

第 63 回国頭郡陸上競技大会

監督会議

日時：令和 8 年 7 月 10 日（金）午後 2 時

場所：宜野座村ふれあい交流センター 2 階がらまん会議室

1. 部長あいさつ・・・陸上部部長 嘉味田 朝一

2. 議 題

①大会実施要項及び大会会場の確認

② 競 技 日 程 に つ い て

3. その他

第 6 3 回国頭郡陸上競技大会要項

1. 期 日 令和 8 年 1 0 月 1 1 日（日） 予備日：令和 8 年 1 0 月 1 8 日（日）

2. 会 場 かいぎんフィールド国頭（国頭村）

3. 種 目

- (1) 一般男子の部（20 種目）
100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m、110mH、400mH
3000mSC、4×100mR、4×400mR
走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳、砲丸投、円盤投、やり投、ハンマー投
- (2) 女子の部（12 種目）
100m、200m、400m、800m、3000m、100mH、4×100mR
走高跳、走幅跳、砲丸投、円盤投、やり投
- (3) 壮年の部（19 種目）
30才以上 > 100m、1500m、走高跳、走幅跳、砲丸投、円盤投
40才以上 > 100m、800m、走高跳、走幅跳、砲丸投、円盤投
50才以上 > 100m、砲丸投(6kg)
60才以上 > 100m
年令別リレー > 4×100mR(30代・40代・50代・60代)
女子の部
30才以上 > 100m
40才以上 > 100m
年令別リレー > 4×100mR(30代2名・40代2名)

4. 参加資格

国頭郡体育大会実施総則に定めるもののほか次の事項による。

- (1) 壮年の部 30 才以上の者は一般の部に出場することが出来る。但し一般の部と壮年の部、両方の部に出場することは出来ない。
- (2) 年齢超過のため沖縄県高体連の陸上競技大会に出場できないものは、この大会に出場することが出来る。
- (3) 年齢の計算は令和 8 年 1 1 月 2 8 日を基準とする。

5. 競技規則

2026 年日本陸上競技連盟競技規則による。

6. 出場制限

- (1) 一般男子の部、女子の部は1種目に各町村1名とし、1人2種目以内（但し、リレーを除く）とする。
- (2) 壮年の部は1種目に各町村1名とし、1人2種目以内（但し、リレーは除く）とする。
- (3) ①男子壮年の部の年齢別リレーは、30代以上1名、40代以上1名、50代以上1名、60代以上1名で編成し、年齢の少ない順に継走する。
（リレーは、1チーム6名記載すること。但し年齢別は、30代以上2名、40代以上2名、50代以上2名、60代以上2名、計8名とする。）
②女子年齢別リレーは、30代以上2名、40代以上2名で編成し、年齢の少ない順に継走する。（記載は、30代以上3名、40代以上3名、計6名とする。）
- (4) 沖縄県民スポーツ大会に出場出来る競技者であること。

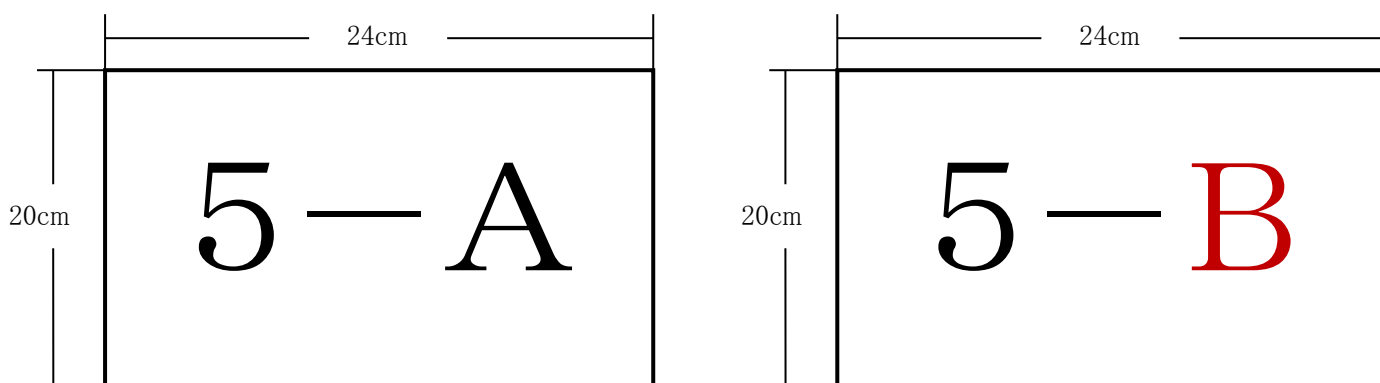
7. 成績採点方法

一般男子の部、女子の部、壮年の部に区分し、それぞれ（各種目、1位9点、2位8点、3位7点、4位6点、5位5点、6位4点、7位3点、8位2点、参加1点を与える）の合計によって区分別に町村の順位を決定する。

