



誇りをまとうために。



走る。跳ぶ。投げる。
陸上選手としてのすべての能力をぶつけ合う。

キング・オブ・アスリートの称号をかけて、
2021年、半世紀ぶりに東京の舞台をかけて競う。

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・混成競技
JAAF Athletics Championships
Combined Events

第37回 U20 日本陸上競技選手権大会・混成競技 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

NAGANO 2021

会場
長野市営陸上競技場（長野）

2021
6.12 SAT - 13 SUN

主催：日本陸上競技連盟 共催：長野市 信濃毎日新聞社
後援：長野県 長野県教育委員会 長野市教育委員会 公益財団法人長野県スポーツ協会 公益財団法人長野市スポーツ協会 NHK長野放送局
主管：長野陸上競技協会

105回日本陸上



OFFICIAL PROGRAM

特別協賛



協賛



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回日本陸上競技選手権大会・混成競技

第37回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技

目 次

開催にあたってのご挨拶

主催者 公益財団法人日本陸上競技連盟会長	2
共催者 長野市長	2
共催者 信濃毎日新聞社代表取締役社長	3
主 管 一般財団法人長野陸上競技協会会長	3
競技日程	4
競技注意事項	6
備付投擲用具一覧	8
競技場諸施設配置図	9
十種競技エントリー一覧	10
男子注目選手	11
七種競技エントリー一覧	12
女子注目選手	13
U20 十種競技・七種競技エントリー一覧	14
アスリートへの写真動画による性的ハラスメント防止の取り組み	15
日本陸上競技選手権大会 /U20日本陸上競技選手権大会 混成競技歴代優勝者	16
混成競技を楽しむポイント	18
指導者養成指針の策定について	21
大会要項	22
大会役員一覧	26
競技役員一覧	27
長野陸上競技協会インタビュー ～十年間の歴史と大会への思い～	28
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	32

日本選手権・混成競技 特設サイト ～2日間ライブ配信実施!!～

ライブ配信の情報や注目選手の情報、混成競技を楽しむポイント、選手への応援メッセージキャンペーンなどファンの皆様に大会を楽しんでいただくための情報をまとめております。

<https://www.jaaf.or.jp/jch/105/combined-events/>



#日本選手権混成 #U20日本選手権混成 #誇りをまとうために #東京への最終章



主催 公益財団法人日本陸上競技連盟

会長 **横川 浩**

「キング・オブ・アスリート」、「クイーン・オブ・アスリート」。

覇者はこう讃えられます。混成競技は、2日間に渡り10種目、あるいは7種目を一人でこなす陸上競技の中でも最も過酷な種目の一つで、その起源は古代オリンピックの五種競技に遡ると言われています。

混成競技に出場するアスリートが1種目1種目で自身の限界に挑み、そして、陸上競技を支えて頂いている方々、陸上競技を応援して頂いている方々の思いを胸に、どのような状況においても、ベストパフォーマンスを目指し諦めない姿は、いつの時代も多くの人々に希望と勇気を届けています。

混成競技の日本一を決める日本陸上競技選手権大会・混成競技及びU20日本選手権大会・混成競技の舞台が今年も長野県・長野市営陸上競技場で開幕し、長野での開催は10年目を迎えました。

本競技会は、約2か月後に控える東京2020オリンピック競技大会代表選手選考競技会を兼ねて開催され、東京2020への切符を全力かつ全身で、掴み取りに行くこの一瞬を、長野の皆さまと、そして、映像で繋がる全国のファンの皆さまと共に分かち合い、代表選手選考競技会に相応しい戦いが繰り広げられることを楽しみにしております。

また、U20世代の皆さんは、オリンピックと時を同じくして、今夏、ケニア・ナイロビで開催されるU20世界陸上競技選手権大会の代表の座をかけて、日々の努力と鍛錬の成果を存分に発揮し、日本の陸上界の将来を担う若きアスリートとして活躍することを期待しております。

結びに、新型コロナウイルスの感染拡大がまだ予断を許さない状況のもと、日夜奮闘する医療従事者の皆様及び社会生活を支えてくださっている方々に心より感謝申し上げます。並びに2012年から10年間に渡り、本競技会の開催にあたり格別のご支援・ご協力を賜りました協賛、協力各社、主管の長野陸上競技協会をはじめとする関係各位に心より御礼申し上げ、ご挨拶いたします。



共催 長野市

市長 **加藤 久雄**

「第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技兼東京2020オリンピック日本代表選手選考競技会」が、全国各地から多くの選手・役員の皆様をお迎えし、盛大に開催されますことを心からお喜び申し上げますとともに、長野市民を代表して心から歓迎いたします。

本市は、美しい山並みと水清き豊かな自然に恵まれ、古くから善光寺の門前町として栄え、全国の皆様から親しまれてまいりました。

また、夢と希望と感動を世界に発信した、長野オリンピック冬季競技大会、長野パラリンピック冬季競技大会及びスペシャルオリンピックス冬季世界大会長野の開催都市でもあります。

本市では、この3つの大会を契機に得た、多くの有形無形の財産を活かしながら「スポーツを軸としたまちづくり」を推進しており、市民一人ひとりが気軽にスポーツを楽しめる環境づくり、そしてスポーツを通じた交流の拡大に取り組んでおります。

このような中、長い歴史と伝統に培われた本大会が今年も本市で開催されますことは誠に意義深く、トップアスリートたちの気迫とパワーを間近で感じることは、本市のスポーツ振興を図る上でも大変貴重な機会であります。

また、昨年来の新型コロナウイルス感染症の影響により様々な制約がありますが、関係者の皆様の御協力により、十分な対策を講じて本大会が安全・安心に開催されますことに感謝申し上げます。

本大会に参加される選手の皆さんには、「より速く、より高く、より遠くへ」という陸上競技の全ての能力が必要とされる混成競技の醍醐味や魅力を存分にアピールしていただきたいと思います。そして、東京2020オリンピック競技大会の代表選手選考を兼ねたこの大会をステップに、世界のひのき舞台上で活躍されることを御期待申し上げます。

結びに、本大会を開催するにあたり、御尽力いただきました関係の皆様にご心から敬意を表しますとともに、選手の皆さんの御健闘をお祈り申し上げ、歓迎の挨拶とさせていただきます。



共催 信濃毎日新聞社

代表取締役社長 **小坂 壮太郎**

第105回日本陸上競技選手権大会混成競技、第37回U20日本陸上競技選手権大会混成競技が、今年も長野市で開かれますことを、共催する地元新聞社として心よりお喜び申し上げます。東京2020オリンピック競技大会およびナイロビ2021U20世界陸上競技選手権大会の代表選手選考を兼ねるこの大会で、トップアスリートたちによるハイレベルな真剣勝負が繰り広げられることを楽しみにしています。

長野市での開催は2012年の第96回大会から始まり、今年で10年目の節目を迎えることになりました。この間、最も印象深い出来事と言えば、2014年に右代啓祐選手がそれまでの自身の記録を塗り替え、8308点という日本新記録を樹立したことでしょう。スポーツの歴史的瞬間に立ち会うことができた感動を多くの市民が共有しました。また、大会運営を通して競技運営能力が磨かれてきたということも長野陸上競技協会関係者の皆さまからはお聞きしております。日本選手権混成競技の開催は次回から秋田にバトンを引き継ぎますが、大会が残してくれた有形無形の財産は、今後も市民や長野陸上競技協会関係者の皆さまに受け継がれていくものと考えております。

新型コロナウイルスの先行きは依然不透明なままで、スポーツ界への影響も続いています。しかしスポーツから得られる感動や喜び、楽しみは、逆にこの困難な状況乗り越える力にもなるはずです。

本大会開催に当たっては、主催の日本陸上競技連盟、主管の長野陸上競技協会をはじめとする関係者の皆さまの大変なご努力によるものと心から敬意を表します。またご支援、ご協力いただいた関係団体の皆さまにも厚く御礼を申し上げます。

選手の皆さんのご健闘をお祈りいたします。



主管 一般財団法人長野陸上競技協会

会長 **萩原 清**

コロナ禍の中、第105回並びに第37回U20日本陸上競技選手権大会（混成競技）が、長野市営陸上競技場で開催され、全国各地からご参加いただく競技者・ご関係の皆様に深く感謝し、心から歓迎致します。

今回は長野市で10回目・最後の開催となり、過去2大会のロンドン、リオデジャネイロに続き、2020東京オリンピックへ代表選手を送り出せるかが最大のポイントとなります。昨年同様、応援等様々な制限制約がございますが、すべての競技者には逆境を原動力に最大限の力を発揮していただき、熱き競技の展開とその迫力や思いが、全国のアスリートをはじめ多くの皆様方に届くことを期待しております。

十種競技では、まさしく右代啓祐選手、中村明彦選手を中心にオリンピックの出場権を獲得するか。二人のベテラン勢に若手選手が迫り追い越せるのか等々目を離せない状況です。七種競技でも山崎有紀選手の4連覇か、或はヘンブヒル恵選手のリベンジか、また若手の台頭はあるのか、そして今年こそは6000点超えの日本記録の誕生を期待したいものです。

さらには、2年ぶりの開催となるU20では誰が世界への挑戦権をつかむのか、若きアスリートの躍進など、熱き戦いが繰り広げられることを楽しみにしております。

ご来場者の皆様におかれましては、長野陸協の3つのFriendly（競技者：Athlete、観客：Spectator、審判員・スタッフ：Referee）を主体とした競技運営指針をご理解いただき、アスリート達の真剣勝負に、大きな拍手での後押しをお願い申し上げます。

最後になりましたが、本大会の開催にあたり格別なるご支援・ご協力を賜りましたご関係各位、ご協賛・ご協力各社の皆様に心より御礼申し上げますとともに、全参加競技者のご健闘をご祈念申し上げ挨拶と致します。

競技日程【第1日】

No.	開始時刻	日本Ch	U20	Sub	種 目	組 数	招集時刻		出場数	走路・ピット
							開 始	完 了		
1	9:00			中学女子	100m	2組	8:30	8:40	11	競技開始30分前 8:30に走路確定
2	9:10			中学男子	100m	3組	8:40	8:50	22	同上
3	9:40		U20男子		十種100m	2組	9:10	9:20	14	9:10大きな変化なければ同上
4	9:50	男子			十種100m	3組	9:20	9:30	21	同上
5	10:15	女子			七種100mH	3組	9:45	9:55	24	同上
6	10:25		U20女子		七種100mH	2組	9:55	10:05	11	同上
7	10:35		U20男子		十種走幅跳	2組	9:55	10:05	7/7	C/Dピット
8	11:10	男子			十種走幅跳	2組	10:30	10:40	11/10	A/Bピット
9	11:15			一般・高校 女子	100m	2組	10:45	10:55	12	同上SIS使用なし
10	11:25			一般・高校 男子	100m	4組	10:55	11:05	36	同上
11	11:35	女子			七種走高跳	2組	10:55	11:05	24	A/Bピット 高さ別
			U20女子		七種走高跳		10:55	11:05	11	
12	11:55			中学女子	200m	2組	11:25	11:35	10	
13	12:05			中学男子	200m	1組	11:35	11:45	8	
14	12:15		U20男子		十種砲丸投	2組	11:35	11:45	7/7	A/Bピット
15	13:20	男子			十種砲丸投	2組	12:40	12:50	11/10	A/Bピット
16	13:45		U20男子		十種走高跳	2組	13:05	13:15	7/7	A/Bピット 高さ別
17	14:40	女子			七種砲丸投	2組	14:00	14:10	18/6	A/Bピット
			U20女子		七種砲丸投		14:00	14:10	11	Bピット
18	15:00			一般・高校 女子	200m	2組	14:30	14:40	11	
19	15:10			一般・高校 男子	200m	3組	14:40	14:50	27	
20	15:35	男子			十種走高跳	2組	14:55	15:15	10/11	A/Bピット 高さ別
21	16:45		U20女子		七種200m	2組	16:15	16:25	11	
22	17:00	女子			七種200m	3組	16:30	16:40	24	
23	17:20		U20男子		十種400m	2組	16:50	17:00	14	
24	17:50	男子			十種400m	3組	17:20	17:30	21	

