



誇りをまとうために。



400m、25 周の駆け引き。

スピード、スタミナだけではなく、
およそ 30 分間に智略の限りを尽くす。

そして、日本代表が決まる。
2021年、半世紀ぶりの舞台は東京。

切符を掴み取った者だけが、
刻み続く誇りをまとうことが許される。

ナンバーワンしかいない。
その栄冠は更なる戦いへの始まり。

東京への最終章

第105回

日本陸上

競技選手権大会・10000m
JAAF Athletics Championships
10000m

兼 東京2020オリンピック競技大会 日本代表選手選考競技会

SHIZUOKA 2021

会場

小笠山総合運動公園 静岡スタジアム
(静岡)

2021
5.3 MON



105回日本陸上 🔍

主催：日本陸上競技連盟 後援：読売新聞社 主管：静岡陸上競技協会

OFFICIAL PROGRAM

特別協賛



協賛





いつも、
そばにあるおいしさ。

大切な人と食卓を囲む時。
一人で元気を出したい時。
ほっとしたい時。

みなさまのおいしい笑顔の
そばにあること。
そのおいしさを、
毎日お届けすること。

私たちは、食を通じてみなさまに、
安心をお届けします。
これまでも、これからも。
ヤマザキです。



東京 2020 オリンピック競技大会
トラック&フィールド種目日本代表選手選考要項

1. 編成方針

2021 年の東京オリンピックは、日本陸上競技界にとって歴史を画する大会であり、陸上競技に携わる人々と国民の期待を背に、個人やチームが最大限の力を発揮できることが重要である。
この点を踏まえ、より多くのメダルや入賞を獲得できることを目標とし、この目標を達成するために、日本陸上競技連盟としての戦略のもと、メダル獲得及び 8 位入賞を目指す競技者を一人でも多く派遣する。

2. 開催地

東京・札幌

3. 開催期間

2021 年 7 月 30 日（金）～8 月 8 日（日）

4. 開催種目

(1) 男子

100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m、マラソン、3000mSC、110mH、400mH、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投、十種競技、20km 競歩、50km 競歩、4×100m リレー、4×400m リレー

(2) 女子

100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、10000m、マラソン、3000mSC、100mH、400mH、走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投、七種競技、20km 競歩、4×100m リレー、4×400m リレー

(3) 混合

4×400m リレー

5. 主なスケジュール

2020 年

12 月 4 日（金） 第 104 回日本陸上競技選手権大会・長距離種目（2020／大阪）

2021 年

5 月 3 日（月・祝） 第 105 回日本陸上競技選手権大会・10000m（2021／静岡）
6 月 12 日（土）～13 日（日） 第 105 回日本陸上競技選手権大会・混成競技（2021／長野）
6 月 24 日（木）～27 日（日） 第 105 回日本陸上競技選手権大会（2021／大阪）
6 月 28 日（月） 第 1 次日本代表内定選手発表
6 月 29 日（火） 参加標準記録有効期限終了
7 月 1 日（木） ワールドアスレティックス（以下「WA」という。）から公表
・承認された参加標準記録未達成競技者のリスト
・参加標準記録によって参加資格を付与された競技者リスト
・WA ワールドランキングと参加資格を取得した競技者
・参加資格を取得したリレーチームリスト
7 月 2 日（金）以降 第 2 次日本代表内定選手発表
※以降、WA による追加の可能性あり。

6. 選考競技会

(1) 個人種目

- 1) 第 104 回日本陸上競技選手権大会・長距離種目 (2020/大阪)
- 2) 第 105 回日本陸上競技選手権大会 (2021/大阪)
- 3) 第 105 回日本陸上競技選手権大会・混成競技 (2021/長野)
- 4) 第 105 回日本陸上競技選手権大会・10000m (2021/静岡)

(2) リレー種目

1) 男子 4×100m リレー

①最重要選考競技会

- ・第 105 回日本陸上競技選手権大会 (2021/大阪)

②参考競技会

- ・2021 シレジア世界リレー選手権大会
- ・WA が記録を公認する競技会

2) 男子 4×400m リレー

①最重要選考競技会

- ・第 105 回日本陸上競技選手権大会 (2021/大阪)

②重要選考競技会

- ・2021 シレジア世界リレー選手権大会

③参考競技会

- ・WA が記録を公認する競技会

3) 女子 4×100m リレー・女子 4×400m リレー

①最重要選考競技会

- ・第 105 回日本陸上競技選手権大会 (2021/大阪)

②重要選考競技会

- ・2021 シレジア世界リレー選手権大会
- ・2021 杭州アジア陸上競技選手権大会
- ・READY STEADY TOKYO
- ・その他日本代表リレーチームとして派遣される競技会 (女子 4×100m リレー、女子 4×400m リレー)

③参考競技会

- ・WA が記録を公認する競技会

4) 混合 4×400m リレー

①男子代表

選考競技会は、男子 4×400m リレーに準ずる。

②女子代表

選考競技会は、女子 4×400m リレーに準ずる。

7. 選考基準

下記の各条件中の競技成績については、当該種目に係る成績のみ考慮する。下記の数字の若い順に優先する。

(1) 個人種目 (男女 5000m、10000m、3000mSC 除く)

- 1) 第 105 回日本陸上競技選手権大会 (以下「第 105 回日本選手権」という。) 3 位入賞以上の成績を収めた競技者であって、第 105 回日本選手権当該種目終了時点までに参加標準記録を満たした競技者。ただし、下記の項目 (数字の若い順に優先) により優先順位を定める。

①第 105 回日本選手権の順位

②参加標準記録有効期間内の記録

③2021 年度に開催される国内主要競技会 (日本グランプリシリーズ等) の成績

- 2) 第 105 回日本選手権 3 位入賞以上の成績を収めた競技者であって、ワールドランクにより出場資格を得た競技者。ただし、下記の項目 (数字の若い順に優先) により優先順位を定める。

①第 105 回日本選手権の順位

②ワールドランク (2021 年 7 月 1 日 WA 公表)

③参加標準記録有効期間内の記録

④2021 年度に開催される国内主要競技会 (日本グランプリシリーズ等) の成績

- 3) 参加標準記録を満たした競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - a.ラウンド進出上位
 - b.同じラウンド内で比較する場合は記録上位
 - ②参加標準記録有効期間内の記録
 - ③2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 4) ワールドランクにより出場資格を得た競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - a.ラウンド進出上位
 - b.同じラウンド内で比較する場合は記録上位
 - ②ワールドランク（2021 年 7 月 1 日 WA 公表）
 - ③参加標準記録有効期間内の記録
 - ④2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 5) ファイナルエントリー後に WA から追加による出場資格が認められた競技者。

補足

WA のルールとして、100m 代表選手は、4×100m リレーに、400m 代表選手は、4×400m リレーにそれぞれ必ずエントリーされることから、100m 代表選手及び 400m 代表選手については、強化委員会が特に認めた場合を除き、リレーの準備のために強化委員会が計画し、参加を求めた遠征、競技会及び合宿に参加した者の中から選考するものとする。

(2) 個人種目（男女 5000m、10000m、3000mSC）

- 1) 第 104 回日本陸上競技選手権・長距離種目において、優勝した競技者で第 104 回日本陸上競技選手権・長距離種目終了時点までに、参加標準記録を満たした競技者。
- 2) 第 105 回日本陸上競技選手権大会 3 位入賞以上の成績を収めた競技者であって、第 105 回日本選手権当該種目終了時点までに参加標準記録を満たした競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - ②参加標準記録有効期間内の記録
 - ③2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 3) 第 105 回日本選手権 3 位入賞以上の成績を収めた競技者であって、ワールドランクにより出場資格を得た競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - ②ワールドランク（2021 年 7 月 1 日 WA 公表）
 - ③参加標準記録有効期間内の記録
 - ④2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 4) 参加標準記録を満たした競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - a.ラウンド進出上位
 - b.同じラウンド内で比較する場合は記録上位
 - ②ワールドランク（2021 年 7 月 1 日 WA 公表）
 - ③参加標準記録有効期間内の記録
 - ④2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 5) ワールドランクにより出場資格を得た競技者。ただし、下記の項目（数字の若い順に優先）により優先順位を定める。
 - ①第 105 回日本選手権の順位
 - a.ラウンド進出上位
 - b.同じラウンド内で比較する場合は記録上位
 - ②ワールドランク（2021 年 7 月 1 日 WA 公表）
 - ③参加標準記録有効期間内の記録
 - ④2021 年度に開催される国内主要競技会（日本グランプリシリーズ等）の成績
- 6) ファイナルエントリー後に WA から追加による出場資格が認められた競技者。

(3) リレー種目

各リレー種目の代表選手は、下記の基準でリレーの特性を考慮して選考する。

混合 4×400m リレー、及び、男女 4×400m リレーは、両種目の総合的な戦略を踏まえて選考する。

男女 4×100m リレー、男女 4×400m リレーは、各 5 名をリレーのエントリー選手として選考し、1 名を補欠選手として指定する。

混合 4×400m リレーは、男子 2 名、女子 2 名をリレーのエントリー選手として選考し、男子 1 名・女子 1 名を補欠選手として指定する。

ただし、強化委員会が特に認めた場合を除き、リレーの準備のために強化委員会が計画し、参加を求めた遠征、競技会及び合宿に参加した者の中から選考するものとする。

男子 4×400m リレー、女子 4×100m リレー、女子 4×400m リレー、混合 4×400m リレーについては、オリンピックリレー代表候補選手を定める。オリンピックリレー代表候補選手の設定基準は以下の通りとする。

・オリンピックリレー代表候補選手について

i) 男子 4×400m リレー

- ・2021 シレジア世界リレー選手権大会においてオリンピックの出場権を獲得した場合、その際の日本代表として派遣された競技者

(対象種目：男子 4×400m リレー、混合 4×400m リレー)

- ・参考競技会において、下記のオリンピックリレー代表候補選手設定記録突破者

200m : 20 秒 45 300m : 32 秒 34 400m : 45 秒 42

※オリンピックリレー代表候補選手設定記録の有効期間は、2019 年 5 月 1 日～2021 年 6 月 27 日とする。

ii) 女子 4×100m リレー、女子 4×400m リレー

- ・2021 シレジア世界リレー選手権大会の日本代表派遣者

(対象種目：女子 4×100m リレー、女子 4×400m リレー、混合 4×400m リレー)

- ・オリンピック参加標準記録突破者 (対象種目：100m、200m、400m)