8. アスリートビブス

アスリートビブスは、縦20cm×横24cmとし、前後に着ける。但し跳躍競技においては前後いずれかでもよい。

同種目に同チームが2名出場する時は、下記のとおりにする。



数字⇒黒 A⇒黒

B⇒赤

9. 靴底の厚さ

靴底の厚さは、規則に定められた通りの厚さとする。招集（受付）にて測定は行わないが、競技中、規定外の靴で走っているのを審判が確認した場合、ゴール後測定し、違反していた場合は失格となる。

確 認 事 項

1. 5000m、10000m、3000mSC、女子3000mは2人ずつ参加を認めるが、得点の対象は上位1人とする。（参加点は与える。）但し、表彰及び第78回沖縄県民スポーツ大会への選手選考の対象となる。
10000mの制限時間は50分以内とする。
2. 選手の交代は、**10月9日（金）**午後1時までに監督から理事長へ文書を持って報告すること。（FAX・メールにて提出可。）
提出後、やむを得ない理由により変更の追加等が生じた場合には、当日の監督会議までに報告すること。
（個人種目及びリレー種目については交代可能、但し種目の変更・追加は出来ない）
3. 棒高跳用ポールは各町村体協で準備する。但し、競技開始前に技術総務の点検を受けること。
4. 投てき競技に使用する投てき物は、競技者個人所有のものを使用することができる。但し、競技開始前に技術総務の点検を受け、合格したものでなければならない。このとき、すべての競技者が使用できるものとする。

5. バーの上げ方

		練習	1	2	3	4	5	6	7	8	9
走高跳	一般男子	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	1.80	1.85	1.90	1.95	以降 3cm 上げる
	女 子	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	
	30 代	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	
	40 代	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	1.60	1.65	1.70	1.75	
棒高跳		2.50	2.60	2.70	2.80	2.90	3.00	3.10	3.20	3.30	3.70cm以降 5cm上げる

同成績の場合における第1位決定のためのバーの上げ下げは次の様にする。

走高跳 男女2cm ・ 棒高跳5cm

6. 全てのトラック競技はタイムレース決勝もしくは決勝とする。
※招集完了時点で8名以内であれば、競技者係において1組に番組編成し競技を行う。
※4×400MRは9チーム以上の場合はオープンレーンでスタートする。
※フィールドの予選通過は、予選3回までの上位8名とし、決勝は記録の低い順に3回行う。但し、8人以内の場合は全員6回の試技を与える。

7. 選手招集について

選手招集は100mスタート付近に設置する。

（1）招集時間は次の通りとする。

競 技 種 目	招 集 開 始	招 集 完 了
トラック競技	招集完了時刻10分前	競技開始20分前
フィールド競技		競技開始30分前

（2）招集完了時刻までに待機場所に集合し、本人が最終点呼を受けアスリートビブス番号を確認後、腰番の交付を受ける。

- (3) 招集完了後、競技役員の誘導で全員が揃って各種目の選手待機所へ移動すること。
- (4) 同時に2種目以上の種目に出場する選手は、最初の種目時に係員に申し出ること。

8. リレー競技の選手登録は6人以内(男子年齢別は8人以内)とし、当日はリレーオーダー用紙に4人を記入し、その招集完了時刻1時間前までに競技者係に提出する。オーダー用紙は競技者係で準備する。

9. 競技用スパイクピンについて

本競技場は全天候舗装であり、使用するスパイクピンの長さは9mm以下とする。但し、走高跳・やり投については12mm以下とする。

10. アスリートビブス番号は次のとおりです。

- ① 国頭村 ② 大宜味村 ③ 東 村 ④ 宜野座村 ⑤ 金武町 ⑥ 恩納村
- ⑦ 本部町 ⑧ 今帰仁村 ⑨ 伊江村 ⑩ 伊是名村 ⑪ 伊平屋村

11. 役員及び選手は、午前8時25分には集合を終えて、本部の指示を待つこと。

12. 開会式は8時30分に行う集合隊形は、本部席前のプラカード(アスリートビブス番号順)位置に集合する。

13. 表彰は競技終了後すぐに行う。

14. 監督会議 午前8時00分

15. 競技開始 午前9時00分

第63回国頭郡陸上競技大会 競技日程

[トラック]