競技日程【第2日】

No.	開始時刻	日本Ch	U20	Sub	種 目	組 数	招集時刻		出場数	競技ピット
							開 始	完 了		
1	9:00		U20男子		十種110mH	2組	8:30	8:40	14	競技開始30分前 8:30に走路確定
2	9:30		U20女子		七種走幅跳	2組	8:50	9:00	11	Cピット
3	9:35		U20男子		十種円盤投	1組	8:55	9:05	14	
4	10:00	男子			十種110mH	3組	9:30	9:40	21	U20男子と同じ
5	10:10	女子			七種走幅跳	2組	9:30	9:40	12/12	A/Bピット
6	10:30			一般・高校 女子	300m	1組	10:00	10:10	5	
7	10:35			一般・高校 男子	300m	4組	10:05	10:15	36	
8	11:00	男子			十種円盤投	1組	10:30	10:40	21	
9	11:10		U20男子		十種棒高跳	2組	10:30	10:40	7/7	A/Bピット 高さ別
10	11:20			中学女子	200m	1組	10:50	11:00	9	
11	11:25			中学男子	200m	1組	10:55	11:05	7	
	12:00	長野市開催10回記念 感謝状贈呈式								
12	12:20		U20女子		七種やり投	1組	11:40	11:50	11	
13	12:25			小学女子	100m	4組	11:55	12:05	34	同上
14	12:45			小学男子	100m	4組	12:15	12:25	30	同上
15	13:10	女子			七種やり投	1組	12:30	12:40	24	
16	13:20			中学女子	100m	2組	12:50	13:00	16	同上
17	13:30			中学男子	100m	1組	13:00	13:10	6	同上
18	13:45	男子			十種棒高跳	2組	13:05	13:15	10/11	A/Bピット 高さ別
19	14:40		U20男子		十種やり投	1組			14	
20	14:50			一般・高校 女子	100m	1組	14:20	14:30	5	同上
21	14:55			一般・高校 男子	100m	3組	14:25	14:35	25	同上
22	15:30		U20女子		七種800m	1組	15:00	15:10	11	
23	15:50	男子			十種やり投 (前半)		15:10	15:20	(14)	
24	16:00	女子			七種800m	3組	15:30	15:40	24	
	16:15		U20女子七種表彰式							
	16:45	女子七種表彰式								
25	16:50	男子			十種やり投 (後半)		16:10	16:20	(7)	
26	17:10		U20男子		十種1500m	1組	16:40	16:50	14	
	17:40		U20男子十種表彰式							
27	18:10	男子			十種1500m	1組	17:40	17:50	21	
	18:40	男子十種表彰式								

1. 競技規則について

本大会は、2021 年度日本陸上競技連盟競技規則並びに本大会申し合わせ事項および日本陸上競技連盟の陸上競技活動再開についてのガイドンス「【第3版】競技会再開について（2021 年 1 月 15 日）」に基づいて実施する。なお、新型コロナウイルス感染症対策については別途案内する。

2. 練習場及び練習について

- (1) 大会当日のトラック競技・フィールド競技の練習は本競技場で行うが周囲に十分注意して行うこと。競技開始後は、ハードル種目のみ監督・コーチが招集完了時刻までトラック内で指導できるものとする。なお、雷管を使用したスタート練習は禁止する。
- (2) 本競技場でのフィールド種目の練習は、競技開始 30 分前から（棒高跳は 60 分前から）行うことができる。ただし、競技役員の指示に従うこと。
- (3) 大会前日の本競技場での練習は、大会要項に記載のとおりとする。また、補助競技場および投擲練習場は前日及び当日も使用できるが、指導者の監督の下、競技役員の指示に従い安全に配慮して実施すること。

3. 競技用靴について（TR5. 2～6 を参照）

- (1) スパイクピンの数は 11 本以内とし、長さは 9mm 以内、走高跳・やり投は 12mm 以内とする。靴底の厚さは、800m 未満の種目は 20mm、800m 以上の種目は 25mm までとする。また、フィールド種目の厚さは 20mm までとする。
- (2) 競技に使用する靴の確認については、事前申請を行うことにより簡略化する。「競技用シューズ申告書」に必要事項を記入し、競技者受付の際に提出すること。なお、事前申請を行わない競技者や WA 承認靴以外の靴を使用する競技者については、各種目の招集・集合時に靴底計測等のチェックを行う。また、申請した靴以外のものを使用する場合は、競技開始前に審判長に申し出ること。

4. 競技者の招集方法について

- (1) 招集は、両日の第 1 種目のみ下記に示す時刻のとおり行う。以後の種目についても、下記の集合時刻までに集合すること。場所は招集、集合ともに混成控室前とする。なお、同時にアスリートビブス、スパイク（シューズ）、バッグの中身、衣類の商標の確認と点検を受けること。

種目	招集及び集合開始時刻	招集及び集合完了時刻
トラック競技	競技開始予定時刻の 30 分前	同 20 分前
フィールド競技	競技開始予定時刻の 40 分前	同 30 分前

競技者は、ビデオ装置・レコーダー・ラジオ・CD・トランシーバーや携帯電話もしくは類似の機器を競技場内で所持または使用することはできない。（TR6. 3. 2）

- (2) 次種目から欠場する場合は、混成競技審判長に申し出ること。その後、欠場届を本競技場玄関ホールに設ける「T I C」に提出すること。
- (3) 招集完了時刻に遅れた場合は、当該種目を欠場するものとして処理する。この場合は、次の種目からの出場はできないものとする。

5. アスリートビブスについて（TR5. 7～10 を厳守）

- (1) アスリートビブスは、3 枚（胸・背・手荷物用）配付する。
- (2) すべての競技者は、ユニフォームの胸・背に折らずにつけること。ただし、跳躍競技は胸・背いずれかにつけるだけでよい。
- (3) トラック種目では、配付した腰ナンバー標識を右腰に確実につけること。

6. 競技について

- (1) トラック競技のレーン順は、プログラム記載順による。
- (2) トラック種目においては、各レースでの不正スタートは 1 回のみとし、その後に不正スタートした競技者は失格となる。
- (3) ハードルの高さや投てき種目の重さについては以下のとおりである。

【日本選手権】

ハードル種目の高さ	男子	110mH	1. 067m
	女子	100mH	0. 838m
投てき種目の重さ	男子	砲丸投	7. 260kg 円盤投 2. 000kg やり投 800g
	女子	砲丸投	4. 000kg やり投 600g

【U20 日本選手権】

ハードル種目の高さ	男子	110mH	0. 991m
	女子	100mH	0. 838m
投てき種目の重さ	男子	砲丸投	6. 000kg 円盤投 1. 750kg やり投 800g
	女子	砲丸投	4. 000kg やり投 600g

- (4) 欠場する者は、本大会規定の欠場届（日本陸連ホームページ大会情報本大会要項）に必要事項を記入し大会前日までに大会事務局へ FAX（020-4664-1771）すること。大会開催中は「T I C」に提出のこと。

7. 競技方法について

- (1) U20 女子以外の砲丸投は、A、B の 2 つのピットで実施する。組分けと試技順はプログラム記載の順番とする。
- (2) 走高跳および棒高跳は、A、B の 2 つのピットで実施する。組分けは競技者の申請により決定し、試技順はプログラム記載の順番を原則とする。競技者は、走高跳は 1 日目、棒高跳は 2 日目の最初の招集時に、希望する最初の高さを申請すること。
- (3) 走高跳・棒高跳のバーの上げ方は以下のとおりとする。

日本選手権混成・U20 日本選手権混成 競技注意事項

【日本選手権】

種目	練習	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	以降
男子走高跳	任意の高さ	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m88	1m91	3cm ずつ上げる
女子走高跳	任意の高さ	1m35	1m40	1m45	1m50	1m55	1m60	1m63	3cm ずつ上げる
男子棒高跳	任意の高さ	3m20	3m40	3m60	3m80	4m00	4m10	4m20	10cm ずつ上げる

【U20 日本選手権】

種目	練習	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	以降
男子走高跳	任意の高さ	1m65	1m70	1m75	1m80	1m85	1m88	1m91	3cm ずつ上げる
女子走高跳	任意の高さ	1m35	1m40	1m45	1m50	1m55	1m60	1m63	3cm ずつ上げる
男子棒高跳	任意の高さ	2m60	2m80	3m00	3m20	3m40	3m50	3m60	10cm ずつ上げる

- (4) 日本選手権と U20 日本選手権十種のやり投の開始時刻は競技日程を基本とするが、棒高跳が終了した競技者でグループ編成し、時間差をつけて開始する場合がある。開始時刻は、各競技者の棒高跳終了時に連絡する。
- (5) 100m、100mH、110mH については、競技開始 30 分前までに使用する走路（メイン・バック）を発表する。
- (6) 十種競技の最終種目 1500m は、9 種目の合計得点順にレーン内側から整列する。腰ナンバー標識も得点順に 1 からとする。アスリートビブスは付け替えず、そのまま利用する。
- (7) 七種競技の最終種目 800m の組分けとレーンについては、6 種目合計得点の高いグループを最終組とし、得点順に 1 レーンから割り当てる。腰ナンバー標識はレーンナンバーと同じ数字をつける。アスリートビブスは付け替えず、そのまま利用する。

8. 競技用器具について

- (1) 競技に使用する用器具は棒高跳用ポールを除き、全て主催者が用意したものを使用しなければならない。
- (2) 投てき用具については、公表された競技場備え付け用具リストにないものは、持ち込みを認める。
持ち込み希望者は、当該種目の競技開始 60 分前までに 100m スタート側用器具庫前で検査を受けること。
ただし、検査に合格した用具は一括借り上げとし、参加競技者で共有できるものとし、競技終了後に担当総務員がフィニッシュ側用器具庫内で返却する。競技中に破損が生じても主催者は一切の責任は負わない。
- (3) フィールド競技で、助走路に使用できるマーカーは主催者が用意したものを 2 個まで、サークルからの投てき種目では 1 個置くことができる。個人の所有物は使用できない。

9. 競技場への入退場について

招集所からの競技場への入場および競技終了後の退場は、競技役員の指示による。

10. 表彰について

- (1) 1 位～8 位の競技者の表彰は、上下ウェア（暑いときは T シャツでも可能）を着用の上、正面スタンド前で行う。競技終了後に競技役員が誘導する。なお、アスリートビブスはウェアに付け替えること。
- (2) 1 位の競技者にはカップ、賞状とメダル、2 位、3 位の競技者には賞状とメダル、4 位～8 位までの競技者には賞状を授与する。
- (3) 各種目の 1 位の競技者には、各種目終了直後に各種目の競技場所付近に設置されるインタビューボード前で記念品の贈呈を行う。