- ・参考競技会において、下記のオリンピックリレー代表候補選手設定記録突破者

100m : 11 秒 47 200m : 23 秒 44 400m : 52 秒 99

※オリンピックリレー代表候補選手設定記録の有効期間は、2021 年 1 月 1 日～2021 年 6 月 27 日とする。

iii) 混合 4×400m リレー

- ・男子 4×400m リレー、女子 4×400m リレーに準じる。

1) 男子 4×100m リレー

①100m 代表選手

②第 105 回日本選手権、参考競技会の成績を総合的に判断し、リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。

2) 男子 4×400m リレー

①400m 代表選手

②オリンピックリレー代表候補選手のうち、第 105 回日本選手権 400m/200m の結果から、リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。

③リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。

3) 女子 4×100m リレー

①100m 代表選手

②オリンピックリレー代表候補選手のうち、2021 シレジア世界リレー選手権大会に出場し、出場権を獲得した競技者。または、出場権を獲得するために、必要な記録を出したリレーメンバー。ただし①の該当者が複数いる場合は、第 105 回日本選手権の 100m、200m の上位者から順に選考する。(同順位の場合は 100m を優先)

③オリンピックリレー代表候補選手で、①、②を除いた、第 105 回日本選手権の 100、200m の最上位者 (同順位の場合は 100m を優先)

④第 105 回日本選手権、その他の選考競技会の成績を総合的に判断し、リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。

4) 女子 4×400m リレー

- ①400m 代表選手
- ②オリンピックリレー代表候補選手のうち、2021 シレジア世界リレー選手権大会に出場し、出場権を獲得した競技者。または、出場権を獲得するために、必要な記録を出したリレーメンバー。ただし、①の該当者が複数いる場合は、第 105 回日本選手権の 400m の上位者から順に選考する。
- ③オリンピックリレー代表候補選手で、①②を除いた、第 105 回日本選手権の 400m の最上位者
- ④第 105 回日本選手権、その他の選考競技会の成績を総合的に判断し、リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。
- 5) 混合 4×400m リレー
選考競技会の成績を総合的に判断し、リレーの特性と戦略を考慮して選考された競技者。

8. 選考方法

故障等により、大会本番で競技力を発揮できないと判断された場合を除き、上記選考基準に従い下記の方法で選考する。

(1) 個人種目（男女 5000m、10000m、3000mSC 除く）

- 1) 第 105 回日本選手権当該種目終了時点における内定条件（選考基準(1) 1)）
第 105 回日本選手権 3 位入賞以上の成績を収め、第 105 回日本選手権当該種目終了時までに参加標準記録を満たした競技者については、第 105 回日本選手権の順位の上位順に 3 名に達するまで、第 105 回日本選手権当該種目終了時点において内定とし、理事会において決定する。
- 2) WA による参加有資格者発表後の選考（選考基準(1)2)～4)、2021 年 7 月 2 日以降予定）
前記 1)の項による内定者では WA の定める各種目の出場可能人数を満たさなかった場合、選考基準(1)2)～4)に従い、強化委員会が原案を作成し、専務理事が承認することにより決定する。
- 3) ファイナルエントリー後の WA ランキングによる追加（選考基準(1) 5)、2021 年 7 月 2 日以降予定）
選考基準(1) 1)～4)により代表選手として決定した者が WA の定める各種目の出場可能人数を満たさなかった場合、WA から追加による出場資格が認められた競技者を、専務理事が承認することにより決定する。
- 4) 前記 1)～3)にかかわらず、選考後に辞退等により選考を取り消すべき状況が発生した場合には、その時点において適用すべき決定手続により、必要な選考（既に決定した選考の取り消しも含む）を行うものとする。

(2) 個人種目（男女 5000m、10000m、3000mSC）

- 1) 第 104 回日本選手権・長距離種目終了時点における内定条件（選考基準(2)1)）
第 104 回日本選手権・長距離種目における優勝者、かつ、第 104 回日本選手権・長距離種目当該種目終了時点で参加標準記録を満たした競技者については内定とし、専務理事が承認することにより決定する。
- 2) 第 105 回日本選手権当該種目終了時点における内定条件（選考基準(2) 2)）
第 105 回日本選手権 3 位入賞以上の成績を収め、第 105 回日本選手権当該種目終了時までに参加標準記録を満たした競技者については、第 105 回日本選手権の順位の上位順に優先順位上位の項による内定者も含めて、3 名に達するまで、第 105 回日本選手権当該種目終了時点において、内定とし、理事会において決定する。
- 3) WA による参加有資格者発表後の選考（選考基準(2)3)～5)、2021 年 7 月 2 日以降予定）
前記 1)及び 2)の項による内定者では WA の定める各種目の出場可能人数を満たさなかった場合、選考基準(2)3)～5)に従い、強化委員会が原案を作成し、専務理事が承認することにより決定する。
- 4) ファイナルエントリー後の WA ランキングによる追加（選考基準(2) 6)、2021 年 7 月 2 日以降予定）
選考基準(2) 1)～5)により代表選手として決定した者が WA の定める各種目の出場可能人数を満たさなかった場合、WA から追加による出場資格が認められた競技者を、専務理事が承認することにより決定する。

- 5) 前記 1)～4)にかかわらず、選考後に辞退等により選考を取り消すべき状況が発生した場合に
は、その時点において適用すべき決定手続により、必要な選考（既に決定した選考の取り消し
も含む）を行うものとする。

(2) リレー種目

WA による参加有資格者発表後の選考（選考基準(1)1)～4)、2021 年 7 月 2 日以降予定)

選考基準(1)1)～5)の個人種目で選考された選手とあわせ、強化委員会が原案を作成し、専務理事が承認することにより決定する。

9. 補足

- (1) 代表選手の正式決定は、派遣団体である公益財団法人日本オリンピック委員会により決定される。
- (2) 代表選手は、編成方針及び選考基準に則って選考されるが、その派遣人数は WA が定めるエントリー数の上限の枠を保証するものではない。
- (3) WA が定めるエントリースタンドに準じて必要に応じて、補欠選手を選考できる。
- (4) 参加標準記録の有効期間は下記の通り。
- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 10000m、混成競技： | 2019 年 1 月 1 日～2020 年 4 月 5 日 |
| | 2020 年 12 月 1 日～2021 年 6 月 29 日 |
| その他の種目： | 2019 年 5 月 1 日～2020 年 4 月 5 日 |
| | 2020 年 12 月 1 日～2021 年 6 月 29 日 |
- (5) 代表選手は本連盟が定める義務を遵守するものとする。
- (6) 下記の項目に該当する場合は、代表を取消すことがある。
- 1) アンチ・ドーピング規則に反した場合
 - 2) 故障等により、競技力を発揮できない事態が生じた場合
 - 3) 本連盟が定める義務を遵守しない場合
- (7) 代表選手は、最高のパフォーマンスを発揮できるよう最大限の準備をしなければならない。なお、WA のルールとして、100m 代表選手は、4×100m リレーに、400m 代表選手は、4×400m リレーにそれぞれ必ずエントリーされることから、100m 代表選手は、4×100m リレー、400m 代表選手は、4×400m リレーについても、最高のパフォーマンスを発揮できるよう最大限の準備をしなければならないことに留意されたい。
- (8) リレーの代表選手（WA のルールにより 100m 代表選手または 400m 代表選手として、WA のルールにより、4×100m リレーまたは 4×400m リレーにエントリーされた者を含む）は、強化委員会が特に認めた場合を除き、リレーの準備のために強化委員会が計画する遠征、競技会及び合宿に参加する義務を負うものとする。
- (9) 代表選手は、選考後のトレーニング状況を報告すると共に、医事委員会がメディカルチェックの必要があると判断した場合は、応じる義務を負うものとする。
- (10) 天災、その他の理由で選考競技会が中止になった場合は、代替の選考競技会を設定する場合がある。

以上

東京 2020 オリンピック競技大会
トラック&フィールド種目ターゲットナンバー・参加標準記録

男子		種目	女子	
ターゲットナンバー	参加標準記録		ターゲットナンバー	参加標準記録
56	10.05	100m	56	11.15
56	20.24	200m	56	22.80
48	44.90	400m	48	51.35
48	1:45.20	800m	48	1:59.50
45	3:35.00	1500m	45	4:04.20
42	13:13.50	5000m	42	15:10.00
27	27:28.00	10000m	27	31:25.00
40	13.32	110mH／100mH	40	12.84
40	48.90	400mH	40	55.40
45	8:22.00	3000mSC	45	9:30.00
32	2.33	走高跳	32	1.96
32	5.80	棒高跳	32	4.70
32	8.22	走幅跳	32	6.82
32	17.14	三段跳	32	14.32
32	21.10	砲丸投	32	18.50
32	66.00	円盤投	32	63.50
32	77.50	ハンマー投	32	72.50
32	85.00	やり投	32	64.00
24	8350	十種競技／七種競技	24	6420
ドーハ世界選手権上位 8 ヶ国 + ワールドリレー上位 8 ヶ国 +WA ランキング上位		4×100m リレー 4×400m リレー	ドーハ世界選手権上位 8 ヶ国 + ワールドリレー上位 8 ヶ国 +WA ランキング上位	
ドーハ世界選手権上位 8 ヶ国 + ワールドリレー上位 8 ヶ国 +WA ランキング上位		混合 4×400m リレー		

※男子 4×100m リレーは、ドーハ 2020 世界陸上競技選手権の成績により、本大会の出場権獲得済み。

第105回日本陸上競技選手権大会・10000m

東京2020オリンピック競技大会 日本代表選手内定について その①

1 今大会における内定条件

第105回日本陸上競技選手権大会・10000mで**3位入賞**以上の成績を収めた競技者で、**今大会終了時点**までに②の参加標準記録を満たした競技者。

A

既に有効期限内に参加標準記録を突破している競技者が3位以内に入賞した場合
※記録は問わない

B

現時点では参加標準記録を突破していないが**今大会で標準記録を突破し、3位以内に入賞した場合**

既に内定している選手を含め**3名に達するまでは**第105回日本選手権・10000mの順位の上位順に本大会の当該種目終了時点において、内定とする

2 東京2020オリンピック参加標準記録

種目	参加標準記録	参加標準記録 有効期限
10000m	男子 27:28.00	2019.1.1～2020.4.5
	女子 31:25.00	2020.12.1～2021.6.29

