

## 第6部 室内競技

### 第210条 屋外競技規則の室内競技への適用

第6部および163条と184条に記されている風力を求められるルールを除いて、以下の競技規則で定められた内容以外は、屋外競技の第1部から第5部の競技規則が室内競技にも適用される。

### 第211条 室内競技場

1. 室内競技場は完全に壁で囲まれ、かつ屋根で覆われていなければならない。照明、暖房、換気設備は、競技会運営が満足のいく状態となるよう備え付けられていなくてはならない。
2. 室内競技場は周回トラック走路、短距離およびハードル競走用の直走路、跳躍競技用の助走路と着地場所を含むべきである。さらに砲丸投用のサークルおよび扇形の着地場所も、恒久的あるいは暫定的であれ用意されるべきである。すべての施設はIAAF施設マニュアルの仕様に適合させなければならない。
3. すべてのトラック走路、助走路または踏切場所の表面は、合成物質で覆われていなければならない、その合成物質は長さ6mmのスパイク・シューズに対応できることが望ましい。その他の方法として、競技場のトラックの厚さに応じて主催者は許容されるスパイクの長さを競技者〔参照 第143条4〕  
第1条1(a)(b)(d)(f)に該当する室内競技会は、IAAFによる室内競技施設公認を受けた施設で実施しなければならない。  
第1条1(d)(e)(g)(h)(i)(j)の競技会もこのような施設で実施することが望ましい。
4. トラック走路、助走路、踏切区域に敷設されている合成舗装材の基礎は堅固なもの（たとえばコンクリートなど）あるいは懸架構造（梁の上に木板や合板を取り付けたもの）の場合は、特に弾むような箇所がないようにし、技術的に可能である限り、すべての走路は全体を通して均一な弾性を持たなくてはならない。この弾性について競技会の前に跳躍競技用の踏切場所を点検しなければならない。

〔注意〕 i “弾むような箇所”とは競技者に特別な助力を与えるよ

うに意図的に設計ないしはデザインし建設された箇所である。

- ii IAAF陸上競技施設マニュアルには、トラックの計測やマーキングのための図を含む室内競技場の構造や設計のための詳細や規定する仕様が含まれており、また、IAAF事務局あるいはIAAFウェブサイトからダウンロードにより入手可能である。
- iii IAAFの施設公認手続き方法をはじめ、申請のための標準書式や計測報告書書式は、IAAF事務局あるいはIAAFウェブサイトからダウンロードにより入手可能である。

### 第212条 フィールド内直走路

1. トラックの許容傾斜度は幅で100分の1(1%)、走る方向で個々の箇所では250分の1(0.4%)、全体では1,000分の1(0.1%)を超えてはならない。

#### レーン

2. トラックは6レーン～8レーンとし、幅50mmの白線で両側が区分されていないなければならない。レーンの幅は1m220(±0.010m)とし、右側のレーンラインを含む。

[注意] 2004年1月1日以前に作られたトラックについては、レーンは最大1m250の幅でもよい。 [参照 第160条4]

#### スタートとフィニッシュ

3. スタートライン後方の少なくとも3mはどのような障害物も置かない。フィニッシュライン前方の少なくとも10mはどのような障害物も置かず、その先に競技者が怪我なく停止できるようなものを置く。

[注意] フィニッシュライン前方については、15m以上を確保することを強く推奨する。

### 第213条 周回トラックおよびレーン

1. トラック1周の通常の間さは、200mが望ましい。トラックは、平行である二つの直走路と、同じ半径でかつ傾斜(バンク)してもよい二つの曲走路から構成される。

トラックの内側は高さおよび幅50mmの適切な材質の縁石または幅50mmの白線で区分される。この縁石または白線の外側の端は、第1レーンの内側の端となる。縁石または白線の内側の端は、第1レーンの内側ということになる。縁石または白線の内側の端はトラック全体を通して水平でなければならず、その最大許容傾斜度は1,000分の1(0.1%)とする。二つの直走路の縁石は取り除き、50mm幅の白線で代用しても良い。

### レーン

2. トラックは4レーン～6レーンとする。レーンの幅は右側のラインを含めて0.90m～1.10mとする。どのレーンも同じ幅でなければならず、所定の幅との誤差は±0.01mまでとする。各レーンは幅50mmの白線で区切る。

### バンク

3. 曲走路におけるすべてのレーンの傾斜度および、それとは別個に直走路のレーンの傾斜度は、それらが交差するところで同じでなければならぬ。直走路は平坦あるいは内側のレーンに向かって最大100分の1(1%)の傾斜を持つものとする。直走路から傾斜した曲走路への水平移行を容易にするために、その場所は直走路の終わりからなだらかな勾配にし、直走路方向に伸ばすことができる。加えて垂直移動も必要となる。