11. 更衣室及び選手控え所について

- (1) 競技者控え室は、本競技場 1 階トレーニングルームに用意し、競技者以外の立ち入りはできない。競技場 1 階トレーナーエリアへの立ち入りは顔写真付きトレーナー AD を所持している者のみとする。AD カードは、出場競技者 1 人に 2 枚を配付するが、3 名以上の出場者がいるチームでも、原則として最高 5 枚までとする。コーチング活動は助力とみなす。トレーナー AD が必要な場合は事前に申請すること。
- (2) 更衣室横のシャワー室は、混成競技係に申し出て使用すること。ただし、1 日目競技終了後の使用は禁止する。更衣後の荷物は各自で管理すること。
- (3) 貴重品は各自で保管すること。万一の事故があっても主催者は責任を負わない。また、ごみの後始末は各自で行うこと。

12. ドーピング・コントロールテストについて（大会要項のとおりである）

13. 練習会場と日程（大会要項のとおりである）

14. 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グ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」に示すサイズを超えてはならない。これに違反したものについては、違反している個所にマスキングテープ等を貼り処置する。
- (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) 競技場での疾病・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。医務室は本競技場 1 階に設置する。
- (4) 届けられた遺失物については大会本部で保管する。保管期間は 6 月 13 日競技終了までとする。
- (5) 記録はその都度発表するが掲示はしない。大会ホームページに随時アップする。
- (6) 「記録証明書」を希望する競技者は、「T I C」に 500 円を添えて申し込むこと。
- (7) スタンドを含む競技場内への応援用のぼり・旗等の掲出、展示は「競技会における広告および展示物に関する規程」に基づく。

15. その他

- (1) プログラムに誤記がある場合には、第 1 日 9 時まで、「T I C」へ申し出ること。
- (2) ポールの輸送を希望する者は、各自で配送を事前手配したうえで「T I C」に申し出ること。

【投擲用具一覧】

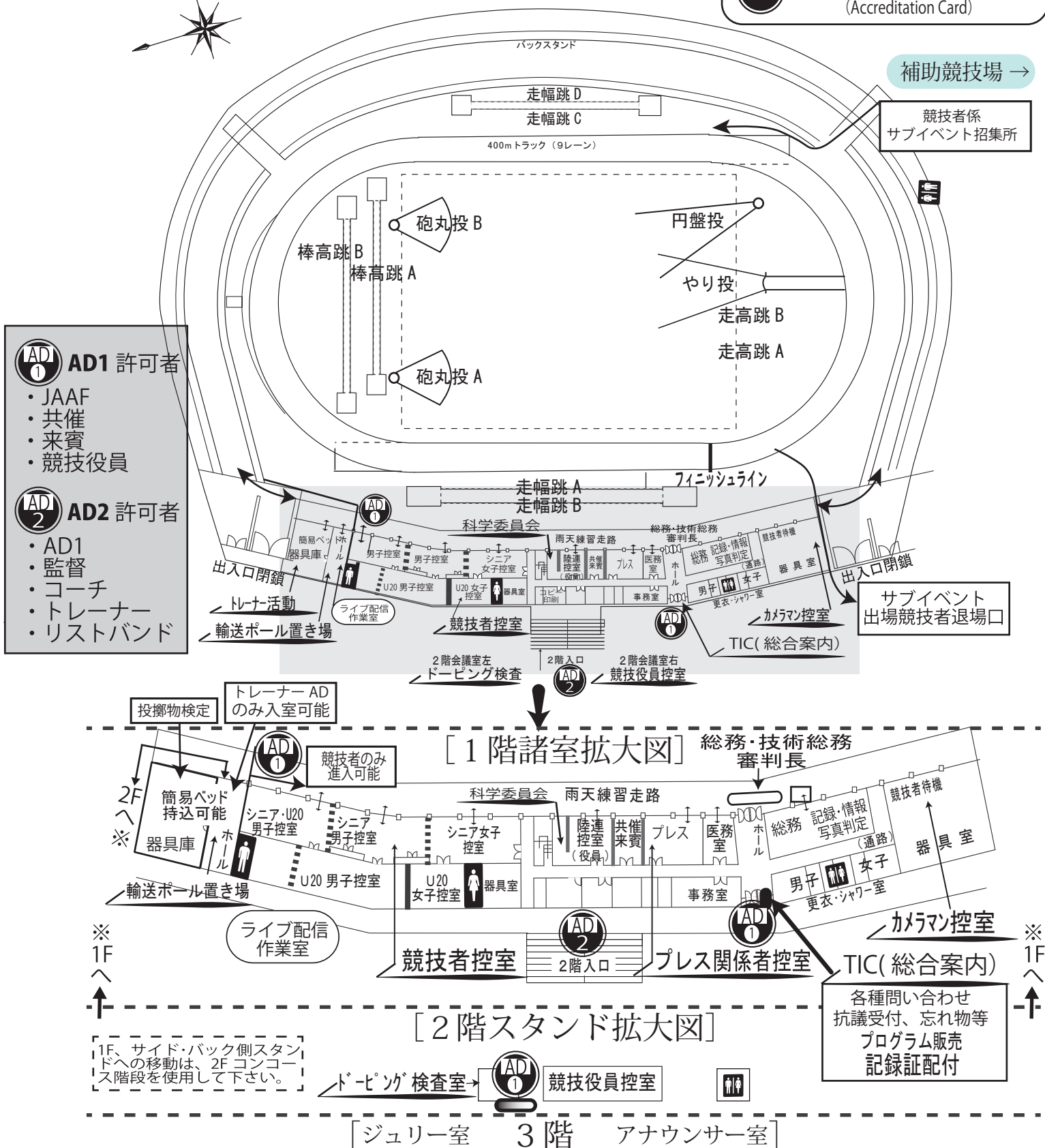
2021/5/6現在（長野市営陸上競技場）

性	品名	メーカー	品番	数量	備考
男子	【砲丸】 6.000kg:高校男子・U20男子用				
	鉄製 φ 117mm	NISHI	F291	18	
	鉄製 φ 120mm	NISHI	F291A	2	
	【砲丸】 7.260kg:男子用				
	鉄製 φ 129mm	NISHI	F251C	3	
	鉄製 φ 125.5mm	NISHI	F251	15	
	鉄製 φ 120mm	NISHI	F251A	5	
	【円盤】 1.750kg:高校男子・U20男子用				
	スーパーHM	NISHI	F334	13	
	スーパー	NISHI	F304B	2	
	スーパー 黒	NISHI		4	
	【円盤】 2.000kg:男子用				
	GILL ホーローウッドスター	GILL	C715	2	
	GILL OTEカーボン	GILL	NC717A	1	R3購入
	スーパーHM	NISHI	F331A	2	
	スーパー	NISHI	F301B	3	
	スーパー 黒	NISHI		6	
	DENFI ユルゲンシュルツ	DENFI	C741	2	
	UPER EGLER	外国製		1	
	Paser SATURN II	外国製		2	
	【やり】 800g:男子用				
	SUPER DR	NISHI	F453B	1	
	SUPER DR 80	NISHI	F453E	1	
	ロングDR 70m	NISHI	F454E	1	
	Hybrid Wing	NISHI	F456	1	
	HYBRID GENOME X	NISHI	NF458	3	
	LONG DR	NISHI	F454B	1	
	LONG (2009)	NISHI		2	
	SUPER 80	NISHI	F453D	2	
	MEDIUM 60	NISHI	F455C	2	
	NORDIC SUPER ELITE 80	スウェーデン製		1	
	NORDIC スーパーエリートクラシックflex7	スウェーデン製	NC764A	1	
	NORDIC マスター800	スウェーデン製	NC765A	1	
女子	【砲丸】 4.000kg:女子用				
	鉄製 φ 109mm	NISHI	F253C	10	
	鉄製 φ 103mm	NISHI	F253	10	
	鉄製 φ 99mm	NISHI	F253A	2	
	【円盤】 1.000kg:女子用				
	スーパー 黒	NISHI		8	
	ペーサーサターンII			1	
	スーパーHM	NISHI	F333A	5	
	スーパー	NISHI	F303B	1	
	DENFI ユルゲンシュルツ	DENFI	C742	1	
	【やり】 600g:女子用				
	Nordic ダイアナ60m	ノルディック	C773C	1	
	Hybrid Wing	NISHI	F452	1	
	HYBRID GENOME X	NISHI	NF466	3	
	Nordic ダイアナ50m	スウェーデン製	C774C	3	
	ミディアムDR 50m	NISHI	F465D	2	
	MEDIUM DR 30~45	NISHI	F465C	3	
	LONG DR 45~55	NISHI	F464C	3	
	SUPER DR 55~65	NISHI	F463C	4	
	Nordic ダイアナ70m	スウェーデン製	C774C	2	
	Nordic スター	スウェーデン製	C775C	1	

競技場・諸室配置図



AD1: ADカード着用者のみ進入可能エリア
(Accreditation Card)



ご案内とお願い

- ・競技者以外は競技場内に入ることができません(ハードルW-up時の監督・コーチを除く)。また、スタンドでの観戦は、ADカード着用の方、事前受付をされ、配布されたリストバンドを付けている方のみ可能です。サイド、バックスタンドへの移動はメインスタンド2Fコンコース両端階段をご利用下さい。
- ・1階競技者控室は競技者以外は入室できません。1F器具庫内のトレーナー活動は、トレーナーADカード着用者のみとなります。
- ・競技場内、スタンド及び競技場周辺は全面禁煙です。喫煙所は新型コロナ感染拡大防止対策で設置しておりません。制限が多く恐縮ですが、ご協力下さい。



Entry List Decathlon

第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技

2021年6月12日（土）～13日（日） 長野市営陸上競技場（長野県長野市）

男子十種競技 エントリー：21名

No.	氏名	氏名カナ	氏名英字	所属	資格記録	備考
11	中村 明彦	ナカムラ アキヒコ	NAKAMURA Akihiko	スズキ	7837	前年優勝
12	右代 啓祐	ウシロ ケイスケ	USHIRO Keisuke	国土舘クラブ	7872	
13	田上 駿	タウエ シュン	TAUE Shun	順天堂大	7764	
14	川崎 和也	カワサキ カズヤ	KAWASAKI Kazuya	渡辺パイプ	7679	
15	川上 ヒデル	カワカミ ヒデル	KAWAKAMI Hideru	関西学院大	7653	
16	片山 和也	カタヤマ カズヤ	KATAYAMA Kazuya	岡山陸協	7603	
17	奥田 啓祐	オクダ ケイスケ	OKUDA Keisuke	第一学院高教	7496	
18	清水 剛士	シミズ ツヨシ	SHIMIZU Tsuyoshi	三重陸協	7477	
19	右代 啓欣	ウシロ ヒロヨシ	USHIRO Hiroyoshi	NAKAIAAC	7432	
20	佐田 征義	サタ セイギ	SATA Seigi	順天堂大	7298	
21	丸山 優真	マルヤマ ユウマ	MARUYAMA Yuma	住友電工	7278	
22	森口 諒也	モリグチ リョウヤ	MORIGUCHI Ryoya	東海大	7244	
23	岩崎 将真	イワサキ ショウマ	IWASAKI Shoma	中京大	7223	
24	森本 公人	モリモト キミト	MORIMOTO Kimito	daisan	7210	
25	原口 凜	ハラグチ リン	HARAGUCHI Rin	国土舘大	7140	
26	前川 斉幸	マエガワ マサユキ	MAEGAWA Masayuki	中京大	7081	
27	二枚田 一平	ニマイダ イッペイ	NIMAIDA Ippei	Team綺羅星	7080	
28	庄司 一眞	ショウジ カズマ	SHOJI Kazuma	中京大	7073	
29	市川 翔太	イチカワ ショウタ	ICHIKAWA Shota	福岡大	7068	
30	小坪 聖人	コツボ マサト	KOTSUBO Masato	富山大	7068	
31	田中 廉人	タナカ レント	TANAKA Rento	ドリームスポーツ	7060	