3 内定における優先順位

※既に内定している選手を除き、3名以上が①の条件を満たした場合

① 第105回日本選手権の順位

② 参加標準記録有効期間内の記録

③ 2021 年度に開催される国内主要競技会の成績

今大会で3位以内に入賞することが絶対条件だよ！！



東京2020オリンピック 日本代表内定選手が決まる！？

第105回日本陸上競技選手権大会・10000m

東京2020オリンピック競技大会 日本代表選手内定について その②

4 この場合は内定になる？ ならない？

A

今大会で東京オリンピック参加標準記録を突破したが、4位だった。

内定せず



※3位以内が条件

B

今大会で優勝したが、参加標準記録には及ばなかった。その後別の大会で標準記録を突破した

内定せず



※以後突破しても無効

※後にワールドランクなど別条件により出場資格を獲得できる可能性もある

C

既に有効期限内に参加標準記録を突破しているが今大会では5位だった。

今大会では 内定せず



※3位以内が条件

※今大会終了時点で内定者が3名に達していない場合は後にワールドランクなどの別条件により出場資格を獲得できる可能性もある

D

今大会では参加標準記録を下回ったが2位、既に有効期限内の大会で標準記録を突破済

内定



※女子・男子10000mでは既に内定選手が1名いるため、1位・2位が今大会で標準記録を突破し、3位となった場合は、③内定における優先順位による選考により、内定とならない場合もある。

5 現時点での参加標準記録突破選手

3位以内入賞で東京オリンピック内定！！

既に内定選手が1名いるため、1位・2位が今大会で標準記録を突破し、3位となった場合は、③内定における優先順位による選考により、内定とならない場合もある。



伊藤 達彦 (Tatsuhiko Ito)

所属	Honda
生年月日	1998.3.23
種目	男子10000m
有効期限内最高記録	27:25.73

6 参加標準記録まであと少し！

標準記録突破 + 3位以内入賞で内定！！

※女子・男子ともに既に内定選手が1名いるため、今大会で標準記録を突破し3位となった場合は、③内定における優先順位による選考により、内定とならない場合もある。

田村 和希 (Kazuki Tamura)



所属	住友電工
生年月日	1995.7.16
種目	男子10000m
自己記録	27:28.92

鍋島利奈 (Rina Nabeshima)



所属	日本郵政グループ
生年月日	1993.12.16
種目	女子10000m
自己記録	31:28.81

写真：フォート・キシモト

JAAF
Japan Association of Athletics Federations

#東京への最終章 #誇りをまとうために

第105回日本陸上競技選手権大会・10000m 参加資格

1. 大会期日

2021年5月3日（月・祝）

2. 場所

小笠山総合運動公園 静岡スタジアム（静岡）

3. 実施種目

男子10000m、女子10000m

4. 申込資格

2021年度本連盟登録者で、下記の（1）から（4）のいずれかに該当し日本国籍を有する競技者（日本で生まれ育った外国籍競技者を含む）。

但し、日本選手権参加標準記録を満たし、参加申込のあった外国籍競技者のうち、出場資格記録の上位2名までをオープン参加として出場を認める。

また、外国籍競技者として参加する2名はターゲットナンバーには含めないものとする。

（1）第104回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者

（2）第104回日本陸上競技選手権大会クロスカントリー競走で下記の成績を収めた競技者。

1）男子10000m

①シニア男子10kmの優勝者。

2）女子10000m

①シニア女子8kmの優勝者

但し、本項によるエントリーは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。

（3）参加標準記録を突破した競技者。

（4）申込資格記録を突破した競技者。

5. 申込資格記録・ターゲットナンバー ※（ ）内はターゲットナンバー

（1）男子 10000m（60名） 参加標準記録 27' 55" 00 申込資格記録 28' 16" 00

（2）女子 10000m（30名） 参加標準記録 31' 47" 00 申込資格記録 32' 55" 00

6. 参加標準記録・申込資格記録有効期間

参加標準記録：2019年1月1日～2021年●月●日まで。

申込資格記録：2020年1月1日～2021年●月●日まで。 ※主管陸協と調整の上決定。

7. ターゲットナンバー

各種目の出場可能な人数をターゲットナンバーとして設定する。エントリー数でターゲットナンバーを超えることが生じた場合は、上記の申込資格を有する競技者であっても参加を制限されることがある。その場合、上記参加資格に記載される（1）～（4）を優先順位として出場者を決定する。（4）内の優先順位は、申込資格記録順に記録の良い競技者を優先する。

8. その他

（1）参加資格を有する競技者で男女ターゲットナンバーに満たなかった場合、申込資格記録に達しなかった申込資格記録有効期間の記録上位者から追加する場合がある。

以上

第 105 回日本陸上競技選手権大会・10000m 競技日程

○期日 2021年5月3日(月)

○場所 小笠山総合運動公園静岡スタジアム(エコパ)

○競技日程

19:03 女子10000m (招集完了18:43)

19:44 男子10000m 1組(B組) (招集完了19:24)

