

陸上競技実施要領（身体・知的）

1. 競技規則

令和 8 年度に適用の全国障害者スポーツ大会競技規則（公益財団法人日本パラスポーツ協会制定）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（投てき・走高跳以外）は、定められた場所・方法で安全に留意し、競技役員の指示に従って行うものとする。特にトラックの横断は、決められた通路を使い、練習の妨害にならないよう、安全には十分留意する。練習を行うにあたって、各選手団で事故のないように責任をもって行う。

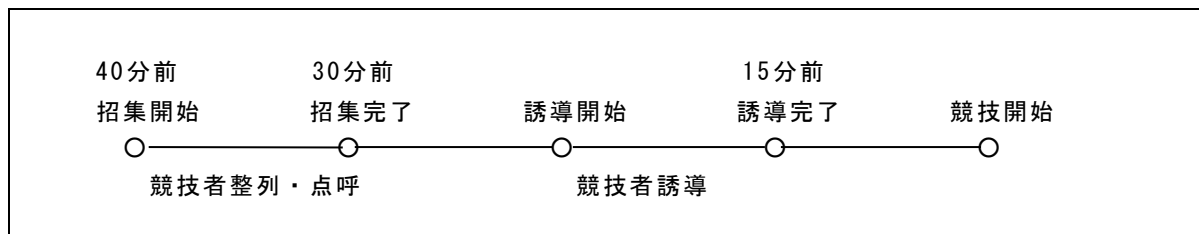
（１）場所 補助陸上競技場

（２）使用方法 別途定める

3. 招集

（１）招集場所はスタジアム正面前（A 階段付近）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とみなし、競技に出場することができない。

エ. リレー種目に出場する選手団（チーム）は招集完了時刻 60 分前までに、オーダー用紙（※）に記入し、第 2 招集所に提出する。オーダー用紙は事前に配布する。

オ. 伴走者のガイドロープは、伴走ビブス交付所において長さ等を確認する。

カ. 障害区分 24（視力 0～0.01 まで）の競技者が、競技で装着するアイマスクやアイシェードは第 1 招集所において競技役員が光が漏れないか確認をする。アイマスクやアイシェードについては、競技者が用意すること。

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（アスリートビブス）は、主催者が交付したものを競技用服装の上衣の胸部および背部に付ける。ただし、跳躍競技の競技者は胸部または背部のどちらかに付ける。また、車いす使用の競技者は、競技役員の指示に従い、車いすの前後の見やすい位置に取り付ける。

- (3) 腰ナンバー標識は右の腰（車いす競技者はヘルメット右側、ただし50m走に出場する車いす競技者は右上腕）によく見えるように貼り付け、競技役員の確認を受ける。
- (4) 競技の際に使用する靴は、日本陸上競技連盟競技規則の定めるところとし、競技用靴のスパイクピンの長さは9mm以下、走高跳、ソフトボール投およびジャベリックスローでは12mm以下とする。
また、靴底の厚さの規定は適用しない。なお、障害により補装具等を使用している場合はこの限りではない。ただし、危険（ケガ）の予防上、はだしでの競技参加は認めない。

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。介助者・伴走者の入場を申請できる競技者は、競技規則集に定める区分とする。（参考 ○介助者について）
- (2) 介助者・伴走者の服装は運動靴および運動着とし、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。助言等は助力とみなされ、競技役員から注意・警告を受け、聞き入れない場合は当該競技者を失格とする。※介助者が競技の伴走をした場合も助力とみなす。
- (4) 伴走者は、使用時に両端の最大長が50cm以下となる非伸縮性のガイドロープを持つこととし、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。
- (5) 介助者および伴走者は、カメラ、ビデオ、携帯電話もしくは類似の機器等を競技区域内で所持又は使用することができない。また、競技に関係ないものについても持ち込むことができない。競技役員から注意・警告を受け、聞き入れない場合は当該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。順位発表後、競技者は解散所に誘導され解散となる。ただし、1位～3位までの入賞者は表彰所に誘導されメダルの授与を受けた後、解散所に誘導され解散となる。

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競走および4×100mリレーは、セパレートレーンで行う。
ただし、視覚障害者（障害区分 24）の50m競走は、オープンレーンで1名ずつ行う。
- (3) 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。
- (4) 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。