男子十種競技 注目選手

中村 明彦（スズキ）～前年優勝～



生年月日：1990年10月23日

出身地：愛知県

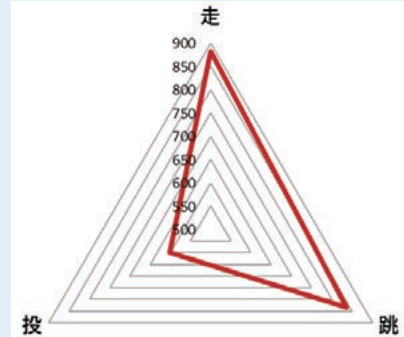
自己記録：8180点

資格記録：7837点

走	★★★★★
跳	★★★★★
投	★★★

出場資格記録分析

資格記録：7837点
第23回アジア陸上競技選手権大会



右代 啓祐（国土館クラブ）～日本記録保持者～



生年月日：1986年7月24日

出身地：北海道

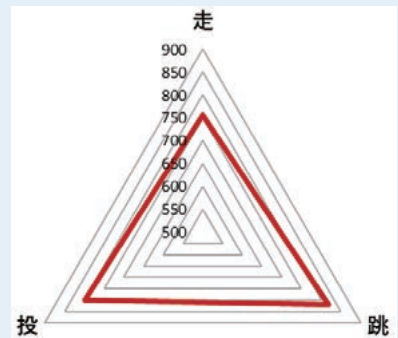
自己記録：8308点

資格記録：7872点

走	★★★★
跳	★★★★★
投	★★★★

出場資格記録分析

資格記録：7872点
第23回アジア陸上競技選手権大会



田上 駿（順天堂大学）



生年月日：1997年5月30日

出身地：兵庫県

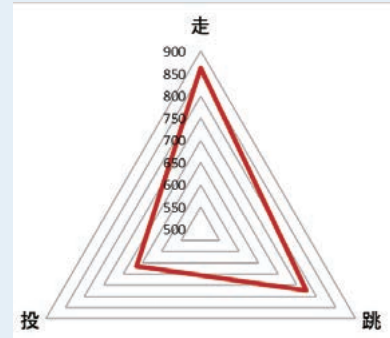
自己記録：7764点

資格記録：7764点

走	★★★★★
跳	★★★★★
投	★★★

出場資格記録分析

資格記録：7764点
第3回鹿児島県陸上競技記録会



※1 グラフは、本大会出場資格記録の以下のデータを基に作成しております。

走：4種目（100m、400m、110mH、1500m）の平均点

跳：3種目（走幅跳、走高跳、棒高跳）の平均点

投：3種目（やり投、砲丸投、円盤投）の平均点

※2 走跳投レベルマーク★は、※1の平均点を基に、

800点以上は5つ★、700点以上は4つ★、600点以上は3つ★、500点以上は2つ★、400点以上は1つ★として、表しています。



Entry List Heptathlon

第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技
2021年6月12日（土）～13日（日） 長野市営陸上競技場（長野県長野市）
女子七種競技 エントリー：24名

No.	氏名	氏名カナ	氏名英字	所属	資格記録	備考
11	山崎 有紀	ヤマサキ ユキ	YAMASAKI Yuki	スズキ	5975	前年優勝
12	ヘンブヒル 恵	ヘンブヒル メグ	HEMPHILL Meg	アトレ	5808	
13	大玉 華鈴	オオダマ カリン	ODAMA Karin	日本体育大	5633	
14	高橋 このか	タカハシ コノカ	TAKAHASHI Konoka	とらふぐ亭	5471	
15	宇都宮 絵莉	ウツノミヤ エリ	UTSUNOMIYA Eri	長谷川体育施設	5379	
16	田中 友梨	タナカ ユリ	TANAKA Yuri	至学館大	5346	
17	池田 涼香	イケダ スズカ	IKEDA Suzuka	筑波大	5289	
18	利藤 野乃花	リトウ ノノカ	RITO Nonoka	わらべや日洋	5264	
19	猪岡 真帆	イオカ マホ	IOKA Maho	中京大	5232	
20	高瀬 唯奈	タカセ ユイナ	TAKASE Yuina	中京大	5231	
21	泉谷 莉子	イズタニ リコ	IZUTANI Riko	ジーケーライン	5218	
22	藤本 瑠奈	フジモト ルナ	FUJIMOTO Runa	ナチュラルライフ	5218	
23	藤田 紗江	フジタ サエ	FUJITA Sae	国士舘大	5192	
24	山下 紗稀子	ヤマシタ サキコ	YAMASHITA Sakiko	立命館大	5145	
25	物江 来夢	モノエ ライム	MONOE Raimu	新潟アルビレックスRC	5143	
26	梶木 菜々香	カジキ ナナカ	KAJIKI Nanaka	中央大	5134	
27	大熊 楓	オオクマ カエデ	OKUMA Kaede	東京女子体育大	5133	
28	大菅 紗矢香	オオスガ サヤカ	OSUGA Sayaka	中京大	5114	
29	中村 雪乃	ナカムラ ユキノ	NAKAMURA Yukino	東京女子体育大	5107	
30	堂本 鈴華	ドウモト リンカ	DOMOTO Rinka	東京女子体育大	5100	
31	三輪 ダリヤ	ミワ ダリヤ	MIWA Daria	IWATA	5109	
32	水谷 佳歩	ミズタニ カホ	MIZUTANI Kaho	中京大	5044	
33	松下 美咲	マツシタ ミサキ	MATSUSHITA Misaki	中央大	5034	
34	堀内 美沙樹	ホリウチ ミサキ	HORIUCHI Misaki	東京女子体育大	5020	

女子七種競技 注目選手

山崎 有紀（スズキ）～日本記録保持者・前年優勝～



生年月日：1995年6月6日

出身地：長崎県

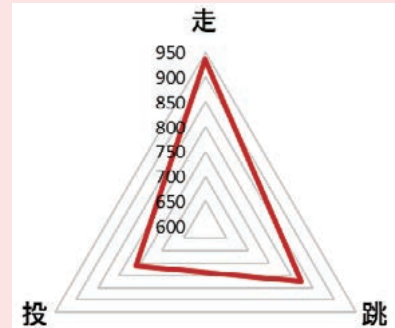
自己記録：5975点

資格記録：5975点

走	★★★★★
跳	★★★★
投	★★★

出場資格記録分析

資格記録：5975点
第4回九州共立大学チャレンジ陸上競技会



ヘンプヒル 恵（アトレ）



生年月日：1996年5月23日

出身地：京都府

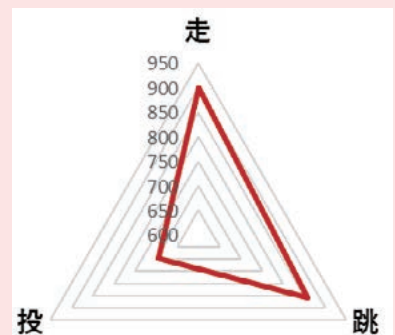
自己記録：5907点

資格記録：5808点

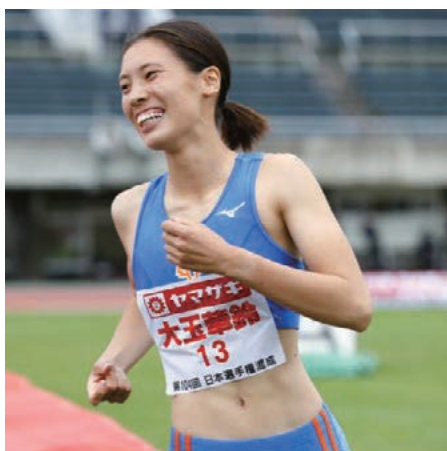
走	★★★★★
跳	★★★★
投	★★

出場資格記録分析

資格記録：5808点
国士館大学CombinedChallenge



大玉 華鈴（日本体育大学）



生年月日：1999年10月21日

出身地：山口県

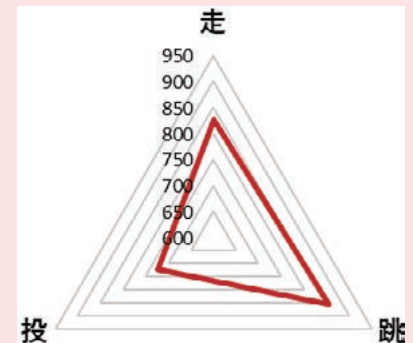
自己記録：5633点

資格記録：5633点

走	★★★★
跳	★★★★
投	★★★

出場資格記録分析

資格記録：5633点
第100回関東学生陸上競技対校選手権大会



※1 グラフは、本大会出場資格記録の以下のデータを基に作成しております。

走：3種目（100mH、200m、800m）の平均点

跳：2種目（走幅跳、走高跳）の平均点

投：2種目（やり投、砲丸投）の平均点

※2 走跳投レベルマークは、※1の平均点を基に、

900以上は5つ星、800点以上は4つ星、700点以上は3つ星、600点以上は2つ星、400点以上は★として、表しています。

写真：フォート・キシモト



Entry List U20 Decathlon

第37回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技
2021年6月12日（土）～13日（日） 長野市営陸上競技場（長野県長野市）
男子十種競技 エントリー：14名

No.	氏名	氏名カナ	氏名英字	所属	資格記録	備考
51	岡 泰我	オカ タイガ	OKA Taiga	国土舘大	6665	
52	清水 将貴	シミズ マサキ	SHIMIZU Masaki	東京学芸大	6648	
53	平井 柊太	ヒライ シュウタ	HIRAI Shuta	京都産業大	6061	
54	谷本 開	タニモト カイ	TANIMOTO Kai	中京大	5727	
55	三浦 竜輝	ミウラ リュウキ	MIURA Ryuki	仙台大	5726	
56	小林 恒方	コバヤシ ツネマサ	KOBAYASHI Tsunemasa	大阪大	5710	
57	松井 泰誠	マツイ タイセイ	MATSUI Taisei	筑波大	5773	※八種競技記録
58	福田 海斗	フクダ カイト	FUKUDA Kaito	日本大	5670	※八種競技記録
59	信川 瞭	ノブカワ リョウ	NOBUKAWA Ryo	同志社大	5319	※八種競技記録
60	松場 文哉	マツバ フミヤ	MATSUBA Fumiya	中京大	5309	※八種競技記録
61	大前 遼馬	オオマエ リョウマ	OMAE Ryoma	日本大	5295	※八種競技記録
62	中山 敬	ナカヤマ タカシ	NAKAYAMA Takashi	順天堂大	5262	※八種競技記録
63	大橋 一輝	オオハシ カズキ	OHASHI Kazuki	日本体育大	5256	※八種競技記録
64	田原 佳悟	タハラ ケイゴ	TAHARA Keigo	名古屋西高	5247	※八種競技記録