20:24 男子10000m 2組(A組) (招集完了20:04)

~~~~~

※男子10000mについて

男子10000mは、エントリー人数の関係で競技運営上2組タイムレースで実施いたします。

○組み分けについて

■A組(競技日程確定後、競技順に応じて1組2組の順となる)

A組は、競技運営上、下記①～④の合計32名で競技を実施する。

32名のうち30名は日本人競技者とする。

オープンで出場を認められている外国人競技者は、2名のみに制限する。

①第104回日本選手権男子10000m優勝者

②第104回日本選手権クロカン男子10km優勝者

③上記①,②を含む日本人競技者の資格記録上位30名

④外国人競技者の資格記録上位2名

■B組 上記A組以外の競技者

○その他

・4月30日(金)12時までに、A組に出場する日本人競技者から欠場届が提出された場合は、B組にエントリーされた競技者で資格記録上位の競技者をA組に繰り上げる。

・欠場届の提出状況は 随時エントリーリストに反映する。

・欠場届の提出先はメールとする。nch10000m@jaaf.or.jp

・4月30日(金)12時以降に欠場届が提出された場合はDNSとする。

## 女子10000m

## 番組編成

審判長:

記録主任:

5月3日 19:03 決 勝

## 決 勝

| ORD | ナンバー | 氏名                 | カナ         | 所属          | 資格記録     | Rnk |
|-----|------|--------------------|------------|-------------|----------|-----|
| 1   | 115  | 小笠原 朱里             | オガサラ シュリ   | デンソー        | 32:10.69 | 14  |
| 2   | 128  | 小井戸 涼              | コイト リョウ    | 日立          | 32:53.47 | 24  |
| 3   | 104  | 鍋島 莉奈              | ナベシマ リナ    | J P 日本郵政G   | 31:31.52 | 3   |
| 4   | 107  | 筒井 咲帆              | ツツイ サキホ    | ヤマダホールディングス | 31:36.19 | 6   |
| 5   | 113  | 福良 郁美              | フクラ イクミ    | 大塚製薬        | 32:10.29 | 12  |
| 6   | 111  | 小林 成美              | コハヤシ ナルミ   | 名城大         | 32:08.67 | 10  |
| 7   | 105  | 矢田 みくに             | ヤタ ミクニ     | デンソー        | 31:34.39 | 4   |
| 8   | 109  | KAMAU Tabithanjeri | カマウ タビタシエリ | 三井住友海上      | 31:45.83 | 8   |
| 9   | 119  | 松下 菜摘              | マツタ ナツミ    | 天満屋         | 32:15.10 | 18  |
| 10  | 110  | 矢野 栞理              | ヤノ シオリ     | デンソー        | 31:46.84 | 9   |
| 11  | 108  | 安藤 友香              | アントウ ユカ    | ワコール        | 31:37.71 | 7   |
| 12  | 125  | 荒井 優奈              | アライ ユナ     | 名城大         | 32:33.47 | 23  |
| 13  | 123  | 簗下 明音              | ヤブシタ アカネ   | 豊田自動織機      | 32:28.60 | 21  |
| 14  | 117  | 加藤 岬               | カトウ ミサキ    | 九電工         | 32:13.23 | 16  |
| 15  | 120  | 川口 桃佳              | カワグチ モモカ   | 豊田自動織機      | 32:15.88 | 19  |
| 16  | 101  | 岡本 春美              | オカモト ハルミ   | ヤマダホールディングス | 31:29.29 | 1   |
| 17  | 116  | 鈴木 優花              | スズキ ユカ     | 大東文化大       | 32:11.66 | 15  |
| 18  | 112  | 西田 美咲              | ニシタ ミサキ    | エディオン       | 32:09.91 | 11  |
| 19  | 118  | 清水 真帆              | シミス マホ     | ヤマダホールディングス | 32:13.78 | 17  |
| 20  | 124  | 山口 遥               | ヤマグチ ハルカ   | AC・KITA     | 32:28.90 | 22  |
| 21  | 122  | 富士 加代子             | フクシ カヨコ    | ワコール        | 32:17.65 | 20  |
| 22  | 114  | 大西 ひかり             | オオニシ ヒカリ   | J P 日本郵政G   | 32:10.56 | 13  |
| 23  | 102  | 廣中 璃梨佳             | ヒロナカ リリカ   | J P 日本郵政G   | 31:30.03 | 2   |
| 24  | 106  | 萩原 歩美              | ハギワラ アユミ   | 豊田自動織機      | 31:36.04 | 5   |

## 男子10000m

## 番組編成

審判長:

記録主任:

5月3日 19:44 タイムレース

## タイムレース 2組

## 1組

| ORD | ナンバー | 氏名                   | カナ            | 所属        | 資格記録     | Rnk |
|-----|------|----------------------|---------------|-----------|----------|-----|
| 1   | 5    | 河合 代二                | カワイ タ`イジ`     | ト`エネック    | 27:34.86 | 4   |
| 2   | 6    | 鎧坂 哲哉                | ヨロイザ`カ テツヤ    | 旭化成       | 27:36.29 | 5   |
| 3   | 29   | 永戸 聖                 | ナガ`ト ショウ      | 日立物流      | 28:07.34 | 25  |
| 4   | 16   | 大池 達也                | オオイケ タツヤ      | トヨタ紡織     | 27:58.40 | 12  |
| 5   | 20   | 井上 大仁                | イノウエ ヒロト      | 三菱重工      | 27:59.40 | 16  |
| 6   | 10   | 丸山 竜也                | マルヤマ タツヤ      | ヤチヨコウキ`ョウ | 27:52.27 | 8   |
| 7   | 19   | 青木 祐人                | アオキ ユウト       | トヨタ自動車    | 27:58.63 | 15  |
| 8   | 14   | 牟田 祐樹                | ムタ ユウキ        | 日立物流      | 27:57.15 | 10  |
| 9   | 18   | 池田 耀平                | イケダ` ヨウヘイ     | カネボウ      | 27:58.52 | 14  |
| 10  | 24   | 鈴木 芽吹                | スズ`キ メブ`キ     | 駒澤大       | 28:00.67 | 20  |
| 11  | 33   | 照井 明人                | テルイ アキト       | SUBARU    | 28:08.29 | 29  |
| 12  | 15   | 茂木 圭次郎               | モギ` ケイジ`ロウ    | 旭化成       | 27:57.36 | 11  |
| 13  | 21   | 井川 龍人                | イガ`ワ リュウト     | 早稲田大      | 27:59.74 | 17  |
| 14  | 35   | 細谷 恭平                | ホソヤ キョウヘイ     | 黒崎播磨      | 28:09.14 | 31  |
| 15  | 11   | 市田 孝                 | イチダ` タカシ      | 旭化成       | 27:52.35 | 9   |
| 16  | 8    | 田澤 廉                 | タザ`ワ レン       | 駒澤大       | 27:46.09 | 6   |
| 17  | 36   | 今井 篤弥                | イマイ アツヤ       | トヨタ自動車九州  | 28:09.19 | 32  |
| 18  | 22   | 栃木 渡                 | トチギ` ワタル      | 日立物流      | 28:00.49 | 18  |
| 19  | 27   | 市村 朋樹                | イチムラ トモキ      | 東海大       | 28:03.37 | 23  |
| 20  | 3    | 伊藤 達彦                | イトウ タツヒコ      | Honda     | 27:25.73 | 3   |
| 21  | 28   | 中村 信一郎               | ナカムラ シンイチロウ   | 九電工       | 28:06.91 | 24  |
| 22  | 17   | 岡本 雄大                | オカモト ユウタ`イ    | サンベルクス    | 27:58.43 | 13  |
| 23  | 26   | 小椋 裕介                | オグ`ラ ユウスケ     | ヤクルト      | 28:03.33 | 22  |
| 24  | 9    | 村山 謙太                | ムラヤマ ケンタ      | 旭化成       | 27:50.09 | 7   |
| 25  | 25   | 荻久保 寛也               | オギ`クボ` トモヤ    | ヤクルト      | 28:00.82 | 21  |
| 26  | 23   | 野中 優志                | ノカ マサシ        | 大阪ガス      | 28:00.64 | 19  |
| 27  | 34   | 天野 誠也                | アマノ セイヤ       | 自衛隊体育学校   | 28:08.94 | 30  |
| 28  | 32   | 鈴木 祐希                | スズ`キ ユウキ      | カネボウ      | 28:08.27 | 28  |
| 29  | 30   | 福本 真大                | フクモト マサヒロ     | 九電工       | 28:07.89 | 26  |
| 30  | 31   | 菊地 駿弥                | キクチ シュンヤ      | 中国電力      | 28:08.25 | 27  |
| 31  | 1    | RODGERS CHUMO Kwemoi | ロジ`ヤースシュモ ケモイ | 愛三工業      | 26:55.36 | 1   |
| 32  | 2    | CLEOPHAS Kandie      | クレオファス カンデ`イエ | 三菱重工      | 27:20.34 | 2   |