### 内側縁の表示

4. トラックの内側を白線で区分する時は、曲走路には必ず直走路には必要があればコーンまたは旗を置く。コーンの高さは少なくとも200mmとする。旗の大きさは250mm×200mmで、高さは少なくとも450mmとし、フィールドに60度の角度に倒すように立てる。コーンまたは旗は、その底の縁がトラックに最も近い白線の端になるように設置する。その間隔が曲走路では1m500、直走路で10mを超えないように配置する。

〔注意〕 IAAFが直接主催する室内競技会では、内側の縁石を利用するべきである。

## 第214条 周回トラックのスタートおよびフィニッシュ

1. 200mの傾斜した室内トラックの構造とマーキングに関する詳

細は、IAAF陸上競技施設マニュアルに記載されている。その中の基本的原則を以下に示す。

### 基本条件

2. レースのスタートラインおよびフィニッシュラインは、直走路ではレーンラインに直角に、また曲走路では半円を描く中心線上に、幅50mmの白線で示す。
3. フィニッシュラインの設定条件は、できる限り距離の異なる種目であっても1カ所のみとし周回の直線部分におき、可能な限りフィニッシュ後の直線部分が長くなるようにする。
4. すべてのスタートライン（直線、階段式、弧形）の最も基本となる設定条件は競技者が許される中での最短距離を取った時に、誰にとっても距離が同じということである。
5. スタートライン（リレー競走のテイク・オーバー・ゾーンを含む）は、できる限り、もっとも大きな斜度の場所に設置しないようにする。

### 競走種目の実施

6. (a) 300mまでのレースは最後までレーンを走る。
  - (b) 300mを超え800m未満の競走は、レーンを使用してスタートし、第2曲走路の終わりに引かれたブレイクラインまではそのレーンを走る。
  - (c) 800mの競走のスタートは各競技者が各レーンに一人ずつ、またはレーンに最大二人を割り振って行うか、第1レーンと第4レーンを用いたグループスタートで行う。このような場合、各競技者が自分のレーンを離れたり、グループスタートの外側を走る競技者が内側のグループに合流したり出来るのは、第1曲走路の終わりのブレイクラインを過ぎた後とするが、もし2つの曲走路を自分のレーンで走るのであれば、第2曲走路終わりのブレイクラインを過ぎた後である。
  - (d) 800mを超える競走は、レーンを用いず、円弧スタートまたはグループスタートによって行わなければならない。もしグループスタートを用いるなら、ブレイクラインは第1または第2曲走路の終わりに引かなければならない。もし競技者がこの

ルールに従わない場合は失格となる。

ブレイクラインは、各曲走路が終わる地点に弧を描くように引かれた幅50mmのラインで、第1レーンを除く全レーンにまたがるように引く。競技者がブレイクラインを認識しやすいように、各レーンラインとブレイクラインが交差するすぐ手前のレーンライン上に、50mm四方で高さ0.15m以下のコーンか角柱を置く。コーンや角柱の色はブレイクラインやレーンラインの色と異なるものにするのが望ましい。

- [注意] i 第1条1(a)(b)(c)(f)に該当しない競技会では、所管加盟団体は800mの種目についてレーンを使用しないことを許可できる。
- ii 6レーン未満のトラックでは、6人での競走を可能とするために第162条10で定めたグループスタートを用いてもよい。

### 200mトラックのスタートラインとフィニッシュライン

7. 第1レーンのスタートラインは直線上におかなければならない。そのスタートラインの位置は、もっとも外側のレーンのスタートライン(400mのレース)がバンク傾斜度12度以上にならない場所としたうえで確定する。

周回トラックにおけるすべてのレースのフィニッシュラインは、第1レーンに設けたスタートラインを延長し、各レーンラインに直角に引く。

### 第215条 トラック競技におけるシード、抽選、予選通過方法

1. 室内競技会では、トラック種目のラウンド数、各ラウンドにおける組数、各ラウンドの予選通過者の決め方は、特別な事情がない限り、次の表を使用する。

- [注意] i 上記の各ラウンドにおける予選通過者の決め方は周回トラックが6レーン、フィールド内直走路が8レーンを使用する場合に限り適用する。
- ii 世界室内陸上競技選手権大会については、適用される競技会規定に上記に代わる表を含めることができる。