Entry List U20 Heptathlon

第37回U20日本陸上競技選手権大会・混成競技
2021年6月12日（土）～13日（日） 長野市営陸上競技場（長野県長野市）
女子七種競技 エントリー：11名

No.	氏名	氏名カナ	氏名英字	所属	資格記録	備考
51	中尾 日香	ナカオ ハルカ	NAKAO Haruka	長田高	4734	
52	土屋 美晏フラガ	ツチヤ ビアンフラガ	TSUCHIYA Bianfuraga	日本体育大	4686	
53	白鳥 百花	シラトリ モモカ	SHIRATORI Momoka	中京大	4669	
54	舘野 晃歩	タテノ アキホ	TATENO Akiho	明中八王子高	4655	
55	米村 凜	ヨネムラ リン	YONEMURA Rin	東亜大	4560	
56	東海林 幸	ショウジ ユキ	SHOJI Yuki	山梨学院大	4513	
57	中地 真菜	ナカヂ マナ	NAKAJI Mana	東大阪大	4505	
58	高崎 桃花	タカサキ モモカ	TAKASAKI Momoka	中京大中京高	4460	
59	越智 心愛	オチ ココア	OCHI Cocoa	聖カタリナ高	4449	
60	酒井 響子	サカイ キョウコ	SAKAI Kyoko	東京女子体育大	4440	
61	邨田 菜摘	ムラタ ナツミ	MURATA Natsumi	東大阪大	4350	

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。

日本陸上競技選手権大会 混成競技 歴代優勝者

【男子】

第4回大会1916年より実施。第8回、22回、37回、48回、69回採点法変更

回数	西暦	氏名	所属	得点
第4回	1916年	野口源三郎	東高師	527
第5回	1917年	竹内廣三郎	東高師	451
第6回	1918年	竹内廣三郎	東高師	533
第7回	1919年		実施無し	
第8回	1920年	三橋 義雄	東高師	5008. 27
第9回	1921年	阪東 誠吾	東大	4607. 54
第10回	1922年	益田 弘	慶大	5682. 72
第11回	1923年	小林 武夫	東高師	5454. 63
第12回	1925年	織田 幹雄	早大	6307. 47
第13回	1926年	小山 濠一	慶大	6274. 725
第14回	1927年	織田 幹雄	早大	6713. 185
第15回	1928年	斎 辰雄	名古屋教員	6870. 64
第16回	1929年	斎 辰雄	名古屋教員	6778. 95
第17回	1930年	斎 辰雄	名古屋教員	7035. 25
第18回	1931年	斎 辰雄	常盤生命	7090. 115
第19回	1932年	斎 辰雄	常盤生命	7469. 595
第20回	1933年	金木 房雄	文理大	6564. 95
第21回	1934年	小椋 啓治	岐阜	6467. 135
第22回	1935年	和賀 行男	釜石製鉄	5923
第23回	1936年	和賀 行男	釜石製鉄	6090
第24回	1937年	和賀 行男	釜石製鉄	6393
第25回	1938年	藤口 末光	高崎ク	5341
第26回	1939年	佐藤不二男	安来ク	5930
第27回	1940年	佐藤不二男	島根師附	5889
第28回	1941年		中止	
第29回	1942年	小杉 光	日体大	5481
第30回	1946年	和賀 行男	日鉄	5210
第31回	1947年	和賀 行男	日鉄	5214
第32回	1948年	和賀 行男	日鉄	5112
第33回	1949年	入野 進	山中教	5228
第34回	1950年	平井 文夫	香川	5698
第35回	1951年	西内 文夫	香川	5717
第36回	1952年	西内 文夫	香川県庁	5671
第37回	1953年	西内 文夫	香川	5143

回数	西暦	氏名	所属	得点
第38回	1954年	コリンズ	米空軍	5030
第39回	1955年	笹井 烈	明大	4977
第40回	1956年	佐々木主税	八幡製鉄	4947
第41回	1957年	宮尾 増造	中島製茶	4667
第42回	1958年	香月 清	日本大	5792
第43回	1959年	香月 清	日本大	5875
第44回	1960年	遠山 惣平	中津商高教	5318
第45回	1961年	鈴木 章介	大昭和	5952
第46回	1962年	香月 清	旭化成	5508
第47回	1963年	香月 清	旭化成	5693
第48回	1964年	鈴木 章介	大昭和	6751
第49回	1965年	野上 征雄	中央大	6180
第50回	1966年	葛西 康二	早大	6312
第51回	1967年	落合 三泰	早大	6380
第52回	1968年	呉 阿民	台湾	7091
第53回	1969年	中村 彰志	日本大	6577
第54回	1970年	鬼塚 純一	福岡大	6937
第55回	1971年	鬼塚 純一	福岡大	6889
第56回	1972年	生田 正範	大昭和	7414
第57回	1973年	鬼塚 純一	福岡大	7264
第58回	1974年	鬼塚 純一	大昭和	7003
第59回	1975年	笠井 淳	法大	6936
第60回	1976年	鬼塚 純一	大昭和	7077
第61回	1977年	岩井 寿史	館林ク	7207
第62回	1978年	岩井 寿史	館林ク	7184
第63回	1979年	小林 敬和	順大OB	7123
第64回	1980年	小林 敬和	順大	7030
第65回	1981年	尾縣 貢	筑波大	7128
第66回	1982年	尾縣 貢	小野高OB	7172
第67回	1983年	古城 健	筑波大	7460
第68回	1984年	古城 健	茗友ク	7050
第69回	1985年	古城 健	大阪茗友ク	7376
第70回	1986年	古城 健	大阪茗友ク	7220
第71回	1987年	古城 健	大阪茗友ク	7197

回数	西暦	氏名	所属	得点
第72回	1988年	松田 克彦	順大ク	7446
第73回	1989年	松田 克彦	順大ク	7607
第74回	1990年	金子 宗弘	順天堂大	7742
第75回	1991年	金子 宗弘	ミズノTC	7486
第76回	1992年	金子 宗弘	ミズノTC	7636
第77回	1993年	金子 宗弘	ミズノ	7874
第78回	1994年	金子 宗弘	ミズノ	7703
第79回	1995年	金子 宗弘	ミズノ	7676
第80回	1996年	金子 宗弘	ミズノ	7855
第81回	1997年	武井 壮	中央学院大	7606
第82回	1998年	丸小野仁之	白石保養院	7693
第83回	1999年	菅間 友一	ゼンリン	7410
第84回	2000年	丸小野仁之	白石保養院	7414
第85回	2001年	平田 卓朗	日体大	7527
第86回	2002年	石沢 雅俊	小島プレス	7644
第87回	2003年	平田 卓朗	八潮市陸協	7630
第88回	2004年	田中 宏昌	モンテローザ	7364
第89回	2005年	田中 宏昌	モンテローザ	7477
第90回	2006年	田中 宏昌	モンテローザ	7803
第91回	2007年	田中 宏昌	モンテローザ	7550
第92回	2008年	田中 宏昌	モンテローザ	7594
第93回	2009年	池田 大介	WUA	7753
第94回	2010年	右代 啓祐	国土館大	7833
第95回	2011年	右代 啓祐	スズキ浜松AC	w8076
第96回	2012年	右代 啓祐	スズキ浜松AC	8037
第97回	2013年	右代 啓祐	スズキ浜松AC	7808
第98回	2014年	右代 啓祐	スズキ浜松AC	NR. GR8308
第99回	2015年	右代 啓祐	スズキ浜松AC	8058
第100回	2016年	中村 明彦	スズキ浜松AC	8180
第101回	2017年	中村 明彦	スズキ浜松AC	7873
第102回	2018年	右代 啓祐	国土館クラブ	w7944
第103回	2019年	右代 啓祐	国土館クラブ	7847
第104回	2020年	中村 明彦	スズキ	7739

※ NR=日本新 GR=大会記録 w=追風参考

日本陸上競技選手権大会 混成競技 歴代優勝者

【女子】

第21回大会1934年より実施 第64回まで五種競技として実施 34回、37回、56回採点法変更

第53回にハー ドル100m→80m、第61回800m→200m競走に変更

第65回以降七種競技として実施。第69回採点法変更。

回数	西暦	氏名	所属	得点
第21回	1934年	柿田登美枝	京都高女	192
第22回	1935年	田中 久子	北海高女	220
第23回	1936年	矢田 香子	川越女教	195
第24回	1937年		実施無し	
第25回	1938年		実施無し	
第26回	1939年		実施無し	
第27回	1940年		実施無し	
第28回	1941年		実施無し	
第29回	1942年	吉野トヨ子	巨摩女教	313
第30回	1943年		実施無し	
第31回	1947年	山内 リエ	菊花女教	328
第32回	1948年	吉野トヨ子	山梨	235
第33回	1949年	住友 明子	徳島	201
第34回	1950年	住友 明子	徳島	2432
第35回	1951年	三瓶 陽子	中央大	2037
第36回	1952年	南部 敦子	光華高女	2697
第37回	1953年	南部 敦子	光華高女	2944
第38回	1954年		実施無し	
第39回	1955年	増尾 征美	高崎市女	3348
第40回	1956年	戸崎美希子	岐阜大	3591
第41回	1957年	戸崎美希子	岐阜市役所	3632
第42回	1958年	福田 晶子	中央大	4005
第43回	1959年	福田 晶子	中央大	4166
第44回	1960年	福島美智子	熊本市立高	3739
第45回	1961年	福島美智子	中央大	3818
第46回	1962年	H・ホフマン	西ドイツ	4635
第47回	1963年	J・ハイン	西ドイツ	4445
第48回	1964年	高橋美由紀	片山高	4059
第49回	1965年	渡壁 弘美	誠之館高	4279
第50回	1966年	岡本 道子	中央大	4184
第51回	1967年	仲野 恵子	真岡女高	4202
第52回	1968年	岡本 道子	大昭和	4120
第53回	1969年	上井 厚子	大昭和	4285
第54回	1970年	山中満里子	愛教大ク	4170

回数	西暦	氏名	所属	得点
第55回	1971年	平本 節子	ユニチカ	4329
第56回	1972年	清水 鏡子	日体大	3867
第57回	1973年	川田 久美	新日鉄八幡	3991
第58回	1974年	清水 鏡子	日体大	3866
第59回	1975年	清水 鏡子	四日市晩中教	3879
第60回	1976年	出口 鏡子	四日市晩中教	3747
第61回	1977年	内田 知子	筑波大	3649
第62回	1978年	内田 知子	筑波大	3667
第63回	1979年	内田 知子	筑波大	3961
第64回	1980年	内田 知子	茨城陸協	3833
第65回	1981年	内田 知子	茗友ク	4904
第66回	1982年	内田 知子	茗友ク	5482
第67回	1983年	橋本 寿子	東女体大	5395
第68回	1984年	屋ヶ田直美	中央大	5331
第69回	1985年	辰巳 公子	広嶺中教	5252
第70回	1986年	磯貝美奈子	群馬大	5315
第71回	1987年	磯貝美奈子	群馬大	5466
第72回	1988年	磯貝美奈子	群馬大	5333
第73回	1989年	磯貝美奈子	ナイキジャパン	5214
第74回	1990年	磯貝美奈子	ナイキジャパン	5215
第75回	1991年	生方留美子	筑波大	5254
第76回	1992年	L・ナスターゼ	ルーマニア	GR. 6594
第77回	1993年	上野祐紀子	東学大	5185
第78回	1994年	倉部 明子	日立	5295
第79回	1995年	生方留美子	ミズノ	5639
第80回	1996年	高橋留美子	鹿角市陸協	5579
第81回	1997年	菊川 恵子	西城陽高	5185
第82回	1998年	征矢 範子	日立土浦	5321
第83回	1999年	菊川 恵子	筑波大	5573
第84回	2000年	佐藤さよ子	日立土浦	5637
第85回	2001年	佐藤さよ子	日立土浦	5713
第86回	2002年	中田 有紀	サカヅコーポレーション	5637
第87回	2003年	中田 有紀	さかえクリニック	5910
第88回	2004年	中田 有紀	さかえクリニック	5962