## 2組

| ORD | ナンバ | 氏名     | カナ         | 所属       | 資格記録     | Rnk |
|-----|-----|--------|------------|----------|----------|-----|
| 1   | 49  | 川村 悠登  | カワムラ ユウト   | 日立物流     | 28:13.93 | 44  |
| 2   | 48  | 千葉 直輝  | チバ ナキ      | S G H    | 28:13.73 | 43  |
| 3   | 50  | 今井 崇人  | イマイ タクト    | 旭化成      | 28:14.65 | 45  |
| 4   | 39  | 名取 燎太  | ナトリ リョウタ   | コニカミノルタ  | 28:10.51 | 35  |
| 5   | 37  | 竹内 竜真  | タケウチ リョウマ  | 日立物流     | 28:09.27 | 33  |
| 6   | 41  | 鈴木 洋平  | スズキ ヨウヘイ   | 愛三工業     | 28:11.20 | 37  |
| 7   | 38  | 近藤 幸太郎 | コンドウ コウタロウ | 青山学院大    | 28:10.50 | 34  |
| 8   | 40  | 藤曲 寛人  | フジマカリ ヒロト  | トヨタ自動車九州 | 28:10.79 | 36  |
| 9   | 43  | 田村 友佑  | タムラ ユウスケ   | 黒崎播磨     | 28:11.62 | 39  |
| 10  | 45  | 田口 雅也  | タケチ マサヤ    | Honda    | 28:12.07 | 41  |
| 11  | 46  | 坂東 剛   | バントウ ツヨシ   | 大阪ガス     | 28:12.14 | 42  |
| 12  | 51  | 小町 昌矢  | コマチ マサヤ    | 日立物流     | 28:15.13 | 46  |
| 13  | 42  | 古賀 淳紫  | コガ キヨシ     | 安川電機     | 28:11.32 | 38  |
| 14  | 44  | 改木 悠真  | カイキ ユウマ    | トヨタ自動車九州 | 28:11.76 | 40  |

TRACK & FIELD

# JAPAN



応援グッズはこちら



TAKATOSHI ABE / AYAKO KIMURA / YUKI HASHIOKA / HONAMI MAEDA / YOSHIHIDE KIRYU / JULIAN WALSH / KUMIKO OKADA / ASUKA TERADA / NAOTO TOBE

**JAAF**  
Japan Association of  
Athletics Federations

**asics**

アシックスは公益財団法人日本陸上競技連盟 (JAAF) のオフィシャルパートナーです。



# 【第105回日本選手権10000m展望】 ～男子編～

## 3位内で即時内定の伊藤に注目。 続く標準記録突破者は現れるか！？



第105回日本選手権10000mが5月3日、この種目の東京オリンピック日本代表選手選考会を兼ねて、静岡・小笠山総合運動公園 エコパスタジアムにおいて開催される。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、東京オリンピックは会期を1年ずらしての開催に。陸上競技は、今年の夏、7月30日に開幕することとなった。男子10000mは、大会初日の7月30日夜、オリンピック最初の決勝種目として行われ、女子10000mはトラック&フィールド種目実施の最終日となる大会9日目の8月7日夜、決勝が行われる。

すでに昨年12月に開催された日本選手権長距離の10000mにおいて、ともに日本新記録を樹立して優勝した相澤晃（旭化成）と新谷仁美（積水化学）が、参加標準記録を突破しての優勝という内定条件を満たして、ともに「1枠目」を獲得。このため、今大会では、男女ともに残り2つとなった代表枠を懸けて、選手たちはしのぎを削ることになる。即時内定を得るためには、3位以上の成績を収めたうえで、同レース終了時点で参加標準記録を突破していることが必要だ。

昨日の女子に続き、本日は男子の見どころをご紹介します

※情報や記録・競技会等の結果は、4月30日時点の情報で構成。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

写真：アフロスポーツ

# 【男子10000m】

男子10000mは、昨年の日本選手権同様に、資格記録順にAとBの2組に分けて、Bを第1組、Aを第2組として、タイムレースで実施される。20時24分にスタート予定の2組目に入るのは、日本人競技者の資格記録上位30名と、オープンで出場が認められた外国人競技者の資格記録上位2名の全32名。欠場者が出た場合は、その人数分が1組目から繰り上がる。

相澤晃（旭化成）が27分18秒75の日本新記録を樹立して優勝を果たすとともに、内定条件を満たしてオリンピック代表内定者となった昨年12月の日本選手権は、2位の伊藤達彦（Honda、27分25秒73）、3位の田村和希（住友電工、27分28秒92）までが日本記録を更新したのを筆頭に、18位（1組目の3選手を含む）までが27分台をマーク。記録面では、上位3選手が日本歴代1～3位を占めたほか、4位と6位でフィニッシュした河合代二（トーエネック、27分34秒86）と大迫傑（Nike、27分36秒93、男子マラソンで代表に内定済み）も、それぞれ日本歴代6位・9位にランクインする高速レースとなった。今回、会場となるエコパスタジアムは、周回種目で記録の出やすいトラックと評価されている。気象条件にもよるだろうが、今回も第104大会に劣らず、記録・勝負の両面でハイレベルなレースを期待することができそう。

内定済みの相澤が出場しないため、興味の関心は、「代表内定者が何人出るか」「勝つのは誰か」の2つになる。内定獲得に「王手」をかけた状態にるのが、前回大会ですでに参加標準記録を突破している伊藤。この大会で3位内、つまり日本選手権で上位3選手に授与される、自身にとって2つ目のメダルを手に入れることができればクリアとなる。前回は、最終的に相澤に突き放されはしたものの、何度も上位争いからこぼれそうになるなか、フォームを大きく崩しながら必死の形相で食い下がった粘りが特に目を引いた。今回、標準記録突破をマストとせず、「3位内」という勝負に集中できる状態でレースに臨めるアドバンテージは、特に精神的な側面で非常に大きいといえるだろう。とはいえ、この大会で自分より先着した2選手が標準記録を突破した場合は、代表入りを逃すことになる。また、前回、同級生で、これまで箱根駅伝などのレースでも何度も競り合うレースを繰り広げてきたライバルの相澤に敗れた悔しさは、「日本一」の称号を獲得することで晴らしたいはず。先頭集団のペースや展開を見ながらレースを進めていくのか、はたまた周りに左右されることなく自身でペースをつくってフィニッシュラインを目指すのか――。伊藤が選択する戦略や展開を想像しながら観戦すると、よりレースを面白く見るができるだろう。

前回、相澤・伊藤とともに日本記録を更新したものの、わずか0.92秒及ばずオリンピック参加標準記録突破を逃していた田村は、腓骨疲労骨折のため、大会を欠場することが明らかとなった。まずは、1日も早い回復を祈るばかりだが、この大会で標準記録をクリアするレースができれば、2年ぶり2回目の日本選手権獲得者となる可能性が高かっただけに、非常に惜しまれる。

上位選手が揺さぶりや駆け引きをすることなく集団で速いペースを刻んでいくような展開となった場合、ハイペースの波に乗って、大集団のまま標準記録を突破できる状態で終盤を迎え、激しいスパート合戦へともつれ込む可能性も十分にある。その候補として、前回入賞を果たした河合（4位）、鎧坂哲哉（旭化成、5位）、佐藤悠基（SGH、7位）、田澤廉（駒澤大、8位）あたりを挙げることができるだろう。残念ながら、現段階で佐藤も、今大会を欠場することが発表されたが、ほかの選手たちの状態はどうか。河合は、マラソングランドチャンピオンシップ出場を果たすなど東京オリンピックに向けた強化のなかで著しく成長を遂げてきた選手。この冬のロードシーズンは、やや精彩を欠いたが、トラックレースに向けてうまく調子を上げることに期待したい。また、期待の若手の一人として注目されている田澤は、上位を目指すなかで大迫傑が早大時代の2013年にマークした27分38秒31の日本人学生最高を塗り替えていく可能性もありそう。2015年（第99回）チャンピオンで、同年には北京世界選手権代表となったほか、当時日本歴代2位となる27分29秒74の自己記録もマークしている鎧坂は、終盤まで粘ることができるかが鍵。切れ味鋭いスパートを見たいファンは多いだろう。

このほかでは、前回11位だった市田孝（旭化成）の走りに注目したい。27分52秒35は自己新記録だったが、このときは日本記録が出た2組目ではなく、1組目（1着）でマークした記録。2組目で走ることになる今回は、自己記録をさらに大きく上回るチャンスといえる。2月には全日本実業団ハーフマラソンで日本歴代4位となる1時間00分19秒をマーク。また、4月10日には5000mを13分36秒30で走っており、順調にトラックシーズンへの移行を果たしている。自己記録で27分39秒95（2015年）を持つ村山謙太（旭化成、前回9位）とともに上位でレースを進めることができれば、上位争いはより激化するはずだ。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

# 【第105回日本選手権10000m展望】 ～女子編～

即時内定には標準記録突破が必須。

鍋島・廣中を中心に、ハイレベルなレースを期待



第105回日本選手権10000mがこの種目の東京オリンピック日本代表選手選考会を兼ねて、静岡・小笠山総合運動公園 エコパスタジアムにおいて開催される。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、東京オリンピックは会期を1年ずらしての開催に。陸上競技は、今年の夏、7月30日に開幕することとなった。男子10000mは、大会初日の7月30日夜、オリンピック最初の決勝種目として行われ、女子10000mはトラック&フィールド種目実施の最終日となる大会9日目の8月7日夜、決勝が行われる。

すでに昨年12月に開催された日本選手権長距離の10000mにおいて、ともに日本新記録を樹立して優勝した相澤晃（旭化成）と新谷仁美（積水化学）が、参加標準記録を突破しての優勝という内定条件を満たして、ともに「1枠目」を獲得。このため、今大会では、男女ともに残り2つとなった代表枠を懸けて、選手たちはしのぎを削ることになる。即時内定を得るためには、3位以上の成績を収めたうえで、同レース終了時点で参加標準記録を突破していることが必要だ。

本日から、女子、男子の順に、注目選手や見どころをご紹介します。

※情報や記録・競技会等の結果は、4月30日時点の情報で構成。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

写真：アフロスポーツ



## 【女子10000m】

昨年の日本選手権で**30分20秒44**の日本新記録を独走でマークして、この種目の内定第1号となった新谷仁美（積水化学）は、当初出場するとみられていたが、最終的にエントリーを見合わせた。新谷が出場すれば、連覇は濃厚といえたので、代表入りを目指す選手たちにとっては標準記録突破とともに、“新谷対策”が必要になるところだったが、これによって、「残り2枠」を懸けてのガチンコ勝負に集中できることとなった。オリンピック参加標準記録は**31分25秒00**。この記録を有効期間内に突破している者は、エントリーしている選手のなかにはおらず、したがって、即時内定を得るためには、このレースで参加標準記録を突破したうえで、より上位で先着することが大前提となる。つまり、「記録も、勝負も」の戦いが求められるわけだ。気象条件にもよるが、当日は、標準記録突破を狙う複数選手によるハイペースのサバイバルレースが展開されることになるだろう。

前回覇者の新谷、そしてマラソンでオリンピック代表に内定している前回2位の山麻緒（ワコール）がいないなかでのレース。上位有力候補としては、昨年、この2人に続いた佐藤早也伽（積水化学、前回3位**31分30秒19**）、鍋島莉奈（J P日本郵政G、前回4位**31分31秒52**）の2人をまず挙がるところだったが、残念ながら佐藤の欠場が4月30日に公表された。これによって、実績面でも豊富な経験を持つ鍋島が、どんな仕上がりをみせてくるかに、関心が絞られることになった。