### レーンの抽選

2. 一つの曲走路を全面的にあるいは部分的にレーンを用いる800m以外の種目で複数のラウンドが行われる場合、次の三つのレーン分けが行われる。
- (a) ランキングの上位2人の競技者または2チームが一番外側の2レーン。
- (b) 3番目と4番目のランクの競技者またチームが次の2レーン。
- (c) 残りの競技者またはチームが内側に残ったレーン。  
ここで使われるランキングはつぎのように決定される。
- (d) 予選ラウンドの場合、決められた期間中に達成した自己記録のリストを利用する。
- (e) 最初のラウンド後は、第166条3(b) i の手続きで行う。
3. その他の種目の場合、レーン順は第166条4、および第166条5に従って決定をする。

### 60 m , 60 m H

ラウンド 参加数	一次予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
9 - 16	2	3	2			
17 - 24	3	2	2			
25 - 32	4	3	4	2	4	
33 - 40	5	4	4	3	2	2
41 - 48	6	3	6	3	2	2
49 - 56	7	3	3	3	2	2
57 - 64	8	2	8	3	2	2
65 - 72	9	2	6	3	2	2
73 - 80	10	2	4	3	2	2

200 m , 400 m , 800 m , 4 × 200 m リレー , 4 × 400 m リレー

ラウンド 参加数	一次予選			二次予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
7 - 12	2	2	2						
13 - 18	3	3	3	2	3				
19 - 24	4	2	4	2	3				
25 - 30	5	2	2	2	3				
31 - 36	6	2	6	3	2				
37 - 42	7	2	4	3	2				
43 - 48	8	2	2	3	2				
49 - 54	9	2	6	4	3		2	3	
55 - 60	10	2	4	4	3		2	3	

1500 m

ラウンド 参加数	一次予選			準決勝		
	組数	着順	上位 記録者	組数	着順	上位 記録者
12 - 18	2	3	3			
19 - 27	3	2	3			
28 - 36	4	2	1			
37 - 45	5	3	3	2	3	3
46 - 54	6	2	6	2	3	3
55 - 63	7	2	4	2	3	3

3000 m

ラウンド 参加数	予選		
	組数	着順	上位記録者
16 - 24	2	4	4
25 - 36	3	3	3
37 - 48	4	2	4

〔注意〕 i 上記の各ラウンドにおける予選通過者の決め方は周回トラックが6レーン、フィールド内直走路が8レーンを使用する場合に限り適用する。

ii 世界室内陸上競技選手権大会については、適用される競技会規定に上記に代わる表を含めることができる。

2. 一つの曲走路を全面的にあるいは部分的にレーンを用いる800m以外の種目で複数のラウンドが行われる場合、次の三つの

レーン分けが行われる。

(a) ランキングの上位2人の競技者または2チームが一番外側の2レーン。

(b) 3番目と4番目のランクの競技者またチームが次の2レーン。

(c) 残りの競技者またはチームが内側に残ったレーン。

ここで使われるランキングはつぎのように決定される。

(d) 予選ラウンドの場合、決められた期間中に達成した自己記録のリストを利用する。

(e) 最初のラウンド後は、第166条3(b) i の手続きで行う。

3. その他の種目の場合、レーン順は第166条4、および第166条 Ⅱ 5に従って決定をする。

### 第216条 服装、競技用靴、ナンバーカード

競技用靴の靴底または踵から突き出した部分の各スパイクの長さは6mm（あるいは競技会の主催者が要求した長さ）を超えてはならず、第143条4に定める寸法の上限に従う。

### 第217条 ハードル競走

1. 標準の距離は、フィールド内直走路で50mまたは60mとする。
2. 各レースにおけるハードルの配置は次の通りとする。

区 分	男 子			女 子		
	ユース	ジュニア	一 般	ユース	ジュニア	一 般
ハードルの高さ	0.914m	0.991m	1.067m	0.762m		0.838m
レースの距離	50m/60m					
ハードルの台数	4/5					
スタートから第1ハードルまで	13.72m			13.00m		
ハードル間の距離	9.14m			8.50m		
最後のハードルからフィニッシュラインまで	8.86m/9.72m			11.50m/13.00m		

### 第218条 リレー競走

#### リレー競走の実施

1. 4×200mリレーの場合、すべての第1走者と第2走者の第1曲走路において第214条6に述べたブレイクラインの手前までは、



各自のレーンを走る。第170条18は適用しない。それゆえ第2、第3、第4走者は、彼らのテイク・オーバー・ゾーンの外側から走り出してはならず、ゾーンの中からスタートしなければならない。

