

日本マスタース陸上競技選手権 2026 愛媛 実施要項

- 趣 旨 本大会は陸上競技を通して、より一層心身の健康維持・促進を図り、生涯スポーツの推進発展に寄与することを目的として開催します。
1. 主 催 公益社団法人日本マスタース陸上競技連合
2. 後 援 公益財団法人日本陸上競技連盟、愛媛県、愛媛県教育委員会、
(予定) 公益財団法人愛媛県スポーツ協会、松山市、松山市教育委員会、
公益財団法人愛媛県スポーツ振興事業団、南海放送、テレビ愛媛、愛媛新聞
3. 主 管 一般財団法人愛媛陸上競技協会、愛媛マスタース陸上競技連盟
4. 協 賛 未定
5. 運営協力 未定
6. 期 日 2026年(令和8年)10月10日(土)～12日(月・祝)
※ タイムテーブルおよびスタートリストは9月10日以降にWebサイトに掲載します。
7. 会 場 愛媛県総合運動公園陸上競技場および補助競技場(競技場コード381010、383050)
愛媛県松山市上野町乙46
・バス 松山市駅バスターミナルより(30分間隔)
3番線「砥部線(えひめこどもの城行き)」
ニンジニアスタジアム(陸上競技場)前 下車。
・タクシー利用の場合 松山市中心部から所要時間約30分～40分。
・臨時シャトルバス運行予定。
※ 駐車場はありますが公共機関でお越し下さい。棒高跳用ポールの運搬は可能です。
8. 競技規則 2026年度日本マスタース競技規則及び競技運営細則、日本陸上競技連盟競技規則、並びに本競技会開催要項及び競技注意事項により実施します。
9. 参加資格 2026年度日本マスタース登録者及び日本陸連登録者で競技会初日(2026年10月10日)を基準として、競技規則に定める年齢に達する者。
※ 海外からの参加者は、国籍を有する国のマスタース登録者とします。
10. 競技クラス 大会初日(10月10日)を基準とした満年齢によりクラス分けします。
(例 1956年10月10日生れはM/W70、1956年10月11日生れはM/W65)

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+	100～105 歳
M60/W60	60～64 歳	M105+	105 歳～

11. 競技種目 男子 28 種目 女子 25 種目

種 目	男子クラス	女子クラス	備 考	
トラック 競 技	60m	M60～	W60～	※オープン競技
	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	※制限時間設定 競技実施細目参照
	1500m	全クラス	全クラス	
	3000m	M60～M90	W50～W80	
	5000m	M-24～M55	W-24～W45	
	80m H	M70～M85	W40～W75	
	100m H	M50～M65	W-24～W35	
	110m H	M-24～M45		
	200m H	M80～M85	W70～W75	
	300m H	M60～M75	W50～W65	
	400m H	M-24～M55	W-24～W45	
	2000m SC	M60～M75	W-24～W75	※制限時間設定 競技実施細目参照
	3000m SC	M-24～M55		
	3000m W	M60～M90	W-24～W80	
	5000m W	M-24～M55		
跳躍競技	走高跳	全クラス	全クラス	
	棒高跳	M-24～M90	W-24～W80	
	走幅跳	全クラス	全クラス	
	三段跳	全クラス	全クラス	
投擲競技	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	
クラス別 リレー	4×100m R	全クラス	全クラス	
	4×400m R	全クラス	全クラス	

12. エントリー（参加申込） ※海外からの申込詳細は別途

- 1) 参加できる種目数は、リレーを除き 1 人 2 種目まで。
- 2) 参加料 1 人 1 種目は 10,000 円、2 種目は 13,000 円。
納入された参加料については、いかなる場合でも返却しません。

3) 申込方法

日本マスターズ陸上競技連合 Web サイトマイページからの WEB エントリー、参加料支払いはクレジットカードでの WEB 決済とします。

(郵便や FAX などの参加申込、銀行振込での支払い等は受け付けません)

2026 年度のマスターズ登録と陸連登録(JAAFID) が完了していないと申し込みできません。

4) 申込期間

2026 年 6 月 15 日 (月) から 7 月 4 日 (土) まで

5) リレーは都道府県マスターズ連盟からの申込とします。

※ リレーのみのエントリーはできません。

締め切り後に各連盟へ所属の参加者名簿を送付するので指定の方法で日本マスターズへ申し込んでください。参加料は各種目・各クラス 1 チーム 10,000 円とします。

13. 参加受付

参加選手は、下記の時間帯に大会会場の選手受付場所でアスリートビブス等を受け取ってください。

競技会前日	10 月 9 日 (金)	13 : 00 から 16 : 00 まで
競技会当日	10 月 10 日 (土)	8 : 00 から 16 : 00 まで
	10 月 11 日 (日)	8 : 00 から 16 : 00 まで
	10 月 12 日 (月)	8 : 00 から 14 : 00 まで