鍋島は、日本選手権では、**5000m**で2017年・2018年と連覇し、2019年は**10000m**で優勝を果たしている選手。2017年のロンドン世界選手権には**5000m**に出場している。ケガで**10000m**の代表に選ばれながらも欠場を余儀なくされた2019年ドーハ世界選手権以降、故障が続き、その影響もあって前回の日本選手権も4位にとどまった。参加標準記録の**31分25秒00**は、2018年に出している自己記録**31分28秒81**を上回るが、標準記録突破を狙うペースで進むことになるであろうレースの流れに最後まで乗ることができれば、クリアするだけの力は十分に持っている。今季は、4月10日の金栗記念選抜中・長距離**5000m**に出場しているが結果は**16分00秒25**と今ひとつ。ここからどう調子を上げてきているか。勝負所でのスピードの切り替えがうまく、鮮やかなスパートを放つことができるタイプだけに、最後のキックが効く位置で終盤を迎えられるような展開に持ち込めるかがポイントとなりそうだ。

そしてここに来て、優勝候補の最右翼として名前を挙げることでできる選手が、今回、新たに加わっている。昨年、**5000m**で日本歴代3位となる**14分59秒37**をマークし、この種目での参加標準記録（**15分10秒00**）を突破している廣中璃梨佳（J P日本郵政G）だ。昨年の日本選手権は**5000m**に出場したが、田中希実（豊田自動織機TC）に惜敗して2位にとどまり、代表切符の獲得を今年に持ち越していた。今回の日本選手権に向けても6月に行われる**5000m**に絞るかと思われていたが、4月10日の金栗記念選抜中・長距離で初めて**10000m**に挑戦。日本選手権の参加標準記録**31分47秒00**を悠々上回る**31分30秒03**の好記録で優勝したことで、この種目にも挑戦することとなった。**5000m**の自己記録は、昨年9月の全日本実業団でマークした記録だが、このときは**3000m**を**8分52秒80**（日本歴代9位）で走り、中1日空けて臨んだレースで出したもの。また、11月の全日本実業団女子駅伝1区（7.6km）で2.5km過ぎから独走して**23分21秒**をマークしていることから、標準記録の**31分25秒00**をクリアして優勝争いできる力は十分に備えているとみてよいだろう。前に出て自分でペースを刻んでいけるタイプであることを考えると、序盤から先頭に立ってハイペースで押していく可能性が高そうだ。これに鍋島がうまくついて最後まで粘りきれるようだと、J P日本郵政G勢2人が標準記録を突破してワン・ツーフィニッシュを果たす可能性もある。

このほかでは、前回5～8位となった矢田みくに（デンソー、**31分34秒39**）、萩原歩美（豊田自動織機、**31分36秒04**）、筒井咲帆（ヤマダホールディングス、**31分36秒19**）、安藤友香（ワコール、**31分37秒71**）も、レース展開次第では、参加標準記録に手が届きそうな位置にいるといえるだろう。マラソンで2時間**21分36秒**の自己記録を持つ安藤は、2月の全日本実業団ハーフマラソンを1時間**09分54秒**で優勝したあと、4月10日の選抜中・長距離**10000m**では**31分46秒80**で廣中に続くなど、順調な経過を見せている。また、今季からヤマダホールディングスの所属となった岡本春美は、**5000m**で**15分20秒56**、**10000m**で**31分28秒20**（ともに2018年）の自己記録を持つ選手。日本代表まであと一歩という位置に何度も立ちながらも、ケガなどの影響で実現を果たすことができていない。前回の日本選手権は**5000m**に出場して10位（**15分32秒46**）。その後、今年に入ってから、1月17日に**10000m**で**32分34秒61**、4月10日に**5000m**で**15分35秒81**、4月18日に**3000m**で**9分20秒40**と、トラックレースに出場している。前述の廣中もそうだが、岡本が今回、**10000m**でどんな走りを見せるかは、6月末の**5000m**の代表争いにも影響を及ぼすことになりそうだ。

学生陣では、3月の日本学生ハーフマラソンで激しく競り合い、同タイムで1位・2位となった小林成美（名城大）と鈴木優花（大東文化大）が再び激突する。小林のベストは昨年マークした**32分08秒67**、鈴木は2019年に学生歴代2位となる**31分37秒88**で走っている。格上の実業団選手と一緒にレースのなかで2人が競り合うことによって、2010年から塗り替えられていない学生記録**31分30秒92**（吉本ひかり、2010年）が更新されるかもしれない。

絶対に見逃したくないのが、富士加代子（ワコール）の走り。ご存じの通り、**5000m**、**10000m**、そしてマラソンで、長年、記録・世界大会での活躍ともに数多くの実績を残してきた名ランナー。**10000m**では、2002年に出した自己記録**30分51秒81**をはじめとして、日本歴代パフォーマンストップ10のうち6つが富士のマークした記録である。日本選手権の**10000m**では6年連続7回の優勝（2002～2007年、2010年）を果たしており、**5000m**（6回）を合わせると優勝回数は全13回にのぼる。さすがに上位争いに絡んでいくのは難しいだろうが、30代最後の年に迎える第105回大会で、どんな走りを見せてくれるか。その姿をしっかり記憶に焼き付けたい。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

読売新聞は、  
木を植え、  
森をつくっています。

今を伝え、  
未来をつくる。  
読売新聞

読売新聞

読売 **中高生** 新聞

読売 **KoDoMo** 新聞  
よみうりこどもしんぶん

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
**GOALS**

読売新聞 斎藤工

購読のお申し込みは、読売新聞販売店または0120-4343-81まで



# 第 105 回日本陸上競技選手権大会・10000m

## 競技注意事項

### 1 競技規則について

本大会は 2021 年度日本陸上競技連盟規則・競技会における広告及び展示物に関する規程、WA 規則 TR5：シューズに関するルール再改訂部分及び本大会の申し合わせ事項によって実施する。

### 2 新型コロナウイルスの感染拡大防止について

- (1) 当日検温で 37.5℃以上の場合、参加を認めない場合がある。大会 3 日前から当日の間に新型コロナウイルス感染の疑いの症状がある場合は参加を認めない。
- (2) 休憩待機所、練習場・招集等については競技役員の指示に従い、ソーシャルディスタンスを確保すること。
- (3) 飛沫拡散を防ぐ為、声を出しての応援、集団での応援や大声・近距離での会話を行わない。
- (4) 競技会終了後 2 週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者（日本陸上競技連盟）に報告すること。

### 3 招集について

- (1) 招集所はメイン競技場バックスタンド 2 階部分の補助競技場に近い位置に設ける。
- (2) 招集時間は競技時刻 30 分前開始、20 分前完了とする。
- (3) 招集の方法については、次の通りである。
  - ① 招集開始時刻に招集所で競技者係の点呼を受ける。その際、アスリートビブス・競技用靴のスパイクピンおよび靴底の厚さ・競技場内で着用するウェアや持ち込むバッグ類の商標の点検を受ける。トラック競技のみ腰ナンバー標識（2 枚）を受け取る。
  - ② 携帯電話等、競技規則 TR6.3.2 に関わる機器を持ち込んでないか確認を受ける。
  - ③ 代理人による最終点呼は認めない。
  - ④ 招集完了時刻に遅れた競技者は、棄権したものと見なされ出場できない。

### 4 アスリートビブスについて

競技者は受付でアスリートビブスと AD カードを受領すること。

競技前日は競技場玄関にて、当日は競技場正面特設受付テント（TIC）で受付を行う。

### 5 競技場内への入場について

- (1) 招集所はバックスタンド裏コンコースとする。
- (2) 競技者係の指示により、出発待機所からユニフォーム姿となり競技位置へ向かう。
- (3) 競技終了後は、競技役員の指示に従い PECR（ポスト・イベント・コントロール・ルーム）を通り退場する。1～3 位の競技者を、入賞者控室に誘導する。

### 6 男子 10000m の番組編成について

- (1) 男子 10000m は 2 組タイムレースで実施する。
- (2) A 組（競技日程確定後、競技順に応じて 1 組 2 組の順となる）  
競技運営上、下記①～④の合計 32 名で競技を実施する。  
32 名のうち 30 名は日本人競技者とする。オープンで出場を認められている外国人競技者は、2 名のみに制限する。

- ①第 104 回日本選手権男子 10000m 優勝者
- ②第 104 回日本選手権クロカン男子 10km 優勝者
- ③上記①,②を含む日本人競技者の資格記録上位 30 名
- ④外国人競技者の資格記録上位 2 名
- (3) B 組  
上記 A 組以外の競技者
- (4) その他  
4 月 30 日(金)12 時 00 分までに、A 組に出場する日本人競技者から欠場届が提出された場合は、B 組にエントリーされた競技者で資格記録上位の競技者を A 組に繰り上げる。

## 7 欠場について

- (1) 欠場する者は、日本選手権大会規定の「欠場届」(TICにも用意)に必要な事項を記入し、メール(nch10000m@jaaf.or.jp)で届けること。大会当日は TIC へ届けること。
- (2) 4 月 30 日(金)12 時以降に欠場届が提出された場合は DNS とする。

## 8 競技用靴について

スパイクピンの長さは、9mm 以内。いずれの場合もスパイクピンの数は11本以内とする。

競技用靴についてはWAの新規定が適用される。靴底の厚さは、800mm以上の種目は25mmまでとする。詳細については別紙記載する。

## 9 結果発表と抗議について

- (1) 各種目の結果発表は大型スクリーンおよびアナウンスで行う。
- (2) 発表された結果に対する抗議は、TR7 に定められている時間内(同一日に次ラウンドが行われる場合にはアナウンス後15分以内、それ以外は30分以内)に、競技者自身または代理人が、TIC を通じて審判長に対して口頭で行い、控室で裁定を聞く。さらに、この裁定に納得できない場合は預託金(1万円)を添え、担当総務員を通じてジュリーに文書で申し出る。

## 10 表彰について

- (1) 各種目の1位から3位までの競技者の表彰は、正面スタンド前の表彰台で行う。
- (2) 1位の競技者には、カップと賞状とメダルを、2位・3位の競技者には賞状とメダルを授与する。

## 11 ドーピングコントロールテストについて

大会要項に記載

## 12 一般注意事項

- (1) 競技場内で着用するウェアや持ち込むバック等に表示されている商標は、「競技会における広告及び展示物に関する規程」に示すサイズ・個数を超えてはならない。これに違反したものについては主催者で処置する。
- (2) 応急処置、その他健康上の問題が生じた場合は医務室に連絡する。
- (3) 競技会での疾病・傷害等の応急処置は主催者が行うが、以後の責任は負わない。
- (4) 「記録証明書」を希望する競技者は、TIC に 500 円を添えて申し込むこと。
- (5) 荒天により競技を一時中断もしくは延期することがある。
- (6) コーチ AD カードは下記枚数を申込責任者へ事前に送付する。  
選手1名…2枚    選手2～3名…3枚    選手4～5名…4枚    選手6～9名…5枚  
以後5名増えるごとに+1枚

### 13 練習会場の使用について（練習会場注意事項）

- (1) 練習及び競技者待機所は補助競技場を利用できる。
- (2) 練習は、各個人が指定された場所・時間で行い、事故防止には万全を期す。なお、練習中に発生した疾病・傷害等については、応急処置は主催者において行うが、以後の責任は問わない。
- (3) 荷物などは、個人が責任を持ち管理する。
- (4) 会場内への入退場は、必ずADカードを明示する。また、コーチは会場において、常にADカードが確認できるように携帯する。
- (5) 補助競技場の開放時間は下記の通りとする。  
5月2日（日） 11：00 ～ 16：00（16：00までに退場してください）  
5月3日（月） 12：00 ～ 19：55（退場時間は男子10000mA組によって変更の可能性有