回数	西暦	氏名	所属	得点
第89回	2005年	中田 有紀	さかえクリニック	5905
第90回	2006年	中田 有紀	日本保育サービス	5811
第91回	2007年	中田 有紀	日本保育サービス	5544
第92回	2008年	中田 有紀	日本保育サービス	5576
第93回	2009年	中田 有紀	日本保育サービス	5802
第94回	2010年	中田 有紀	日本保育サービス	5670
第95回	2011年	桐山 智衣	中京大	5445
第96回	2012年	赤井 涼香	中央大	5451
第97回	2013年	桐山 智衣	中京大	5564
第98回	2014年	桐山 智衣	モンテローザ	w5500
第99回	2015年	ハヅ ヒル恵	中央大	5622
第100回	2016年	ハヅ ヒル恵	中央大	5882
第101回	2017年	ハヅ ヒル恵	中央大	5907
第102回	2018年	山崎 有紀	スズキ浜松AC	5836
第103回	2019年	山崎 有紀	スズキ浜松AC	w5696
第104回	2020年	山崎 有紀	スズキ	5799

※ GR=大会記録 w=追風参考

※ 日本人選手大会最高記録-第88回・中田有紀

U20日本陸上競技選手権大会 混成競技 歴代優勝者

第10回大会1994年より実施。第19回大会より、Jr規格に変更
※U20日本選手権は2016年まで「日本ジュニア選手権」の名称で開催

回数	西暦	氏名	所属	得点
第10回	1994年	多賀田博之	中央学院大	6817
第11回	1995年	安井 亨	筑波大	6592
第12回	1996年	香月 伸洋	成田高	6367
第13回	1997年	森川 栄二	関学大	6600
第14回	1998年	石沢 雅俊	中京大	6712
第15回	1999年	大城戸靖雄	東学大	6710
第16回	2000年	佐伯 哲郎	富山商船高専	w6489
第17回	2001年	佐伯 哲郎	富山商船高専	6875
第18回	2002年	加野 顕	富山商船高専	6938
第19回	2003年	加野 顕	中京大	7038
第20回	2004年	池田 大介	太成学園高	7145
第21回	2005年	右代 啓祐	国士大	6686
第22回	2006年	前田 剛	国武大	6579
第23回	2007年	八木 奨兵	東洋大	6518
第24回	2008年	音部 拓仁	平成国際大	7195
第25回	2009年	平岡 優季	平成国際大	6725
第26回	2010年	松下 祐樹	順大	6879
第27回	2011年	篠原 貴好	関西学大	6487
第28回	2012年	清水 剛士	近大高専	6921
第29回	2013年	下司 剛久	関西学大	6557
第30回	2014年	阿部 誠	国武大	6578
第31回	2015年	川畑 夏唯	近大高専	7179
第32回	2016年	久家 俊希	筑波大	7056
第33回	2017年	丸山 優真	日本大	U20R. GR. 7790
第34回	2018年	市川 翔太	福岡大	w7040
第35回	2019年	駒井 斗馬	東海大	6805
第36回	2020年	中止	※U20全国陸上競技大会として開催	

※ U20R=U20日本記録
※ GR=大会記録
※ w= 追風参考

回数	西暦	氏名	所属	得点
第10回	1994年	中田 有紀	洛北高	4831
第11回	1995年	金縄めぐみ	東学大	4958
第12回	1996年	中田 有紀	中京大	4981
第13回	1997年	平戸安紀子	長崎南高	4762
第14回	1998年	森原 昌代	西邑楽高	4740
第15回	1999年	加藤 史子	初芝高	5037
第16回	2000年	笠原 瑞世	添上高	4575
第17回	2001年	小島奈津美	初芝高	4805
第18回	2002年	浅野ききょう	日本大藤沢高	4608
第19回	2003年	笠原 瑞世	同志社大	GR. 5404
第20回	2004年	安田地中海	添上高	5146
第21回	2005年	安田地中海	大和ガス	5389
第22回	2006年	的場 遙	添上高	5015
第23回	2007年	神田 早妃	園田高	4702
第24回	2008年	神田 早妃	園田高	w5172
第25回	2009年	神田 早妃	関大	5035
第26回	2010年	神田 早妃	関大	5178
第27回	2011年	高瀬 怜奈	熊本大	4777
第28回	2012年	伊藤 明子	田園調布学園高	4890
第29回	2013年	松岡 絵里	大阪成蹊大	4921
第30回	2014年	澤田 珠里	白梅学園高	5051
第31回	2015年	ジュレスキマヤ	東大阪大敬愛高	4971
第32回	2016年	ジュレスキマヤ	東大阪大敬愛高	5361
第33回	2017年	橋本 春葉	筑波大	4786
第34回	2018年	堀内 美沙樹	東女体大	w4861
第35回	2019年	池田 涼香	筑波大	w5173
第36回	2020年	中止	※U20全国陸上競技大会として開催	

※ GR=大会記録
※ w= 追風参考

混成競技（十種競技・七種競技）のルール

混成競技

男子 十種競技 DEATHLON デカスロン
女子 七種競技 HEPTATHLON ヘプタスロン

1人の競技者がトラックとフィールドで複数の種目を競います。

短距離
十種：100m 400m
七種：200m

走幅跳

砲丸投

ハードル
十種：110mH
七種：100mH

走高跳

やり投

中距離
十種：1500m
七種：800m

棒高跳
※十種のみ

円盤投
※十種のみ

競技の順番はルールで決まっています

十種 1日目：100m→走幅跳→砲丸投→走高跳→400m
2日目：110mH→円盤投→棒高跳→やり投→1500m

七種 1日目：100mH→走高跳→砲丸投→200m
2日目：走幅跳→やり投→800m

世界記録 日本記録
男子 9126点 8308点
女子 7291点 5962点
※2020年8月1日現在

計算式は複雑!!

たとえば
男子100m競技を
9秒98で走ったら
こうなります

これがタイム
 $25.4347 \times (18 - 9.98)^{1.81}$
=1101点

普通の電卓で
計算できない
じゃん

ちなみに各種目とも
世界記録を出すと
1100~1300点台に
なります

※WAの採点表(スコアリングテーブル)を
用いて記録を得点にしています。

混成競技は走・投・跳から構成される複数の種目を1人の選手が行う競技。

各種目の合計得点で順位を競います。

男子は2日間で十種目（1日目：100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m、2日目：110mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m）女子は七種目（1日目：100mハードル、走高跳、砲丸投、200m、2日目：走幅跳、やり投、800m）を行います。

陸上競技のなかでも最も過酷な競技と言われ、その勝者は「キングオブアスリート」「クイーンオブアスリート」と呼ばれます。

混成競技を楽しむポイント ～競技を始めるきっかけ～

▼混成競技の印象

混成競技選手は、“どんなきっかけで混成競技を始めたのか？”そんなことが気になったことはないだろうか。

陸上競技未経験者や混成競技に挑戦したことのない陸上競技者から、混成競技選手に対して「走・跳・投全部やらなくてはならないから大変ですね」「10種目（もしくは、7種目）もこなすなんてすごいですね」などと聞く事がしばしばあり、混成競技に対する一般的なイメージは“敷居の高い競技”としての印象が強いことが窺える。

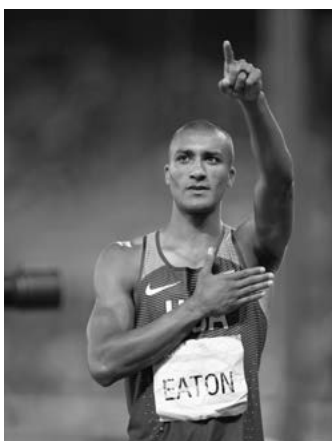
当然、混成競技のトップ選手は体力要素が高く、技術が研ぎ澄まされているため、それらのイメージは間違っているわけではない。しかし、そのトップ選手が初めから競技レベルが高いことは“稀”であり、そもそも彼らが混成競技に取り組むきっかけは、適性がすでに備わっているからという訳ではない。何らかのきっかけにより、混成競技に挑戦し、その魅力や自身の可能性を感じた結果、日々のトレーニングの成果として現在の地位までたどり着いたのである。

▼混成競技に挑戦するきっかけ

混成競技に取り組む、挑戦するきっかけは選手それぞれである。例えば、「沢山の種目ができて楽しいから」「マンガを読んでこの種目に挑戦したくなった」「得意種目を伸ばしたかったから」「ケガやスランプを抜け出すきっかけとして体力要素を強化したかったから」「全国大会への道が近いと思ったから」「一度は挑戦してみたかったから」「指導者に勧められたから」など様々だ。混成競技には多くの人がイメージするほどの敷居の高さは存在せず、陸上競技の花形種目でもあり多くの人に馴染みのある 100m のような短距離種目やマラソンなどと同様に気軽に挑戦できる種目なのである。

▼混成競技の魅力

混成競技から他の種目へ転向したり、混成競技と両立したりする選手も数多く存在する。その台頭として、女子 200m で世界選手権 2 連覇（2015 年北京、2017 年ロンドン）を達成したダフネ・スキッパーズ（オランダ）は、七種競技でもオリンピック、世界選手権に出場している。十種競技の前世界記録保持者であるアシュトン・イートン（アメリカ）はダイヤモンドリーグに 110mH や 400mH などでも出場しており、混成競技と得意種目が相乗的に競技力向上に結び付いた選手の一人である。



また、国内に目を向けてみると、インターハイ（八種競技）、日本ジュニア（現 U20 日本選手権）、全日本インカレの混成競技で優勝経験をもつ松下祐樹（ミズノ）は 400mH に転向し、オリンピック（リオ）や世界選手権（北京）に出場するなど活躍をしている。これは、日本陸連の競技者育成指針にもあるように、他種目経験から自身にあった専門種目を見つけ、伸ばしていくモデルケースと言える。特に若い選手やそういった選手の指導にあたる指導者に広く知っていただきたいことである。

なお、日本では小学生の二種競技（コンバインド A および B）が 2019 年から導入された。中学生は四種競技、高校生は男子が八種競技、女子が七種競技など、年代別に混成競技種目が設けられているので、是非とも一度は混成競技へ取り組み、その魅力と可能性を一人でも多くの選手に感じてほしい。何ととっても、混成競技は他の種目と比べて、十種競技なら 10 倍、七種競技なら 7 倍の「可能性」があり、それが「魅力」でもあるのだ。

混成競技を楽しむポイント ～種目間の過ごし方～

▼種目間の過ごし方が結果を左右する？

タイムテーブル上にあるそれぞれの種目の開始時刻を見ると、次の種目までの間が空いているように感じるかもしれない。しかし、それぞれ種目ごとに行われる招集の時刻や助走合わせなどの練習時間を足していくと、さほど空き時間はない。また、走高跳や棒高跳は、挑戦する高さや跳躍する回数にもよるが成功し続ければそれだけ競技時間がかかる。選手は、こういった時間を考慮して自身のコンディションと向き合いながら、戦略的に2日間を過ごしていくのである。