14. 表彰及び記録証について

- 1) 各種目、クラス毎に選手権者および 2 位~3 位の入賞者にメダルと賞状を、8 位までの入賞者には賞状を授与します。1 位から 6 位の選手は所定の場所で表彰式を行います。7 位および 8 位の入賞者の賞状は、日本マスターズ Web サイトマイページから後日ダウンロードしてください。
- 2) 最優秀選手には最優秀選手賞を、男子優秀選手には男子優秀選手賞、女子優秀選手には女子優秀選手賞を授与します。
- 3) 記録速報は日本マスターズ Web サイト、愛媛陸協速報サイト、愛媛マスターズサイトで確認してください。
- 4) 記録証は日本マスターズ Web サイトマイページから後日ダウンロードしてください。

15. 欠場について 参加申し込み後に欠場する場合は欠場届を必ず提出してください。

16. 競技方法

- 1) 400m までのレースにはスターティングブロックを使用します。ただし 80 歳以上のクラスではスタンディングスタートをすることができます。
- 2) 中長距離種目では、競技規則に定められた人数以上で競技を行うことがあります。また、参加人数により男女混合で競技を行う場合があります。
- 3) トラック競技では、同クラス複数組の場合は、すべてタイムレース決勝とします。
- 4) 走幅跳、三段跳、および投てき種目の試技数は 3 回とし、同クラスの参加者が 8 人以上の場合には、上位 8 名で 4 回目を実施、4 回の試技で順位を決めます。
- 5) ハードル競技および障害物競技の種目別使用基準、走高跳・棒高跳のバーのあげ方、

走幅跳・三段跳の踏切位置、投てき競技用具の重量基準は別表のとおりとします。

- 6) リレーメンバーの変更において、リレー登録者以外の競技者に交代する場合は2人以内とします。なお高齢者が低年齢者クラスとして出場することができますが、少なくとも2人は当該クラスの参加が必要です。

17. 時間制限 次の種目には時間制限を設けます。この時間が過ぎた場合は新しい周回に入ることができません。800mと1500mについては、進行に著しく支障がある場合に競技の中止を命ずることがあります。

3000m	M60 ~M90	18分	W50 ~W80	18分
5000m	M-24~M55	20分	W-24~W45	21分
2000mSC	M60 ~M80	11分	W-24~W75	11分
3000mSC	M-24~M55	13分		
3000mW	M60 ~M90	25分	W-24~W80	25分
5000mW	M-24~M55	35分		

18. 順位決定方法 同記録の場合、各競技の順位の決定は以下のようになります。

- 1) トラック競技
同組で着差がない、または組が異なる場合は、生年月日の早い者を上位とします。
- 2) 跳躍競技
走高跳、棒高跳で最高位が同記録の場合、生年月日の早い者を上位とします。
走幅跳、三段跳で同記録の場合は、2番目以下の記録で順位を決めます。それでも決まらない場合は、生年月日の早い者を上位とします。
- 3) 投てき競技
同記録の場合は、2番目、3番目の記録で順位を決めます。それでも決まらない場合は、生年月日の早い者を上位とします。

19. 用器具について

- 1) 用器具の持ち込みは認めません。ただし、棒高跳用ポールは各自持参してください。
ポールの送付先および配達指定は下記の通りとし、返送の手配も事前に各自で行ってください。
配達指定 料金元払い
配達指定日 10月9日(金)着で指定
送り先 〒791-1136 愛媛県松山市上野町乙46 TEL 089-900-0870
愛媛県総合運動公園陸上競技場 【あなたの名前を明記】宛
- 2) 競技用靴：スパイクピンは11本以内9mm以下、走高跳およびやり投の場合は12mm以下とします。靴底厚さはスパイクシューズ・ノンスパイクシューズとも20mm以下とします。(ただし競歩競技は40mm以下。) 競技用靴に関する要件は、日本陸連競技規則の規定によります。