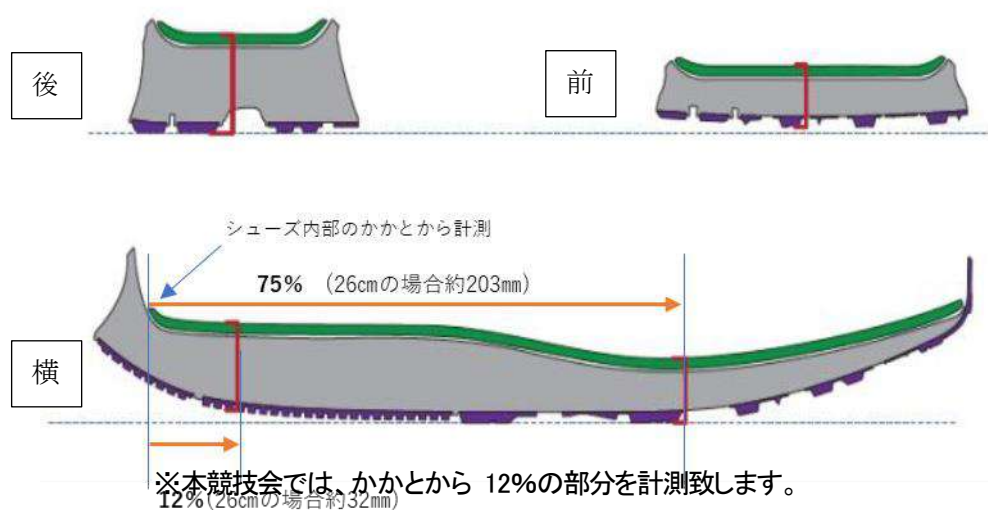
## 第 105 回日本陸上競技選手権大会・10000m シューズの規定についての留意点

### ●日本陸上競技選手権大会の競技規則について

本大会は 2021 年ワールドアスレティックス競技規則及び日本陸上競技連盟競技規則により実施する。  
シューズ規定については 2020 年 7 月 28 日から有効となった以下のシューズ規程で実施する。

1) シューズ(スパイク、ランニングシューズ含む)の厚さは下記の計測場所となる。

### 【靴底の計測場所】



### 【靴底の厚さ】

| 種 目            | ソールの厚さ  | 補 足                                           |
|----------------|---------|-----------------------------------------------|
| 800m 以上のトラック種目 | 25mm 以内 | リレーにおいては、各走者の距離で本規則が適用される。 競歩種目ではロード種目と同様とする。 |

※申込資格記録については、WA 規則適用外の記録も認めることとする。



豪華プレゼントが当たる!

あなたの言葉が選手の背中を押す!

# 応援メッセージキャンペーン!!

#日本選手権10000m

#誇りをまとうために

をつけて

5/3月 競技終了  
まで

  **選手へエールを送ろう!**

**募集中**



**【日本選手権10000m】応援メッセージキャンペーン!**  
**あなたの言葉で東京の舞台を目指す選手の背中を押そう!**

2021年5月3日（月・祝）に開催される「第105回日本陸上競技選手権大会・10000m」より、東京2020オリンピック日本代表選手選考競技会（トラック&フィールド種目）が始まります。

東京への最終章となる、日本選手権3大会（10000m・混成競技・日本選手権）を通して多くの方からのメッセージを大募集! 是非一緒に大会会場やSNSを「陸上競技」でいっぱい盛り上げ、夏の大舞台へつながる歴史に残る大会を作りませんか?

いただいたメッセージは会場の大型ビジョンにてご紹介させていただき、出場する選手へお届けいたします!

第1弾となる「第105回日本陸上競技選手権大会・10000m」のメッセージ募集は、4月20日（火）よりスタートいたします!

「誇りをまとうために」闘う選手達にとって、ファンの方々からの温かい応援の言葉が大きな力になるはずです。

豪華なプレゼントもご用意いたしましたので、是非多くのご応募をお待ちしております!

## 【募集期間】

4月20日（火）～5月3日（月・祝）競技終了まで

## 【募集期間】

4月20日（火）～5月3日（月・祝）競技終了まで

## 【対象大会】

第105回日本陸上競技選手権大会・10000m

## 【対象SNS】

Twitter、Instagram

## 【応募方法】

①本連盟 公式Twitter (@jaaf\_official) または、Instagram (@jaaf\_official) をフォローしていること。

②ハッシュタグ 「#日本選手権10000m」、「#誇りをまとうために」を両方付けていること。

③出場選手への応援動画、応援写真、応援メッセージを投稿すること。

※非公開アカウントは対象外となります。



Twitterで投稿する

Instagramで投稿する



## 【注意事項】

- ・大型ビジョン・ライブ配信・会場アナウンスにてご紹介させていただく場合がございます。  
(動画の投稿をいただくと、紹介される確率が高まるかもしれません！)
- ・その他、本連盟WebやSNS、報道メディア等に提供、紹介をさせていただく場合がございます。
- ・ご応募いただいた動画や画像を編集して使用させていただく場合がございます。
- ・投稿いただく写真、イラスト、動画については、ご自身で撮影・作成したもの、または許可を得ているものに限りさせていただきます。なお、投稿いただいたお写真に関して、著作権侵害等のトラブルが発生した場合、責任を負いかねますので予めご了承ください。

## 【プレゼント】

A賞：選手サイン入り日本代表Tシャツ+ゼリーギフト詰合せ（山崎製パン）5名様

B賞：選手サイン入り日本選手権ポスター 5名様

C賞：日本代表3Wayポーチ 3名様

※当選者の方には5月中旬頃から順次、陸連公式（@jaaf\_official）より、DMにてご連絡と送付先の確認をさせていただきます。



A賞



B賞



C賞

# 【第104回日本選手権長距離】ハイライト



第104回日本選手権長距離が12月4日、大阪・ヤンマースタジアム長居で開催され、男女3000mSC、男女5000m、男女10000mの計6種目の「2020年日本一」が競われました。この大会の実施にあたっては、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大に伴って世界陸連（WA）が設けていたオリンピック出場にかかわる諸条件（参加標準記録、ワールドランキングポイント）の適用除外期間（4月6日～11月30日）が明けた直後となるタイミングに会期を再設定し、東京オリンピックの代表選考会を兼ねての開催に。女子5000mの田中希実選手（豊田自動織機TC）、女子10000mの新谷仁美選手（積水化学）、男子10000mの相澤晃選手（旭化成）の3名が条件を満たして、代表に内定しました。

また、各種目において、出場選手の多くが自己記録を更新する活況に。男女10000mで日本新記録が、男子5000mでU20日本記録が誕生しています。

大会最初の種目となった3000mSCには、16名が出場しました。3周目に入るあたりで秋山祐妃選手（大東文化大）、山中柚乃選手（愛媛銀行）が前に出ると、これに前回覇者の吉村玲美選手（大東文化大）がついて1000mを3分17秒で通過。先頭グループは、その後、吉村選手と山中選手がリードしてレースが進みましたが、残り4周目で前々回覇者の石澤ゆかり選手（エディオン）が浮上すると、ラスト3周となったところで先頭に立ち、吉村選手と山中選手が追う展開に。2000mは石澤選手がリードして6分34秒（この間の1000mは3分17秒）で通過し、残り2周に入ると後続を引き離しにかかりました。これに吉村選手が追いつこうとしましたが、大障害の1つ前の障害で抜き足をひっかけて転倒するアクシデント。



そのまま石澤選手が差を広げ、日本歴代4位の9分48秒76の自己新記録で2回目のタイトルを獲得しました。2位は9分49秒45で吉村選手がフィニッシュ。3位には、ホームストレートで山中選手をかわした藪田裕衣選手（大塚製薬）が、9分52秒19の自己新記録をマークして続けました。





今季、日本歴代2位の8分19秒37（U20日本記録）をマークして日本リスト1位に立っていた三浦龍司選手（順天堂大）が直前に欠場を発表した男子3000mSCは、スタートしてすぐに前回覇者の阪口竜平選手（SGHグループ）が前に出ました。2周目に入ったところで塩尻和也選手（富士通）が阪口選手に並びかけ、これに青木涼真選手（Honda）、オープン参加のフィレモン・キプラガット選手（愛三工業）ら6選手が先頭集団を形成して1000mは2分48秒で通過。4周目に入るあたりで、第2グループが追いつき8名のかたまりとなりましたが、残り3週のバックストレートの障害で、阪口選手と荻野太成選手（旭化成）がクリアに失敗して脱落。

その後、先頭は2000mを5分38秒で通過すると、水濠飛越を利用して先頭に立った山口浩勢選手（愛三工業）、キプラガット選手、順位を上げてきた楠康成選手（阿見AC）、青木選手の4名となって残り2周を迎えます。再びキプラガット選手が前に出て引っ張ると、青木選手がつけなくなり、先頭は3名でファイナルラップへ。最後の水濠を越えて前に出た山口選手が先着し、参加標準記録（8分22秒00）には届かなかったものの、日本歴代5位となる8分24秒19の自己新記録で初優勝を果たしました。8分28秒01（日本歴代10位）と再び自己記録を更新した楠選手が2位。青木選手は8分30秒81で3位でのフィニッシュとなりました。

男子5000mは、オープン参加のジャスティス・ソゲット選手（Honda）、アモス・クルガト選手（中電工）、ベナード・キメリ選手（富士通）の3選手が、スタート直後から先頭集団をつくって、交互に前に出ながらペースメイクし、これに日本選手がついていく展開となりました。1000mは2分42秒、2000mを5分20秒で通過。日本選手は、序盤から前回優勝者の松枝博輝選手（富士通）が日本人トップに立ち、同じ富士通の板東悠汰選手がすぐ後ろについた状態で、長い列をつくっていましたが、徐々にふるいにかけられ、2600m通過時点で上位は松枝、板東、川瀬翔矢（皇學館大）、吉居大和（中央大）の4選手に、さらに2800m手前で板東選手が日本人トップに立つと、これに反応できたのは吉居選手のみ。



7分59秒で通過した3000m地点で外国人3選手につけたのは、板東・吉居の2選手となりました。いったんは吉居選手が板東選手の前に出る場面もありましたが、少しして再び板東選手に前を譲ると、その後は徐々に差が開き始めました。板東選手はその後、外国人選手に割って入る走りを見せながらレースを進め、残り300mでラストスパート。13分18秒49でフィニッシュし、初のタイトルを獲得しました。優勝記録は自己新記録であるとともに日本歴代7位となる好記録です。2位に食い込んだのは松枝選手。ラストのホームストレートで吉居選手をかわして13分24秒78で先着しました。吉居選手は3位でのフィニッシュとなりましたが、13分25秒87をマークし、今年樹立したU20日本記録を再び更新。これは、今季U20世界リスト8位となる記録です。



記録・勝負ともに高い注目を集めていた女子5000mは、18名（うち2名がオープン参加）が出場して行われました。スタートしてすぐにトップに立ったのは田崎優理選手（ヤマダホールディングス）。これに廣中璃梨佳選手（JP日本郵政グループ）、カリウキ・ナオミ・ムッソーニ選手（ユニバーサル、オープン）、田中希実選手（豊田自動織機TC）、萩谷楓選手（エディオン）、カマウ・タビタ・ジェリ選手（三井住友海上、オープン）が上位に並ぶ長い1列となって、最初の1周は72秒で通過したものの800m以降は1周76秒のペースで進み、1000mを3分06秒、2000mは6分15秒での通過となりました。レースが動いたのは2400m通過直後。



ここで廣中選手が先頭に立ってペースアップ。すぐに田中選手、萩谷選手、ジェリ選手が反応し、この1週のペースが71秒に上がりました。廣中選手は3000mを9分18秒で通過すると、その後も71秒のペースをキープ。これに田中選手がぴたりと後ろにつき、萩谷選手、カマウ選手の順でレースが進みます。ところが、4000mを12分14秒（この間の1000mは2分56秒）で過ぎたところで、萩谷選手がついていけなくなり、優勝争いは廣中選手と田中選手に絞られました。ラスト1周を14分01秒前後で通過すると、バックストレートで田中選手がスパート。廣中選手も粘りましたが、残り200mのところで田中選手がリードを奪うと、そのまま逃げきって15分05秒65でフィニッシュ。10月の日本選手権1500mに続き、2種目めのタイトルを獲得するとともに、内定条件を満たしてトラック&フィールド種目では男女を通じて第1号となる東京オリンピック日本代表の切符を手に入れました。2位の廣中選手は、15分07秒11でのフィニッシュ。15分19秒11で続いた萩谷選手が3位で続きました。



続いて行われた女子10000mでも、オリンピック代表内定者が出ました。すでに参加標準記録を上回っていた新谷仁美選手（積水化学）が、今季の世界リストでは2位に相当する30分20秒44の日本新記録でフィニッシュ。2002年から破られていなかった日本記録（30分48秒89、渋谷陽子）を18年ぶりに書き換えるとともに、この大会におけるオリンピック代表選考条件を満たし、2012年ロンドン大会以来、2大会ぶり2回目の出場権を獲得したのです。

スタートしてすぐに飛び出したのは、新谷選手と同じ積水化学所属の佐藤早也伽選手。最初の1周を72秒、2周目のラップは73秒で回り、1000mを3分02秒で入りました。