順序	競技開始時刻	招集完了時刻	種 別	種 目	組一着	参加人数
1	9:00	8:40	一般男子	10000M (決)		
2	10:00	9:40	一般女子	3000M (決)		
3	10:20	10:00	一般男子	110MH (決)	タイムレース決勝	
4	10:30	10:10	一般女子	100MH (決)	タイムレース決勝	
5	10:40	10:20	一般男子	200M (決)	タイムレース決勝	
6	10:50	10:30	一般女子	200M (決)	タイムレース決勝	
7	11:00	10:40	一般男子	3000MSC (決)		
8	11:20	11:00	30代男	1500M (決)		
9	11:30	11:10	一般男子	1500M (決)		
10	11:40	11:20	一般男子	400MH (決)	タイムレース決勝	
11	11:50	11:30	一般男子	4×100MR (決)	タイムレース決勝	
12	12:20	令和7年度国頭郡体育協会表彰				
13	13:00	12:40	一般女子	800M (決)		
14	13:10	12:50	40代女	100M (決)	タイムレース決勝	
15	13:15	12:55	30代女	100M (決)	タイムレース決勝	
16	13:20	13:00	一般女子	100M (決)	タイムレース決勝	
17	13:25	13:05	一般男子	100M (決)	タイムレース決勝	
18	13:30	13:10	30代男	100M (決)	タイムレース決勝	
19	13:35	13:15	40代男	100M (決)	タイムレース決勝	
20	13:40	13:20	50代男	100M (決)	タイムレース決勝	
21	13:45	13:25	60代男	100M (決)	タイムレース決勝	
22	13:50	13:30	一般男子	400M (決)	タイムレース決勝	
23	13:55	13:35	一般女子	400M (決)	タイムレース決勝	
24	14:00	13:40	一般男子	800M (決)		
25	14:10	13:50	40代男	800M (決)		
26	14:20	14:00	一般男子	5000M (決)		
27	14:45	14:25	年齢別女	4×100MR (決)	タイムレース決勝	
28	14:50	14:30	年齢別男	4×100MR (決)	タイムレース決勝	
29	14:55	14:35	一般女子	4×100MR (決)	タイムレース決勝	
30	15:00	14:40	一般男子	4×400MR (決)		

※ 8名(8チーム)以内の場合はタイムレース決勝を削除する。

第63回国頭郡陸上競技大会 競技日程

〔フィールド：跳躍競技〕

順序	競技開始時刻	招集完了時刻	種 別	種 目	参加人数	審判
1	9:00	8:30	一般男子	走 幅 跳 (決)		跳躍A
2	9:00	8:30	一般男子	棒 高 跳 (決)		跳躍B
3	10:30	10:00	一般女子	走 幅 跳 (決)		跳躍A
4	11:00	10:30	一般男子	走 高 跳 (決)		跳躍B
5	12:00	11:30	30代・40代	走 幅 跳 (決)		跳躍A
6	13:00	12:30	一般女子	走 高 跳 (決)		跳躍B
7	14:00	13:30	一般男子	三 段 跳 (決)		跳躍A
8	14:00	13:30	30代・40代	走 高 跳 (決)		跳躍B

〔フィールド：投擲競技〕

順序	競技開始時刻	招集完了時刻	種 別	種 目	参加人数	審判
1	9:00	8:30	一般男子	や り 投 (決)		投てきA
2	9:00	8:30	一般女子	や り 投 (決)		投てきA
3	9:00	8:30	30代・40代	砲 丸 投 (決)		投てきC
4	10:30	10:00	一般男子・一般女子	円 盤 投 (決)		投てきB
5	11:00	10:30	50代	砲 丸 投 (決)		投てきC
6	12:00	11:30	30代・40代	円 盤 投 (決)		投てきB
7	12:30	12:00	一般男子	砲 丸 投 (決)		投てきA
8	14:00	13:30	一般女子	砲 丸 投 (決)		投てきC
9	14:00	13:30	一般男子	ハンマー投 (決)		投てきB