20. 商標について

競技者の衣服及び競技者が競技場内と練習場に持ち込める物品の商標の大きさは日本陸上

競技連盟競技規則、競技会における広告及び展示物に関する規定（国内）によります。

21. 抗議について

抗議は 2026 年度日本陸上競技連盟競技規則による所定の手続きをとるものとします。

参加留意事項

- 1) 大会中は、競技審判員等大会関係者の指示に従い、競技規則・細則及び注意事項を遵守していただきます。
- 2) 参加者は事前に健康診断を受けるなどして、暑さ対策、水分補給等、特に自己の健康管理に十分留意して参加してください。決して無理はしないでください。
- 3) 競技中に発生した不慮の事故・障害・盗難・疾病・物損事故などについて、主催者は一切の責任を負いません。ただし、競技中の障害等の応急処置は講じます。
- 4) 参加については、家族、親族、関係者を含むすべての承諾の上で参加したものとみなし、すべて自己責任に帰するものとします。
- 5) 主催者は、大会期間中の関係者（参加選手・大会役員・競技役員・競技補助員・大会ボランティア等）を対象として、傷害保険に加入します。
- 6) 大会参加者は、不慮の事故等に備え、健康保険証を携帯することを推奨します。

緊急時の対応

- 1) 事前に大会実施が困難と判断された場合
感染症の蔓延や災害の発生もしくは災害予報、その他の事情により、事前に大会の実施が困難と判断された場合は、日本マスターズのホームページ等で中止を告知します。
- 2) Jアラートが発令された場合
直ちに競技を中止し、選手・役員・補助員・観客等は建物の中に避難し、頭部を守る措置をとってください。
*建物とは、頑丈な建物で、室内なら窓のない部屋。競技の再開については、安全を確認した上で大会本部が判断します。
- 3) 気象警報が発令された場合
愛媛県全域または松山市に午前6時の時点で「大雨警報」「暴風警報」のいずれかが発令されている場合は競技を中断します。警報が解除された場合であっても、安全面などを優先し、競技の実施については大会本部で判断し決定します。その他の気象警報、注意報が発令された場合も、中断もしくは中止となることがあります。
中止となった競技は実施しません。
- 4) WBGT31度以上となった場合
競技は原則中断、または中止します。中止となった競技は実施しません。
- 5) 競技が中止となった場合の参加料は返却しません。

プライバシーポリシー及び著作権について

- 1) 主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律および関連法令等を遵守し個人情報を取り扱います。取得した個人情報は、大会参加者へのサービス向上を目的とし、資格審査、スタートリスト、リザルト、参加案内、保険加入、医療救護、記録通知、協賛・協力・関係各団体からのサービス提供、問い合わせ対応等に使用します。

また、主催者もしくは委託先から申込内容に関する確認連絡をすることがあります。

- 2) 大会コンテンツ（文章・資料・競技記録・画像・音声・写真等）の著作権は、すべて主催者に帰属します。営利・非営利にかかわらず、大会競技のコンテンツを許可なく複製・転用・販売することを禁じます。（インターネット上において画像や動画を配信することも含みます。）

宿泊・弁当について

宿泊・弁当や移動手段は各自で手配してください。

天候不良や交通事情により予定通りに移動できない場合があることを踏まえ、スケジュールには余裕を持って参加してください。

大会主催者	日本マスターズ陸上競技連合 https://japan-masters.or.jp
愛媛事務局	愛媛マスターズ陸上競技連盟 http://ehime-masters-athletics.jp/ 渡部 四郎 swatanabe146@gmail.com

日本マスターズ陸上競技選手権 2026愛媛 競技日程(種目開催日)

エントリー数により日程が変更になる場合があります。

2026/4/20

男子	M-24	M25	M30	M35	M40	M45	M50	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85	M90	M95	M100	M105+	
ト ラ ッ ク	60m									1日目									
	100m	3日目								2日目									
	200m	2日目								1日目									
	400m	3日目								2日目									
	800m									1日目									
	1500m									2日目									
	3000m									1日目									
	5000m	3日目																	
	80mH									3日目									
	100mH									3日目									
	110mH	3日目																	
	200mH																	1日目	
	300mH									1日目									
	400mH	1日目																	
	2000mSC									2日目									
	3000mSC	2日目																	
	3000mW									2日目									
	5000mW	3日目																	
跳 躍	走高跳	3日目								2日目									
	棒高跳	2日目								1日目									
	走幅跳	2日目								1日目									
	三段跳	1日目								3日目									
投 て き	砲丸投	3日目								1日目									
	円盤投									2日目									
	ハンマー投									1日目									
	やり投	3日目								2日目		3日目							
R	4×100mR									1日目									
	4×400mR									3日目									

女子	W-24	W25	W30	W35	W40	W45	W50	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85	W90	W95	W100+			
ト ラ ッ ク	60m									1日目										
	100m	3日目								2日目										
	200m	2日目								1日目										
	400m	3日目								2日目										
	800m	2日目								1日目										
	1500m									2日目										
	3000m									1日目										
	5000m	1日目																		
	80mH									3日目										
	100mH	3日目																		
	200mH																	1日目		
	300mH									1日目										
	400mH	1日目																		
	2000mSC									2日目										
	3000mW									3日目										
	跳 躍	走高跳									2日目									
		棒高跳									2日目									
		走幅跳									3日目									
三段跳										1日目										
投 て き	砲丸投									2日目										
	円盤投									1日目										
	ハンマー投									1日目										
	やり投									3日目										
R	4×100mR									1日目										
	4×400mR									3日目										