これに新谷選手、東京オリンピック女子マラソン代表の一山麻緒選手（ワコール）らがつき、10名の先頭集団を形成します。その後も佐藤選手がリードしてペースをつくりましたが、6分08秒（この間の1000m3分06秒、以下同じ）で通過した2000mの手前で新谷選手が先頭に立つと、すかさずついた一山選手とともに、佐藤選手ら3選手の後続集団との差をぐんぐんと開いていきました。新谷選手は、そこから1周71秒のラップを刻んで、3000mまでの1000mを2分57秒に引き上げ、9分05秒で通過。そこで一山選手がつききれなくなり、以降は新谷選手の一人旅となりました。4000mは12分05秒で通過。その後は1周73秒のペースを正確に刻み、5000mでは、直前に行われた女子5000mで2位となった廣中璃梨佳選手（JP日本郵政グループ）とほぼ同じの15分07秒で通過。終盤も1周73〜74秒のペースを維持し続けて、最後のホームストレートで3位集団をも周回遅れにし、30分20秒44の日本新記録でフィニッシュラインを駆け抜けました。

新谷選手に続いたのは一山選手で、自己記録を更新する31分11秒56（日本歴代6位）をマーク。この記録でもオリンピック参加標準記録をクリアしました。2000m以降、3人で繰り広げられた3位争いは、最後の1周で佐藤選手が、鍋島選手と矢田みくに選手（デンソー）をかわして31分30秒19の自己新記録でフィニッシュ。前回覇者の鍋島選手が31分31秒52をマークして3位でレースを終えました。

大会最終種目に据えられた男子10000mは、出場者多数のため2組タイムレースで実施。参加資格記録上位30選手とオープン参加の外国人選手2名が入った2組目が、「メインレース」として行われました。スタートラインには、この種目の日本歴代上位者、日本選手権歴代優勝者らがずらり。レースは、男子5000mと同様に、オープン参加の外国人選手（ベナード・コエチ選手：九電工とクレオファス・ガンディエ選手：三菱重工）が交互に先頭を牽引し、日本記録（27分29秒69、村山紘太、2015年）を上回るオリンピック参加標準記録（27分28秒00）突破を狙って、1周66秒のペースで進んでいます。



日本人選手では、スタートしてすぐに男子マラソン日本記録保持者（2時間05分29秒）で東京オリンピックのマラソン代表にも内定している大迫傑選手（Nike）が先頭に立ち、これに前回優勝者の田村和希選手（住友電工）が後ろにつき、西山雄介選手（トヨタ自動車）、佐藤悠基選手（SGHグループ）、相澤晃選手（旭化成）ら上位から最後尾まで縦に長い1列で連なる状態でレースが進められました。



最初の1000mは2分45秒で通過。4周目に入るあたりからは、日本歴代2位の自己記録（27分29秒74、2015年）を持つ鎧坂哲哉選手（旭化成）が大迫選手の前に出て、2000m（5分29秒）、3000m（8分13秒）、4000m（10分57秒）、5000m（13秒41秒）と2分44秒のペースをキープして先頭を引っ張っていきます。これにつけなくなる選手が徐々に増えて、5000m過ぎで日本人の先頭集団は10名に。5200mで再び大迫選手が先頭に立ったあと、残り11周となった5600mからの周回で鎧坂選手が後退すると、すかさず田村選手が大迫選手につき、少し空けて伊藤達彦選手（Honda）、相澤晃選手（旭化成）らが続く並びとなって、6000mを16分24秒で通過していきます。6400m手前で田村選手がいったん日本人トップに立ちましたが、残り9周となる6400mの周回で伊藤選手が前に出ると、次の周回で5600m以降をガンディエ選手の後退により1人でレースを進めていたコエチ選手につくべく、日本人上位集団から抜け出しました。

7000mを19分10秒で通過した伊藤選手を追うことができたのは、田村選手と相澤選手。しかし、残り7周に入ると田村選手が後れ始め、相澤選手がコエチ選手と伊藤選手に迫いつきます。伊藤選手は7600m以降で徐々に苦そうな様子を見せつつも8000mでもリードを奪ったまま21分55秒で通過。残り5周となったその周回では、コエチ選手と相澤選手に突き放される場面もありながら再び相澤選手の前に出る粘りを見せます。しかし、8400mを過ぎたところで徐々に相澤選手との差が開き、残り3周を迎えるころには、その差は決定的なものとなりました。相澤選手は9000mを24分41秒で通過すると、ラスト1周でコエチ選手をかわし、この1周を60秒でカバー。27分18秒75の日本新記録で日本選手権初優勝を果たすとともに、オリンピック参加標準記録も10秒近く上回って、トラック&フィールド種目での男子内定第1号となりました。27分25秒73・2位でフィニッシュした伊藤選手も参加標準記録を突破。3位の田村選手は参加標準記録には0.92秒届かなかったものの27分28秒92をマークして日本記録を更新しました。日本記録を塗り替えた、この上位3選手の結果は、今季世界リスト7・9・10位にランクインする好記録です。

4位の河合代二選手（トーエネック）も27分34秒86の自己新記録で日本歴代6位に浮上。鎧坂選手（5位・27分36秒29）に続いて、6位でフィニッシュした大迫選手も、早稲田大4年の2013年に出した自己記録を7年ぶりに更新する27分36秒93（日本歴代9位）をマークしました。また、全体の記録水準も非常に高く、この大会の10000mに出場した日本選手48名のうち25名がパーソナルベストを更新する活況となりました。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

第105回  
**日本陸上** 競技選手権大会・10000m  
JAAF Athletics Championships  
10000m  
兼 東京2020オリンピック競技大会 日本代表選手選考競技会  
**SHIZUOKA 2021**

会場  
小笠山総合運動公園 静岡スタジアム（静岡）

2021  
**5.3** MON



400m、25 周の駆け引き。

スピード、スタミナだけではなく、  
およそ 30 分間に智略の限りを尽くす。

そして、日本代表が決まる。  
2021年、半世紀ぶりの舞台は東京。

切符を握り取った者だけが、  
刻み続く誇りをまとうことが許される。

ナンバーワンしかいない。  
その栄冠は更なる戦いへの始まり。



誇りをまとうために。

東京への最終章

夢をつかみたい人につかんでほしい。



乳酸菌  
B240

+

※1  
アミノ酸

+

ホエイ  
タンパク

※1 BCAA+アルギニン

覚えておいてください。夢に向かってがんばるあなたは、がんばった分だけリスクを抱えています。必要なのは、努力+メンテナンス。＜ボディメンテ ゼリー＞は、植物由来の乳酸菌B240の力であなたの体調管理をサポートします。大切な本番を迎えるあなた。メンテナンスを始めませんか。

飲んでカラダをバリアする。※2 **ボディメンテ ゼリー**

※2 「バリアする」とは、コンディショニングに欠かせない成分が、いつもと変わらない体調と自分らしさを守ることです。

**JAAF**  
Japan Association of  
Athletics Federations

ボディメンテは、日本陸上競技連盟のオフィシャルゼリーです。



Otsuka 大塚製薬

お客様相談室 TEL:0120-550708 ボディメンテ公式サイト: <https://www.otsuka.co.jp/bdm/>





TOKYO 2020



東京2020オフィシャルエアラインパートナー



JAPAN AIRLINES



TOKYO 2020



日本航空は、東京2020  
オリンピック・パラリンピックの  
オフィシャルエアライン  
パートナーです。

勝利を夢見て、ひたすら努力するアスリートたち。  
彼らの頑張り、汗、涙がスポーツの魅力となって輝く。  
勝敗をこえた感動を、私たちに与えてくれる。  
彼らのさらなる飛躍を願い、  
JALはスポーツの夢を応援します。

翼は、夢を見る。



**JAAF**

JALは、日本陸上競技連盟のオフィシャルスポンサーです。



# *Everything We do is for Athletes*

すべてはアスリートのために



## NISHI®

株式会社 ニシ・スポーツ



# 更新されない 記録はない。 化学はどうだろう。

スタジアムの熱量を、  
化学の可能性にこめて。  
デンカはものづくりで  
新しい未来へ挑みます。

できるをつくる。

## Denka

デンカ株式会社

東京都中央区日本橋室町2-1-1 日本橋三井タワー  
[www.denka.co.jp](http://www.denka.co.jp)



**クリエイト** は  
日本陸上競技連盟の  
オフィシャルスポンサーです。

# Create

<https://www.create-group.co.jp>

社員求人専門サイト

**Create** 転職

アルバイト・パート求人サイト

**Create** バイト

新聞折込求人紙

**Create**  
あなたのそばにいい仕事

社員研修・セミナー

**クリエイト** の教育





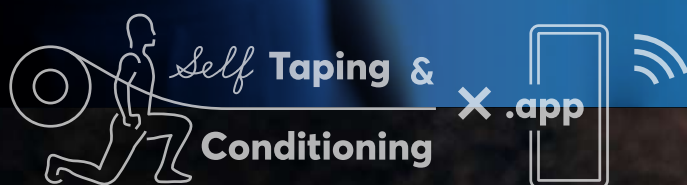


## NITREAT サポート

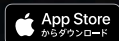
セルフテーピング・コンディショニング

テーピングとコンディショニングが、自分で出来るアプリです。

# 疲れのない快適なスポーツライフを



## アプリでサポート



**無料**  
**FREE**

対応OS | iOS10、Android4.1 以上

ダウンロードおよびご利用時のデータ  
通信費はお客様のご負担となります。



1

使用した  
NITREAT 製品の効果を  
部位ごとに数値化

2

運動後の  
気になる部位を  
セルフチェック

3

スポーツ前後の  
セルフメンテナンス  
セルフテーピング動画35種  
コンディショニング動画35種

4

セルフケアの  
ログを記録

5

マイルを貯めて  
ランクアップ

**NITREAT マイルクラブ**

## アスリートの激しい動きにも 力強く応える



# キネロジ PRO

**JAAF** 日本陸上競技連盟オフィシャルテープ

# 自己、 最高 出力へ。

  
RUCOE RUN

自分と戦い続けるアスリートたちをいつもそばから支える、  
新時代のパフォーマンスサポートアイテム誕生。  
自分が持つ本来の力を目醒めさせるアウェイクニングギア。  
それが、RUCOE RUN。



## スピードを追求する、3つの筋電気刺激。

WAKE [ウェイクアップモード]

運動前の  
筋肉の目覚まし

ACT [アクティベートモード]

本番の  
パフォーマンス発揮

COOL [クールダウンモード]

運動後の熱くなった  
筋肉をリセット

<http://rucoe.net/>



基本的な  
使い方



高度な  
使い方



発売元



伊藤超短波株式会社

〒332-0017 埼玉県川口市栄町3-1-8  
TEL: 048-254-1011 (代表)

伊藤超短波株式会社は、  
公益財団法人 日本陸上競技連盟の  
オフィシャルサプライヤーです。

RUCOE RUN  
公式インスタグラム





# アスリートの盗撮、 写真・動画の悪用、 悪質なSNS投稿は 卑劣な行為です。

スポーツは、子供から大人まで誰もが楽しめるものです。そのためにも安心してスポーツに取り組める環境を守っていく必要があります。盗撮はもちろん、アスリートの写真・動画を使用した性的目的のSNS投稿やWEB掲載は、アスリート、更には多くのファン、家族、関係者を傷つける絶対に許されない卑劣な行為です。すべてのアスリートが競技に集中し、スポーツを心から楽しめる環境を守るため、スポーツ界全体でこの問題に取り組みます。

- ▶ 大会における盗撮防止事例を共有し、各大会での防止策の取り組みを後押しします。
- ▶ 研修等を通じ、アスリート自身がネットやSNSで身を守る必要性を啓発していきます。
- ▶ SNS投稿やWEB掲載の実態把握に努め、関係機関に共有していきます。

この問題を解決するには皆様のご理解が欠かせません。

これからも安心してスポーツができる環境を守るために、ご理解ご協力をお願いいたします。

## 安全な環境を、すべてのスポーツ愛好者のために。 SAVE ATHLETES, SAVE SPORT.

大会会場で盗撮等が疑われる行為を見かけましたら大会主催者にお知らせください。

アスリートを傷つける性的目的のSNS投稿やWEB掲載を見かけましたら下記サイトよりご連絡ください。  
今後の対応に活用するとともに、悪質な事例については当局への通報も検討します。

<https://www.joc.or.jp/about/savesport/>



- ▶ 盗撮は迷惑防止条例で犯罪として処罰される可能性があります。
- ▶ SNS等で本人の名誉を傷つける書き込みは犯罪(名誉毀損罪)として処罰される可能性があります。
- ▶ 匿名による投稿であっても、法的手続により、投稿者が特定され、損害賠償請求の対象になる可能性があります。