2. 4×400mリレーの場合、第214条6(b)に従う。
3. 4×800mリレーの場合、第214条6(c)に従う。
4. 4×200mリレーの第3・第4走者、4×400mリレーおよび4×800mリレーの第2・第3・第4走者として待機している競技者は、担当役員の指示のもと、各自のチームが直近の曲走路に進入したのと同じ順番で（内側から外側へ）待機する。接近する競技者がこの地点を通過したならば、待機順を維持しなければならない。テイク・オーバー・ゾーンの起点において待機順を交換してはいけない。この規則に従わなければ、当該チームは失格とする。

〔注意〕 室内のリレー競走は、狭いレーンのために、屋外のリレー競走よりも衝突や非意図的妨害が非常に生じやすい。それゆえ、可能ならば空きのレーンが各チームの間にあることが望ましい。例えば、第1、第3、第5レーンはレースに使用し、第2、第4、第6レーンはレースに使用しない。

## 第219条 走 高 跳

### 助走路および踏切場所

1. 移動式の助走用マットを使用する場合は、踏切場所の水平に関する規則の内容はマットの上部表面をして水平かどうか解釈する。
2. 助走路の最後の15mが第182条3、第182条4および第182条5に適合していれば、競技者は周回トラックのバンクから助走を開始してもよい。

## 第220条 棒 高 跳

### 助走路

助走路の最後の40mが第183条6および第183条7に適合していれば、競技者は周回トラックのバンクから助走を開始してもよい。

## 第221条 長さの跳躍

### 助走路

助走路の最後の40mが第184条1および第184条2に適合していれば、競技者は周回トラックのバンクから助走を開始してもよい。

## 第222条 砲丸投

### 着地場所

1. 着地場所は、砲丸の痕跡がつき、一方でそのはずみが最小となるような材質とする。
2. 観客、競技役員、競技者の安全を確保するために、必要に応じてサークルの直近から、着地区域の遠位端と両側は防止柵あるいは防護ネットで囲われていなければならない。飛来する砲丸や着地場所でバウンドした砲丸を止めるために十分なネットの最低高は4mであるべきである。
3. 室内競技場の限られた空間を考慮して、防止柵によって囲まれた場所は34.92度の扇形全部を含む広さでなくてもよい。次の条件はそのような制限に適用する。
  - (a) サークルから投げる方向の側の防止柵は、男女の世界記録より500mm離れていれればよい。
  - (b) 両側の扇形ラインは、34.92度の扇形の中心線と左右対称にする。
  - (c) 扇形ラインをサークル中心から34.92度の角度で放射状に引いて完全なる着地場所を設けてもよいが、もう一つの方法として両側のラインを中心線に平行にしてよい。ラインを平行にするにあたっては、双方のライン間の距離は最小9mでなくてはならない。

### 砲丸の構造

4. 着地場所(第222条1参照)の構造によって、砲丸は硬い金属か、金属をかぶせたもの、あるいは適切な詰め物をした軟らかいプラスチックまたはラバーで覆ったものとする。両タイプの砲丸を同一の競技会で使用することは認められない。

### 硬い金属または金属をかぶせた砲丸

5. これらの砲丸は、屋外の砲丸投に関する第188条4、5の仕様

と同一とする。

### プラスチックまたはラバーで覆った砲丸

6. 砲丸はフロアに落ちた時でもフロアに損傷が生じないように、軟らかいプラスチックからラバーで覆う。砲丸は球形で、その表面の仕上げは滑らかであるものとする。
7. 砲丸は以下の規格による。

砲丸	3kg	4kg	5kg	6kg	7.26kg
競技会で許可され記録が公認される最小重量	3.000kg	4.000kg	5.000kg	6.000kg	7.260kg
製造業者が競技会に器具として供給する重量の範囲	3.005kg	4.005kg	5.005kg	6.005kg	7.265kg
	}	}	}	}	}
	3.025kg	4.025kg	5.025kg	6.025kg	7.285kg
直 径	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
	}	}	}	}	}
	120mm	130mm	135mm	140mm	145mm

## 第223条 混 成 競 技

### 男子 U18、U20、一般（五種競技）

1. 男子五種競技は5種目からなり、1日で次の順序で行う。  
60mハードル、走幅跳、砲丸投、走高跳、1,000m

### 男子 U18、U20、一般（七種競技）

2. 男子七種競技は7種目からなり、連続する2日間で次の順序で行う。

第1日 60m、走幅跳、砲丸投、走高跳

第2日 60mハードル、棒高跳、1,000m

### 女子 U18、U20、一般（五種競技）

3. 女子五種競技は5種目からなり、1日で次の順序で行う。  
60mハードル、走高跳、砲丸投、走幅跳、800m

### 組とグループ

4. 4人以上が好ましいが、3人未満で競技させないよう競技者を組み分ける。