- (5) 視覚部門の競走競技で、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)
- (6) 視覚部門の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。
- (7) リレーの参加区分は男女混合とする。
- (8) 走高跳を除くフィールド競技の試技は3回まで許される。
- (9) 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。
- (10) 視覚障害者(障害区分24・25)の立幅跳および投てき種目については、必要に応じて競技役員または競技補助員が方向を指示する。ただし、立幅跳については声や音源による援助は行わない。
- (11) 視覚障害者(障害区分24)の競技者は、競技エリアでは光を通さないアイマスク等を装着しなければならない。アイマスク等を外すことができるのは、審判が認めた時だけであり、無断で外す(顔から離したり、めくったりする行為を含む)ことは認められない。
- (12) 走高跳において表彰組の中で最後の1人となり、1位が決まった場合、バーを上げる高さまたは、バーの上げ幅については、選手と協議のうえ当該審判または審判長が決定する。
走高跳のバーの最初の高さは、下記の通りとする。バーの上げ方は一律2cmとする。
 - 障害区分2・3 : 男子140cm、女子120cm
 - 障害区分25 : 男子115cm、女子100cm
 - 障害区分26 : 男子130cm、女子100cm
 - 障害区分27 : 男子100cm、女子100cm
- (13) 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。
- (14) 車いすで800m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。
- (15) 50m競走で使用する車いすは日常生活用とする。
- (16) 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。
- (17) 投てき競技の競技方法については、砲丸投はローテーションで行い、ジャベリックスロー、ソフトボール投およびビーンバック投は3回連続して行うものとする。ただし、車いす使用者は、種目に関わらず3回連続して行う。
※車いす使用者以外の競技者についても競技運営の関係上、3回連続して投げる場合がある。
なお、1回の試技時間は、競技役員から用器具を手渡した時点から1分間とする。
- (18) すべての視覚障害者の走幅跳の踏切エリアの長さは1mとする。

8. 表彰

- (1) 表彰は、競技終了後、各組毎、障害区分毎、年齢区分毎に行う。
- (2) 競技が終了した競技者は、各組毎に競技終了者待機所に誘導され、順位発表を受ける。
- (3) 1位から3位までの競技者にメダルを授与する。また、視覚障害選手の伴走者についても、選手と同様にメダルを授与する。

9. その他

- (1) 競技場へは、競技者・大会役員・競技役員・競技補助員・競技係員・誘導ボランティア・大会実施本部員およ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（スタートとフィニッシュ地点が異なる）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（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分以内に競技者自身または代理人が大会競技本部（上訴審判員）まで申し出ること。その後の抗議は一切受けない。

<補助陸上競技場 ウォームアップ>

練習エリア	競技種目等
補助陸上競技場	
第１、第２レーン	車いす
第３レーン中央	コーン
第４、第５、第６レーン	周回レーン 第６レーンは視覚障害優先
第７、第８レーン（ホームストレート側）	スタート、短距離 スターティングブロック設置
第７、第８レーン（バックストレート側）	スタート、短距離 視覚障害優先
砂場	立幅跳、走幅跳
トラック外・フィールド内の芝生	ランニング、体操、リレーバトン練習
雨天練習場	
スタジアム、雨天練習場	スラローム

- １．練習会場は、８：３０～最終競技の招集開始時間までとする。
- ２．スターティング・ブロックは、ホームストレート側の７・８レーンに設置する。
- ３．リレーの練習は状況を見ながら危険のないように行うこと。
- ４．スラロームは、雨天練習場を使用し、９：００～１１：００（予定）までとする。
※競技役員の指示に従い、空レーンを有効に使用することができる。
※当日の天候や参加申込者数により変更あり。

【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・コマンド」
「O n y o u r m a r k s : オン・ユア・マークス」位置について
「S e t : 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競走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および200m競走については、椅子に座った姿勢で、50mおよび800m、1500m競走については、立った姿勢でピストルを発射する。
- (3) 「O n y o u r m a r k s」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) 「S e t」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に到達した場合は失格となる。
- (3) 車いすおよび電動車いす使用者の順位は、胴体（トルソー）ではなく、先に到達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、原則としてJ I S T 9 2 0 3（日本産業規格、旧日本工業規格）によるものとする。

○ 視覚障害者の競走競技について

- (1) 障害区分24に属する競技者の50m競走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。ただし、視覚と聴覚の障害が重複している競技者の伴走者は、