▼競技中の食事やコンディショニング

飲食はエネルギーや体の水分が枯渇することがないように摂取する必要がある。摂取するタイミングは様々なが、競技の合間、特にフィールド種目などがタイトに続く場合などには、自分の試技を待つ間に摂取することも多い。経験が少ない選手はそのタイミングを逃し、エネルギーが枯渇したり、腹痛がでたりなど十分なパフォーマンスを発揮できないことがある。飲食のタイミングは、マラソン選手の給水同様に重要である。

また、競技を進めていく中で疲労を軽減させるためにコンディショニングを要する場合もある。その過ごし方については、選手によって様々である。例えば、トレーナーのサポートを受けて疲労が蓄積しないようにストレッチやマッサージ、アイシングやアイスマッサージなどを行ったり、次の種目にむけて、ケガの予防や疼痛緩和の為にテーピングを巻いたりする。選手は競技場所に移動するとそのような助力行為は受けられないため、控室（混成競技控室）やトレーナールームでそれらの処置を受ける。そのため、国際大会を含めて混成競技者には控室やトレーナールームなどにアクセスできるADカードが選手自身のADとは別に用意されるなど、混成競技特有の競技運営上の措置が施されている。

▼心や体の休め方

出場選手数が多い場合、競技時間が長くなる走高跳・棒高跳の後やフィールド種目の際に、グループを分けて、時間差をつけた競技進行が行われることもある。競技規則として、前の種目の終了から次の種目の開始まで最小限で30分（翌日までは10時間）はあけることとなっているが、そのまま次の種目に移動することもあれば、次の種目まで数時間の間ができることもある。

時間に余裕がある場合は上述したようなコンディショニングに加えて、仮眠をとる選手もいる。ただし、仮眠を取った場合には次の種目を行う際に十分なウォーミングアップを行う。他の種目では考えられない行為ではあるが、混成競技の控室では稀に見られる光景である。ちなみに、オリンピックや世界選手権などでは観客動員等の関係で午前と午後のセッションに分かれて競技が行われる。この場合には、選手はサブトラックや、一旦宿泊先へ戻り、次のウォーミングアップまで休養をとることとなる。そういった面では、通常の競技会よりも格段に

難しく、高いコンディショニング力が必要となる。

また、種目間は気持ちを整える大事な時間でもある。調子が良いとき、悪いときそれぞれのモチベーションのコントロール、気持ちの切り替えなどが、その後の種目に大きく影響する。

2日間にわたって競技を行う混成競技選手は、各種目への貪欲なチャレンジに加えて、種目間をどのように過ごすかも重要なポイントとなる。



写真：フォート・キシモト



【春の息吹＝上高地】 撮影：丸山祥司

信濃の国の誇り

それは、豊かな自然と人情

信濃から全国へ、全国から信濃へ

ニュースで心をつなぐ

信濃毎日新聞



1873年(明治6年)創刊



信濃毎日新聞の
マスコットキャラクター
なーのちゃん

信濃毎日新聞は郵送で全国
どこでもお読みいただけます

購読のお申し込みは  **0120-81-4341**

はやい よみ よい

<https://www.shinmai.co.jp/>

一人でも多くの人々が陸上競技を楽しみ、 そして関わり続けるために

全ての指導者にコーチ資格を

日本陸上競技連盟では、陸上競技に携わる全ての指導者の
コーチ資格取得を目指し、『指導者養成指針』を策定しました。

指導者養成指針

指導者は、競技者の競技力向上や競技
継続に深く関わり、大きな影響を及ぼす
とても重要な存在です。ぜひ『指導者
養成指針』をご覧ください。



指導者養成指針 (A4判・8ページ) の構成

- ・ 指針策定の背景
- ・ 本連盟が養成すべき指導者とは
- ・ 指導者を取りまく現状と課題
- ・ コーチ養成システムの再構築に向けて



日本陸上競技連盟のホームページ
から、PDFをダウンロードできます



『指導者養成指針』につながる資料も、ぜひご覧ください

JAAF VISION 2017

陸上競技の価値を高め、かつ拡げていくた
めに、2つのミッションを掲げています。



A4判
20ページ



- ・ トップアスリートの活躍で
国民に夢と希望をもたらす
「国際競技力の向上」
- ・ 全ての人が陸上競技を楽しむ
「ウェルネス陸上の実現」

競技者育成指針

若年期競技者を取りまく現状と課題を整理
し、競技者育成の方向性を示しています。



A4変型判
16ページ



競技者育成の方向性 (抜粋)

- ・ あらゆる年齢区分における
質の高いコーチングの提供
- ・ 国際的な競技力向上のための
適切な強化施策の実施

タレントトランスファーガイド

日本代表選手の調査研究から、競技者のパ
フォーマンスの発達プロセスを提示しています。



A4判
6ページ



調査研究の例

- ・ 生まれ月の分布
- ・ 学生時代の陸上競技実施率
- ・ 学生時代の競技レベル
- ・ 生涯最高記録、達成年齢

第 105 回日本陸上競技選手権大会・混成競技 要項

第 37 回 U20 日本陸上競技選手権大会・混成競技 要項

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 兼 ナイロビ 2021 U20 世界陸上競技選手権大会日本代表選手選考競技会
(大会公式サイト ▶ <https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1555/>)



※新型コロナウイルスの対応策について

本連盟主催大会では、「陸上競技活動再開についてのガイダンス」に準拠し競技会運営を行います。
ガイダンス最新版は、本連盟 HP(<https://www.jaaf.or.jp/on-your-marks/>)に掲載をしておりますので、
大会参加者の皆様は必ず事前にお目通しいたき、感染症対策を徹底したうえでご参加をお願い致します。
また、今後ガイダンスの更新に当たり、大会要項を変更する可能性があります。予めご了承ください。

1. 主 催 日本陸上競技連盟
2. 共 催 長野市 信濃毎日新聞社
3. 後 援 長野県 長野県教育委員会 長野市教育委員会 公益財団法人長野県スポーツ協会
公益財団法人長野市スポーツ協会 NHK長野放送局
4. 主 管 長野陸上競技協会
5. 特別協賛 山崎製パン株式会社
6. 協 賛 アシックスジャパン株式会社 大塚製薬株式会社 日本航空株式会社 株式会社ニシ・スポーツ
デンカ株式会社 株式会社クリエイト
7. 期 日 2021 年 6 月 12 日(土)・13 日(日)
8. 会 場 長野市営陸上競技場 〒381-0038 長野市東和田 632
TEL:026-244-0111(競技場事務局) / 090-1867-7044(長野陸協事務局長)
9. 種 目 【日本選手権】 男子十種競技／女子七種競技
【U20 日本選手権】 男子十種競技／女子七種競技
10. 参 加 資 格 【日本選手権】

1. 参加資格

2021 年度本連盟登録競技者で、下記の(1)から(3)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を有する競技者を含む)。

- (1)第 104 回日本陸上競技選手権・混成競技優勝者
- (2)参加標準記録を突破した競技者
- (3)申込資格記録を突破した競技者

2. 参加標準記録／申込資格記録

種目	ターゲット ナンバー	参加標準記録	申込資格記録
男子十種競技	24	7400 点	7050 点
女子七種競技	24	5100 点	4900 点

参加標準記録 有効期間:2019 年 1 月 1 日～2021 年 5 月 23 日まで。

申込資格記録 有効期間:2020 年 1 月 1 日～2021 年 5 月 23 日まで。

3. その他

- ・各種目においてターゲットナンバーを 24(最大出場人数 24 名)とする。
申込者数が 24 名を超える場合、上記参加資格(1)～(3)を優先順位として出場者を決定する。
(3)の優先順位は、記録有効期間内の記録上位順とする。
- ・2019 年 1 月 1 日以降の公認記録は、競技規則第 260 条 18 を満たすものとする。[第 260 条 18 一部抜粋:風速を計測する種目においては、平均秒速(個々の種目で計測された風速を合計し、これを種目数でわったもの)は、2mを超えてはならない。]

【U20 日本選手権】

1. 参加資格

2002 年 1 月 1 日から 2005 年 12 月 31 日の間に生まれた、2021 年度本連盟登録競技者で、下記の(1)から(3)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を有する競技者を含む)。

- (1)2020 年 1 月 1 日から 2021 年 5 月 23 日の間に、以下2. 参加標準記録を満たした競技者
- (2)本連盟強化委員会強化育成部が承認する競技者
- (3)開催陸上競技協会が推薦し、本連盟が承認する競技者

2. 参加標準記録

有効期間:2020 年 1 月 1 日から 2021 年 5 月 23 日

種目	ターゲット ナンバー	参加標準記録
U20 男子十種競技	18	1) 十種競技 5700 点 2) 八種競技 5200 点 ※1)を優先して参加資格を付与する
U20 女子七種競技	18	1) 七種競技 4350 点

3. その他

- ・十種競技は、シニア規格、U20 規格のいずれも対象とする。
- ・各種目においてターゲットナンバーを 18(最大出場数を 18 名)とする。上記参加資格に記載される(1)によるエントリー数が 16 名を超えた場合、参加標準記録を満たしていても参加を制限されることがある。(2)および(3)による参加は最大 2 名までとし、これらによるエントリーが 2 名に満たない場合は(1)に該当する競技者に未使用エントリー枠を割り当てるものとする。参加資格の各項内の優先順位は、参加標準記録有効期間内の記録上位順とする。
- ・2019 年 1 月 1 日以降の公認記録は、競技規則第 260 条 18 を満たすものとする。(条文:上記、日本選手権「参加資格」欄参照)

11. 競技規則 2021 年度日本陸上競技連盟競技規則による。

【日本選手権】

ハードル種目の高さ : 男子 110mH(1.067m)、女子 100mH(0.838m)

投てき種目の重さ : 男子砲丸(7.260kg)、男子円盤(2.000kg)、男子やり(800g)
女子砲丸(4.000kg)、女子やり(600g)

【U20 日本選手権】

ハードル種目の高さ : 男子 110mH(0.991m)、女子 100mH(0.838m)

投てき種目の重さ : 男子砲丸(6.000kg)、男子円盤(1.750kg)、男子やり(800g)
女子砲丸(4.000kg)、女子やり(600g)

13. 申込 (1)申込方法
- ・本連盟 HP から直接、インターネット申し込みとする。
 - ・申込みの際、資格を取得した大会名が表示されないとき(陸上競技マガジンの記録データにない)場合、必ずその大会の証明(記録証明書、リザルトなど)をシステムにアップロードすること。

(2)申込期間

2021 年 5 月 6 日(木)13 時 00 分から 2021 年 5 月 24 日(月)17 時 00 分

(3)参加料

- ・日本選手権 12,000 円/U20 日本選手権 10,000 円
- ・傷害保険加入料を含む。
- 傷害保険補償内容は、以下の通り。(大会参加中に負傷した場合に限る)
- 死亡・後遺障害 50 万円/入院(日額)5,000 円/通院(日額)3,300 円(熱中症・熱射病・日射病も補償)
- ・参加料は、理由の如何にかかわらず返金しない。
- (ただし、人数制限により主催者が参加を許可しない場合は、大会終了後に返金する。)