競技場説明図



- ・ 11個までの任意の数のスパイクを使用することができるが、スパイク取付け位置は11か所を超えてはならない。
- ・ スパイクの長さは、9mm（屋内は6mm）を超えてはならない。また走高跳およびやり投の場合は、12mmを超えてはならない。スパイクは先端近くで、少なくとも長さの半分は4mm四方の定規に適合するように作られていなければならない。トラック製造業者もしくは競技場管理者がより小さい寸法の上限を設けている場合や、特定の形状のスパイクの使用を認めていない場合は、これを適用する。
- ・ 医療および安全上の理由から、競技用靴（市販されているものに限る）へのインナーソールの追加、その他の物の挿入および追加は以下の条件でのみ認められる。
 - a. 中敷（インナーソール）の追加または挿入物は、取り外し可能な装具であること（靴の内側に恒久的に固定することはできない）。
 - b. 追加物は、ヒールレイズまたはヒールキャップ（例：跳躍競技用靴）、ブレースまたはストラップ（例：投てき競技用靴）とする。
- ・ 靴底の最大の厚さ（購入時から装着されているオリジナルのインナーソールを含む）は、2024年11月1日からは以下の通りとする。

種目	靴底の最大の厚さ	要件・備考
トラック種目 ハードル種目 障害物競走	<u>20mm</u> スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。競技場内で行う競歩競技の靴底の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目	20mm スパイクシューズ または ノン・スパイクシューズ	全跳躍種目で、本規程 10.3 および 10.4 に記載のとおり、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない（前足の中心は、靴の内部の長さの75%にある靴の中心点。踵の中心は、靴の内部の長さの12%にある靴の中心点）。
道路競技 (競走・競歩)	40mm	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。

★入力時の注意事項★

★名前の入力は文字間にスペースを入れないように願います。

例 やんばる太郎 ⇒

○	ヤンバルタロウ
	やんばる太郎
X	ヤンバル タロウ
	やんばる 太郎

★生年月日は下記のように入力願います。

生年月日を入力すると自動的に年齢が計算されます。

S59.12.18

H1.12.18

・（点）はドットです。

★リレーのオーダー用紙は競技の**招集完了時刻1時間前まで**に提出してください。

ex)

競技開始	招集完了	種別	種目
11:50	11:30	一般男子	4×100mR

 → **10:30までに提出** (時間を過ぎると棄権)

※切り取らずに提出してください。受付で切り取り、控えをお渡しします。

★参加申込書の様式の修正、**変更は行わないで下さい。**

★フリガナの記入を必ずお願いします。

また、生年月日や住所等出場資格の判断に必要なため、**必ず記入ください。**

★国頭郡陸上競技大会参加申込書(リレー申込書除く)を**Eメールで**
9月17日(水)までに国頭郡体育協会事務局までに送信をください。

★選手変更届提出期限 **10月9日(金)午後1時まで**

※大会プログラムの作成・印刷がありますので提出期限は必ずお守りください。

第63回 国頭郡陸上競技大会参加申込書(記入例)

責任者氏名・連絡先、携帯電話番号は必ず記入して下さい。

宜 野 座 村 体育協会

・姓と名の間に
スペースを入れない。
・必ずフリガナを記入。

直接入力を行わず
プルダウンボタンから
町村名を選択して
下さい。

責任者名 宜野座 太郎
連絡先 0980-968-0000
携帯電話 090-0000-0000

一般男子の部

No.1

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職場又は学校名	現 住 所			
監 督	ギノザイチロウ 宜野座一郎			宜野座村役場 TEL 098-968-0000	宜野座村字宜野座... TEL 098-968-0000			
100M	ギノザジロウ 宜野座次郎	H18.3.1	20	〇〇大学 TEL 090-0000-0000	宜野座村... TEL 090-0000-0000			
200M	ギノザサブロウ 宜野座三郎	H12.5.1	26	〇〇消防衛生組合 TEL 090-0000-0000	宜野座村... TEL 090-0000-0000			
400M	ギノザシロウ 宜野座四朗	H11.7.1	27	宜野座村観光協会 TEL 090-0000-0000	宜野座村... TEL 090-0000-0000			
800M		S50.3.9	51	TEL	TEL			
1500M	入力は大文字、小文字、全角、半角 どちらでも大丈夫です。 ・(点) はドットです。 生年月日を入力すると自動的に年 齢が表示されます。 (平成元年はH1と記入して下さい。)			TEL	住所は必ず入力すること。 ない場合、申込不可。			
5000M				TEL				
				TEL				
				TEL				
10000M				TEL	TEL			
				TEL	TEL			
				TEL	TEL			
				TEL	TEL			
110MH				TEL	TEL			
400MH				TEL	TEL			
3000MSC				TEL	TEL			
				TEL	TEL			