スタートのピストル音を競技者に伝えるため、ピストル音の直後のみ競技者を引っ張ったり押したりする行為は認められる。

- ・ 競技者と伴走者は、非伸縮性の 50cm 以内のガイド用のロープを持ち競技をする。スタートからゴールまで離してはならない。

※ 推進を助けるような行為があった場合は、フィニッシュ後、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も失格とする。

(2) 視覚障害者部門（区分 24）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）
- ・ 視覚と聴覚の障害が重複している競技者は、音源を使わずに伴走者との競技を認める。

○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 26、27 以外の 800m はブレイクマーカーを置かず、ブレイ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立てる）

スラローム

- (1) 旗門の幅は、1.27m～1.3m、距離は 30m
- (2) 競技は原則として 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) 白色の旗門は前進、赤色の旗門は後進によって通過しなければならない。
「前進」「後進」は、「Set」の段階で判断する。すなわち、「Set」の姿勢をとったときの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) 旗門を倒した場合は、1 本につき所要時間に 5 秒を追加する。
倒れた旗門が転がりその勢いで他の旗門を倒した場合は、不可抗力による旗門の転倒とみなし追加タイム加算はしない。
- (7) 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。また、そのすべてが所要時間に含まれる。
- (8) 計時は手動とする。（風力は計測しない）

跳躍競技

走高跳

- (1) 視覚部門の走高跳は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

立幅跳

- ・両足同時に踏切るものとする。
- ・踏切板と砂場の距離は 0.3m とする。
- ・視覚部門の踏切線の確認の際、介助者が身体に触れて方向の確認を援助することは認められるが、跳躍方向から声や手ばたきなどで方向を示すことは認められない。

走幅跳

- (1) 踏切線と砂場の距離は、「1 m」か「2 m」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。(視覚障害者部門の走幅跳は 1m のみ)
- (2) 視覚部門の障害区分 2 4 に属する競技者の走幅跳は、踏切線の横に踏切板標識を置かないものとする。また障害区分 2 5 に属する競技者の走幅跳は、踏切板標識の代わりに踏切線を示す明確な標識を用意する。
- (3) 視覚部門の走幅跳の踏切板の幅は、日本陸上競技連盟競技規則によるが長さは 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。
- (4) 視覚と聴覚の障害が重複している競技者が視覚部門に出場する場合、試技に入る前に限り介助者または通訳者は審判員の競技開始などの旗の合図を競技者に伝えることができる。伝える方法は競技者に触れるなどの方法を用いるが助力とはみなさない。

投てき競技

(1) 砲丸投

砲丸の重量は、障害区分 1～9、13～15、24～26 の男子 1 部は 4kg、障害区分 1～9、13～15、24～26 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。

(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。使用するソフトボールは、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

- ・男女ともターボジャブ(長さ約 70cm 重さ 300g)を使用する。
- ・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、振り回したりしてはならない。

(4) 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。

(5) 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、両臀部がシートについた姿勢から投げ始めなければならない。
- ・試技が完全に終了するまでは、両臀部がシートから離れてはならない。
- ・車いす等を固定する場合は、地面との接地面がサークルおよびやり投助走路スターティング・ラインの内側から出てはならない。

(6) 視覚部門の投てき競技では、投てき方向を知らせるために試技に入る前に限り、声

や音源、競技者の身体に触れることによる援助は認められる。

・介助者はサークルおよび助走路内に入り方向確認を援助することができる。なお、前方からの声や音源による援助は申込書に記入し、事前に競技役員に申し出ること。

- (7)視覚と聴覚の障害が重複している競技者が視覚部門に出場する場合、競技に入る前に限り介助者または通訳者は審判員の競技開始などの旗の合図を競技者に伝えることができる。伝える方法は競技者に触れるなどの方法を用いるが助力とはみなさない。

○ 助力

- (1)介助者および通訳者による競技中の助力行為（競技に関する指導、助言、電子機器の持ち込み）は認められない。助力を受けた競技者は失格とする。
(2)競走競技および跳躍競技における杖、歩行器の使用は認められない。

○ 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本大会の目的を踏まえ、招集から競技終了に至るまで、原則として競技者自身が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競技者には、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、25であるが、場合によっては区分番号18、27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