ
区分 2	男子	140cm	女子	120cm
区分 3	男子	140cm	女子	120cm
区分 26	男子	115cm	女子	100cm
区分 27	男子	130cm	女子	100cm
区分 28	男子	100cm	女子	100cm

立幅跳

・両足同時に踏切るものとする。

走幅跳

(1) 踏切板と砂場の距離は、「1m」か「2m」を選ぶことができ、申込時にどちらの踏切線を使うか、申し出なければならない。
(2) 視覚障害者(障害区分 24、25)の踏切板の長さは 1m とする。助走方向や踏切地点を知らせるために声や音源による援助は認められる。

投てき競技

(1)ビーンバッグ投
・ 原則として、円盤投げのサークルを使用し、有効試技は９０度の角度をなすラインの内側に落下したものとする。
・ 投げ方は自由である。

(2)ソフトボール投
・やり投の規則に準じて行うが投げ方は自由である。使用球は、日本ソフトボール協会公認の「協会３号ボール(ゴム球)」とする。

(3)ジャベリックスロー
・ターボジャブ（男女とも、長さ７０ｃｍ　重さ３００ｇ）を使用
・やり投の規則に準じ、握りの部分を握り、肩または投げる方の腕の上で投げ、振り回したりはしてはならない。

(4)車いすおよび電動車いす使用者の投てき
・助走することなく、臀部がシートについた位置から投げ始める。
・試技が完全に終了するまで、臀部がシートから離れてはならない。

(5)視覚障害者（障害区分２４，２５）の投てき競技では、投てき方向を知らせるために試技に入る前に限り、声や音響による援助は認められる。
・試技前にサークル内に入り方向を確認すること、助走路内での方向確認や音響による助走の援助などする介助者を認める。

(6)砲丸の重量は、障害区分 1～9、13～15、24～26、27 の男子１部は 4kg、障害区分 1～9、13～15、24～26、27 の男子 2 部、女子 1 部 2 部および障害区分 12、19～22 の男子 1 部 2 部・女子 1 部 2 部は、2.721kg。

○　介助者について

介助者の役割

１　原則　（要約）

スポーツへの参加を通じた社会参加の推進という大会の目的を踏まえ、招集から競技終了に至るまで、原則として選手自身が１人で行動できるように指導･助言いただいているが、障害の種類や程度等の理由により介助者による補助や指示がどうしても必要な選手には、介助者の入場申請ができるように配慮している。

２　申請対象となる障害区分

原則として、障害区分１０、１６、１７、２３、２４、場合によっては区分番号１８、２５、２８が申請対象となる。いずれの場合も申し込み時に理由を添えた申請が必要である。

また、特例として重複障害により上記区分に該当する障害があるが、上記以外の区分で参加申し込みをする場合は、事前申請により介助者の同伴が認められる。

３　大会当日の申請

大会当日、急遽、介助者を要する事情が発生した場合、「介助許可証（ビブス）交付申請書」を提出することができる。ただし初参加のため「不安がっている」「緊張している」等、障害の種類や程度によらない理由での申請は認められない。

４　介助の内容

介助者は、衣服の着脱や移動などにおいて選手が困難を要する事柄に限り介助することができる。

５　助力行為として禁止される介助

介助者は、競技に関するいかなる指導･助言もしてはならない。

ただし、競技の準備や待機などを促す指示は助力にあたらないものとする。

例：「服を着ましょう」「スタートラインに行きましょう」など