

# 江戸川区民陸上競技大会へ参加される方へ

2025.03

区民陸上競技大会（以下「大会」という）へ参加される方へ、大会当日の競技に出場するためのご案内をいたします。  
参加資格は、原則として、日本陸上競技連盟登録競技者（小学生を除く）で、江戸川区内に在住・在学・在勤している人（在勤とは会社等の事業所が江戸川区内に所在し、そこに勤務している人）、または区内で活動しているクラブチームに所属している人です。

※江戸川オープン陸上、江戸川ジュニア記録会については区外の方でも参加できます。詳細は各大会の要項をご覧ください

大会は「**日本陸上競技連盟**」の公認大会で、日本陸上競技連盟の競技規則及び大会の競技注意事項（大会規則）に基づき行われます。

競技は日本陸上競技連盟の公認を受けた陸上競技場（江戸川区陸上競技場は第3種公認陸上競技場です）で行われ、審判員は公認審判員で運営されます。

## 【大会出場について】

### 1. 大会前日まで

- ① 大会の参加は、大会参加要項に基づき、事前の申込期日までにエントリー（参加費納入を含めて）した方が、プログラムに記載された時間に競技することができます。
- ② 大会日の1週間前までに、江戸川区陸上競技協会のホームページに「タイムテーブル（競技開始予定時間表）」と「競技注意事項」が掲載されますので、出場種目の「タイムテーブル」と「競技注意事項」を確認ください。

URLは <http://edogawa-sports.jp/edoriku/>

### 2. 大会当日の競技開始まで

- ① 競技招集時間には遅れないようにし、自分の競技開始予定時間の2時間前には競技場に到着し、競技場の施設や競技者招集場所などを確認してください。（男・女更衣室は使用できます）
- ② 競技場に到着したら、大会本部前の競技者受付でプログラム、アスリートビブス（ゼッケン）を受け取ります。
- ③ プログラムの参加種目でアスリートビブス、氏名、所属等を確認してください。誤りがあった場合は、直ちに大会本部の「総務」に申し出てください。
- ④ アスリートビブスはランニングシャツの胸と背に四隅を安全ピンで留めてください。（審判員に良く見えるように留めてください）
- ⑤ 競技開始時間・招集開始時間を考えてウォーミングアップを行ってください。原則として、競技場内のトラック、フィールドに入ることはできませんが、競技に支障のないトラック部分（100m競技の時のバックストレートなど）をコーン等で仕切って練習場としていますので、係員の指示に従ってご利用ください。
- ⑥ 開会式を行いますので、なるべく参列するようにしてください。

### 3. 大会当日の競技者の招集について

- ① トラック種目の競技者の招集は競技開始予定時間の30分前、フィールド種目は40分前より100mスタート地点後方の招集所で行います。

招集完了時刻（タイムテーブルに記載されています）までに招集を受けない場合は、棄権となり、競技には出場できませんので、ご注意ください。

100mスタート地点

競技者 招集所

- ② 競技ができる支度をして、必ず本人が招集所に来てください。
- ③ トラック種目出場者…招集完了時間までに、競技者係（競技役員）にアスリートビブスの確認（胸と背）を受けて、腰の「レーンナンバー標識」（写真判定用）を受け取り、ランニングパンツの右腰に安全ピンで留めて、各自でスタート地点まで移動します。（長距離種目は両方の腰につけることもあります。）
- ④ フィールド種目出場者…招集完了時間までに、競技者係（競技役員）にアスリートビブスの確認（胸と背…走幅跳・走高跳はどちらか一方でもよい）を受けて、各自で競技場所（ピット）に移動します。

#### 4. 競技の開始

##### トラック種目

- ① 出発係（競技役員）から、走る組とレーンが確認されますので、スパイクをはくなど走れる準備をして競技役員の指示に従ってください。
- ② 前組のレースが終了して自組の競技する順番が来ましたら、出発係から「レーン番号」「アスリートビブス」が呼ばれますので、自分のレーンに入り、スタートの練習を行います。（スターティングブロックの使用は競技役員の指示に従ってください。）
- ③ スタート練習（原則1回）が終わったら、競技役員の指示に従ってレーン表示（レーン番号）の前に立って、スターターの合図があるまで待ちます。
- ④ スタートの合図は「英語」で行います。スターターから「オン ユア マークス」の合図があったら、スタートラインの位置につきます。（この時、スタートラインに触れてはいけません。）
- ⑤ 100mから400mは、**クラウチングスタート**（両手を着いて片方の膝を地面に着ける）の姿勢で「セット」の合図で着けた膝を地面から離し、腰を上げます。上げた腰を静止させて、ピストルの号砲でスタートを切ります。（決められたレーン以外を走ると失格になります。）
- ⑥ 800m以上は、**スタンディングスタート**の姿勢でスタートラインに立って、「オン ユア マークス」の合図でスタートの姿勢をとって一旦身体を静止し、ピストルの号砲でスタートを切ります。（「セット」の合図はありません。）

##### 【不正出発】（フライング）

そのレースでフライングした者は1回で失格となり、**出発係（競技役員）**から失格が通告されます。（小学生は2回不正スタートをした場合で失格となります）

- ⑦ ゴールをしたらすぐには立ち止まらず、20～30mくらい先まで走ります。走り終わったら腰の「レーンナンバー標識」をはずして、回収かごに戻してスタンドに上がります。

##### フィールド種目

- ① 競技場所（ピット）に移動したあと、審判員から練習の指示があるまで、ピットで待機してください。
- ② 審判員の指示によりプログラムの記載順に練習を行い、競技に臨みます。
- ③ 走幅跳・砲丸投・槍投げの競技では出場者が8名を超える場合、1人3回の試技が終了後に、審判員から上位記録者8名が発表され、その8名はさらに3回の試技を行うことができます。
- ④ 競技が終了したら審判員の指示により、トラック競技に注意をしながらスタンドの各自の控え場所に戻ります。

#### 5. 競技終了後

- ① 記録の発表は、ゴール側の倉庫の前にホワイトボードを設置して掲示します。（レース終了の約20分後）
- ② 賞状は各種目8位まで（一部の種目は3位まで）に入賞した方に授与されます。賞状は、中央玄関に並べられた机の上に用意しますので、各自確認のうえお持ち帰りください。持ち帰りのない残った賞状については、大会終了後1時間を目途に処分させていただきますので、ご注意ください。
- ③ 競技終了後はクールダウン（整理体操・ストレッチ）を充分に行ってください。
- ④ アスリートビブスについては返却の必要はありません。各自でお持ち帰り願います。
- ⑤ 表彰式、閉会式はありません。

以上、大会の流れです。

わからない点などありましたら、大会本部にお問合せください。

以上