クラス別のハードルの高さや配置場所

男子	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
シヨート	M-24~M30	110mH	1.067m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M35~M45	110mH	0.991m	10	13.72m	9.14m	14.02m
	M50・M55	100mH	0.914m	10	13.00m	8.50m	10.50m
	M60・M65	100mH	0.840m	10	12.00m	8.00m	16.00m
	M70・M75	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	M80+	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	M-24~M45	400mH	0.914m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M50・M55	400mH	0.840m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	M60・M65	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M70・M75	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	M80+	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

女子	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
シヨート	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	80mH	0.762m	8	12.00m	7.00m	19.00m
	W60~W75	80mH	0.686m	8	12.00m	7.00m	19.00m
ロング	W-24~W45	400mH	0.762m	10	45.00m	35.00m	40.00m
	W50・W55	300mH	0.762m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W60・W65	300mH	0.686m	7	50.00m	35.00m	40.00m
	W70・W75	200mH	0.686m	5	20.00m	35.00m	40.00m

	クラス	種目	水濠に接した障害物	台数	それ以外の障害物	台数
男子	M-24~M55	3000mSC	0.914m	7	0.914m	28
	M60~M75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18
女子	W-24~W75	2000mSC	0.762m	5	0.762m	18

クラス別投てき器具

	クラス	砲丸・ハンマー	円盤	やり	重量
男子	M-24~M45	7.26kg	2.0kg	0.8kg	15.88kg
	M50・M55	6.0kg	1.5kg	0.7kg	11.34kg
	M60・M65	5.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	M70・M75	4.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	M80+	3.0kg	1.0kg	0.4kg	5.45kg
女子	W-24~W45	4.0kg	1.0kg	0.6kg	9.08kg
	W50・W55	3.0kg	1.0kg	0.5kg	7.26kg
	W60~W70	3.0kg	1.0kg	0.5kg	5.45kg
	W75	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg
	W80+	2.0kg	0.75kg	0.4kg	4.00kg

跳躍競技のバーの上げ方

走高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24~M30	1.35	1.40	1.45	以後 0.05 刻み
M35	1.35	1.40	1.45	〃
M40	1.25	1.30	1.35	〃
M45	1.25	1.30	1.35	〃
M50	1.2	1.25	1.30	〃
M55	1.1	1.15	1.20	〃
M60	1	1.05	1.10	〃
M65	1	1.05	1.10	〃
M70	0.95	1.00	1.05	〃
M75	0.95	1.00	1.05	〃
M80~	0.95	1.00	1.05	〃

棒高跳

男子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
M-24~M30	2.6	2.70	2.80	以後 0.1 刻み
M35	2.6	2.70	2.80	〃
M40	2.4	2.50	2.60	〃
M45	2.3	2.40	2.50	〃
M50	2.1	2.20	2.30	〃
M55	1.9	2.00	2.10	〃
M60	1.7	1.80	1.90	〃
M65	1.7	1.80	1.90	〃
M70	1.7	1.80	1.90	以後 0.05 刻み
M75	1.7	1.80	1.85	〃
M80~	1.7	1.80	1.85	〃

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24・W25	1.2	1.25	1.30	以後 0.05 刻み
W30	1.2	1.25	1.30	〃
W35	1.1	1.15	1.20	〃
W40	0.95	1.00	1.05	〃
W45	0.85	0.90	0.95	〃
W50	0.85	0.90	0.95	〃
W55	0.8	0.85	0.90	〃
W60	0.8	0.85	0.90	〃
W65	0.75	0.80	0.85	〃
W70	0.75	0.80	0.85	〃
W75	0.75	0.80	0.85	〃
W80~	0.75	0.80	0.85	〃

女子	練習	最初の高さ-2 回目の高さ		
W-24~W25	1.6	1.70	1.80	以後 0.1 刻み
W30	1.6	1.70	1.80	〃
W35	1.6	1.70	1.80	〃
W40	1.5	1.60	1.70	〃
W45	1.4	1.50	1.60	〃
W50	1.4	1.50	1.60	〃
W55	1.4	1.50	1.60	〃
W60~	1.4	1.50	1.60	〃

跳躍競技の踏切位置

種目		踏切位置(m)
走幅跳	男子・女子	2
三段跳	男子	7、9、11、13
	女子	5、7、9、11