(注)フリガナも書いてください。

第63回 国頭郡陸上競技大会参加申込書

体育協会

責任者名

連絡先

携帯電話

(注)フリガナを必ず記入してください

一般男子の部

No.1

種目	シメイ 氏名	生年月日	年齢	職場又は学校名	現住所
監督				TEL	TEL
100M				TEL	TEL
200M				TEL	TEL
400M				TEL	TEL
800M				TEL	TEL
1500M				TEL	TEL
5000M				TEL	TEL
				TEL	TEL
10000M				TEL	TEL
				TEL	TEL
110MH				TEL	TEL
400MH				TEL	TEL
3000MSC				TEL	TEL
				TEL	TEL

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
4×100MR				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
4×400MR				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
走高跳				TEL	TEL
棒高跳				TEL	TEL
走幅跳				TEL	TEL
三段跳				TEL	TEL
砲丸投				TEL	TEL
円盤投				TEL	TEL
ハンマー投				TEL	TEL
やり投				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職場又は学校名	現 住 所
監 督				TEL	TEL
100M				TEL	TEL
200M				TEL	TEL
400M				TEL	TEL
800M				TEL	TEL
3000M				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
100MH				TEL	TEL
4×100MR				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
走高跳				TEL	TEL
走幅跳				TEL	TEL
砲丸投				TEL	TEL
円盤投				TEL	TEL
やり投				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

第63回 国頭郡陸上競技大会選手変更申込書

体育協会

会 長

印

連絡先

種 目	選 手 名

から

種 目	選 手 名	生年月日	年齢	現住所又は本籍

への選手変更をお願いします。

令和 7年 月 日

変更届〆切：令和7年10月3日（金）午後1時まで

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
100M 男子				TEL	TEL
100M 女子				TEL	TEL
1500M				TEL	TEL
走高跳				TEL	TEL
走幅跳				TEL	TEL
砲丸投				TEL	TEL
円盤投				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
100M 男子				TEL	TEL
100M 女子				TEL	TEL
800M				TEL	TEL
走高跳				TEL	TEL
走幅跳				TEL	TEL
砲丸投				TEL	TEL
円盤投				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
100M				TEL	TEL
砲丸投				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
100M				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

年齢別リレー

種 目	シメイ 氏 名	生年月日	年 齢	職 場	現 住 所
4×100MR 男子	30代			TEL	TEL
				TEL	TEL
	40代			TEL	TEL
				TEL	TEL
	50代			TEL	TEL
				TEL	TEL
	60代			TEL	TEL
				TEL	TEL
	30代			TEL	TEL
				TEL	TEL
	40代			TEL	TEL
				TEL	TEL
4×100MR 女子	30代			TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
	40代			TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL
				TEL	TEL

(注)フリガナを必ず記入してください。

令和 8年 月 日

体 育 協 会 長

国頭郡体育協会会長 東 拓也 殿

リレー 申 込 書

陸上競技		
★招集完了時刻1時間前までに提出★		
町 村 名		
種 別 及 び 種 目 名	一般 男子 年齢別 女子	4×100MR
ナ ン バ ー	走順	フリガナ 氏 名
	1	
	2	
	3	
	4	

(注)フリガナも書いてください。

切り取らないで提出してください。

リレー 申 込 書(控え)

陸上競技		
★招集完了時刻1時間前までに提出★		
町 村 名		
種 別 及 び 種 目 名	一般 男子 年齢別 女子	4×100MR
ナ ン バ ー	走順	フリガナ 氏 名
	1	
	2	
	3	
	4	

(注)フリガナも書いてください。

リレー 申 込 書

陸上競技		
★招集完了時刻1時間前までに提出★		
町 村 名		
種 別 及 び 種 目 名	一般 男子	4×400MR
ナ ン バ ー	走順	フリガナ 氏 名
	1	
	2	
	3	
	4	

(注)フリガナも書いてください。

切り取らないで提出してください。

リレー 申 込 書 (控え)

陸上競技		
★招集完了時刻1時間前までに提出★		
町 村 名		
種 別 及 び 種 目 名	一般 男子	4×400MR
ナ ン バ ー	走順	フリガナ 氏 名
	1	
	2	
	3	
	4	

(注)フリガナも書いてください。