・2020 年第 104 回日本陸上競技選手権混成競技優勝者は、参加料は徴収しない。

(4) 正式参加者の発表

・5 月 31 日(月)以降、本連盟 HP に掲載するので参照すること。

また、出場が認められない競技者については、主催者から本人宛に連絡をする。

14. 欠場 大会参加が認められた後に欠場する者は、欠場届(<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/athleticclub/form/>)に必要事項を記入し大会前日までに長野陸上競技協会へ FAX(020-4664-1771)か E-mail で送信すること。E-mail info07@nagano-rk.com
大会開催中は競技者係へ提出のこと。届け出なく欠場した者は、本連盟及び加盟団体の主催・主管する競技会に出場を認めない処置を講ずることがある。
15. 表彰 **【日本選手権】**
優勝者:カップ・メダル・賞状／第 2・3 位:メダル・賞状／第 4～8 位:賞状
【U20 日本選手権】
優勝者:メダル・賞状／第 2・第 3 位:メダル・賞状／第 4～8 位:賞状
16. 宿泊 大会出場のために、宿泊を希望する競技者、チーム関係者は、旅行業者にて斡旋する。
本連盟 HP に宿泊申込 URL を掲載する。
17. ドーピング
コントロール (1) 本競技会は、ワールドアスレティックス アンチ・ドーピング規則および規程、もしくは日本アンチ・ドーピング規程に基づくドーピング・コントロール対象大会である。本大会の前もしくは後のドーピング検査では、尿又は血液（或いは両方）の採取が行われる。該当者は指示に従って検査を受けること。
(2) TUE 申請について
禁止表国際基準で定められる禁止物質・禁止方法を病気の治療目的で使わざるを得ない競技者は“治療使用特例(TUE)”の申請を行わなければならない。詳細については、日本陸上競技連盟医事委員会のホームページ(<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>)、又は日本アンチ・ドーピング機構ホームページ(<http://www.playtruejapan.org/>)を確認すること。
(3) 競技会時、ドーピング検査の対象となった場合、顔写真付きの身分証明書が必要となる。顔写真のついた学生証、社員証、運転免許証、顔写真が鮮明なパスポートコピーなどを持参すること。
(4) 本競技会参加者(18 歳未満の競技者を含む。以下同じ)は、競技会にエントリーした時点で日本アンチ・ドーピング規程にしたがい、ドーピング・コントロール手続の対象となることに同意したものとみなす。18 歳未満の競技者については、本競技会への参加により親権者の同意を得たものとみなす。
(5) 本競技会に参加する 18 歳未満の競技者は、親権者の署名した同意書を大会に持参し携帯すること。親権者の同意書フォームは、日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のウェブサイト(<https://www.playtruejapan.org/jada/u18.html>)からダウンロードできる。18 歳未満の競技者はドーピング検査の対象となった際に、親権者の署名が記載された当該同意書を担当検査員に提出すること(注意:2020 年 12 月末までに日本陸連に 18 歳未満競技者親権者同意書を提出している場合でも、検査時に 18 歳未満であれば JADA に当該同意書を提出すること)。なお、親権者の同意書の提出は 18 歳未満時に 1 回のみで、当該同意書の提出後に再びドーピング検査の対象となった場合は、すでに提出済みであることをドーピング検査時に申し出ること。ドーピング検査会場において親権者の同意書の提出ができない場合、検査後 7 日以内に JADA 事務局へ郵送にて提出すること。親権者の同意書の提出がなかった場合でも、ドーピング・コントロール手続に一切影響がないものとする。
(6) 本競技会参加者は、本競技会において行われるドーピング検査(尿・血液等検体の種類を問わず)を拒否又は回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情によりドーピング検査手続を完了することができなかった場合等は、アンチ・ドーピング規則違反となる可能性がある。アンチ・ドーピング規則違反と判断された場合には、日本アンチ・ドーピング規程に基づき制裁等を受けることになるので留意すること。
(7) 競技会・競技会外検査問わず、血液検査の対象となった競技者は、採血のため、競技/運動終了後 2 時間の安静が必要となるので留意すること。
(8) 日本アンチ・ドーピング規程の詳細内容およびドーピング検査については、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイト(<http://www.playtruejapan.org/>)にて確認すること。

18. その他
- (1) 正式な参加者と競技日程は申込締切り後、資格審査を行ったうえで決定する。参加者一覧・競技日程・競技注意事項等を5月31日(月)以降、本連盟HPに掲載する。
 - (2) 競技中に発生した傷害・疾病についての応急処置は主催者側にて行うが、以後の責任は負わない。
 - (3) 競技者が競技場内(練習場を含む)に持ち込める物品の商標の大きさは、「競技会における広告および展示物に関する規程」による。
 - (4) 大会の映像は主催者及び共催者の許可なく第三者がこれを使用すること(インターネット上において画像や動画を配信することを含む)を禁止する。
 - (5) 棒高跳用ポール送付
西濃運輸にて往復便として取り扱うことが可能です。費用についてはHPを参照ください。
本連盟ホームページより「配送依頼書」をダウンロードし、必要事項を記入し「日本陸上競技連盟 配送専用マネジメントセンター」へお申し込みください。
《送付先》 〒381-0038 長野市東和田 632 長野市営陸上競技場気付
日本混成出場(競技者名を明記)宛
 - (6) 大会前日練習
6月11日(金)の9:00～17:00 本競技場で行える。
但し、投てき練習は以下の通りとする。必ず指導者が監督し、長野陸協審判員の指示に従い安全に配慮し実施すること。
本競技場:トラック、フィールドとも砲丸投を除く全種目可能
円盤投 13:00～13:45／14:30～15:15
やり投 13:45～14:30／15:15～16:00
 - (7) 大会受付
6月11日(金)13:00～16:00／6月12日(土)開門時刻 7:30～
19. 個人情報取扱
- (1) 主催者及び共催者は、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を順守し個人情報を取扱う。尚、取得した個人情報は、大会の資格審査、プログラム編成及び作成、記録発表、公式ホームページその他競技運営及び陸上競技に必要な連絡等に利用する。
 - (2) 本大会はテレビ放送及びインターネット上で動画配信を行うことがある。
 - (3) 大会の映像・写真・記事・個人記録等は、主催者、共催者及び主催者、共催者が承認した第三者が大会運営及び宣伝等の目的で、大会プログラム・ポスター等の宣伝材料、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・インターネット等の媒体に掲載することがある。
20. 問合せ
- 【エントリー操作・決済に関する問い合わせ窓口】
- 日本陸連会員登録サポートセンター
TEL:03-6434-1216(平日 10:00～17:00)／問合せフォーム <https://start.jaaf.or.jp/support>
- 【競技運営本部(欠場届等 競技運営に関する問い合わせ窓口)】
- 〒381-0038 長野県長野市東和田 632
長野市営陸上競技場 (一財)長野陸上競技協会 担当:葛城
TEL:090-1867-7044 FAX:020-4664-1771 E-mail: info07@nagano-rk.com
- 【日本陸上競技連盟・事務局】
- 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4-2 Japan Sport Olympic Square 9 階
TEL:050-1746-8410 (土・日・祝日を除く 10:00～18:00)

大会役員

名 誉 会 長	河野 洋平									
会 長	横川 浩									
副 会 長	友永 義治	八木 雅夫	萩原 清							
顧 問	帖佐 寛章	佐々木秀幸	櫻井 孝次	田中 嵩						
参 与	日本陸上競技連盟評議員									
	加藤 久雄	丸山 陽一	小坂壮太郎							
	細田 完二	熊谷 賢二	小松 茂美	北島 正孝						
委 員 長	尾縣 貢									
副 委 員 長	内山 了治									
委 員	橋本 秀樹	三浦 武彦	齋藤 宰	木内 俊秀	高木 良郎					
	藤垣 晴夫	新谷 誠規	黄倉 寿雄	野中 悟	竹内 章					
	浜崎 正信	藤岡 英陽	串間 敦郎	大西 清司	麻場 一徳					
	清水 真	小手川強二	鈴木 一弘	山本 浩	山澤 文裕					
	瀬古 利彦	平田 竹男	高橋 尚子	有森 裕子	山田 浩一					
	前島 伸行	室城 信之	鈴木 英穂	土屋 健治	小林 峰夫					
	小林 祐二	鈴木 秀規	葛城 光一	田澤 稔	中津 敦善					
	上原 羊二	小林 至	白澤 聖樹	小川 裕樹	芳川 千恵					
	春原 夕子	藤江 玲子	小穴智恵美	柄澤 真野	青柳 智之					
	小林幸太郎	桐山 勝次	瀧沢 佳生	横打 史雄	跡部 定一					
	田上 仁	内堀 俊彦	上杉 丈夫	梨子田昌央	中島 紀子					
	百瀬 貴	小林 靖志	中村 勝彦							

日本陸上競技連盟専門委員会委員長・副委員長・部長

競技役員

JF:日本陸連派遣、◎:主任、○:副主任、学連審判(信):信州大、(松):松本大、(高):長野高専

総務員	内山 了治						
総務員	葛城 光一 (全体・新型コロナ対策)	青柳 智之 (競技進行)	桐山 勝次 (大会運営全般)	酒井 剛 (フィールド進行)	田代 章 (競技者担当)	安田 真人 (全体・秋田陸協)	
ディレクター	細田 和生	下條 正紀	白澤 聖樹				
JTO	田中 康之JF	山村 拓JF					
技術総務	山口 賢司JF	赤沼 広志					
ジュリー	田澤 稔	小林 高茂	三條 俊彦				
審判長	小林 至 (十種競技)	内堀 俊彦 (U20十種競技)	小林 幸太郎 (七種競技)	横打 史雄 (U20七種競技)	中津 敦喜 (スタート・サブイベント)		
混成競技十種	◎ 戸谷 直喜	○ 跡部 定一	三代澤 芳男	山野井 宏彰	縣 正樹	遠藤 颯	
	新海 勇貴	成田 大遥(信)	牧田 蒼斗(信)				
混成競技七種	◎ 犬飼 七夕子	○ 柄澤 真野	山田 麻衣	加藤 麻純	宮崎 優季	牧元 美沙	
	根本 樹(松)	櫻井 奈帆	南澤 明音				
TIC	◎ 平林 哲郎	○ 小川 裕樹	足立 洋美	登玉 貴子	内山 みのり	伊藤 悠人	
	樋口 萌可	柳澤 結月(松)	田中 聡				
報道係	◎ 掛川 和彦	○ 長田 貴	戸兵 勝	宮尾 淳矢	牛山 通高	宮澤 誠	
	緒方 信也JF	玉城 良二					
表彰係	◎ 芳川 千恵	○ 土屋 美空	木村 文美	天利 友哉(高)			
補助員係	宮尾 淳矢(兼)	大庭 達也(兼)					
アナウンサー	◎ 熊谷 憲	○ 吉田 淳一	春原 夕子	中島 紀子	山内 一輝	小林 弥希	
	田中 愛	木下 照美					
風力計測員	◎ 碓井 真	○ 宮澤 徹	宮島 秀樹	宮川 佳幸	細田 健司	山田 憲一	
	宮原 智也						
記録情報処理員	◎ 瀧沢 佳生	○ 渡辺 誠一	大澤 幸造	岡村 哲郎	清水 美彦	宮澤 真一	
	望月 政和	矢口 裕	宮島 香織	水口 伸一	小長谷 祥治		
(LED・総合表示他)	今井 知樹	小林 嶺(高)	高橋 一輝(高)	柳澤 太一(高)	丸山 海(高)		
競技者係	◎ 小林 初美	○ 板山 浩巳	小穴 智恵美	太田 夏暉			
用具係	◎ 中村 勝彦	○ 名取 充	滝沢 尚志	柳澤 瑞樹	山崎 豊茂	渡邊 倫	
	勝野 雅大	割田 雄磨	石川 寛大	井原 敏之	安楽 滉允(信)	落合 亮太(信)	
練習場係	◎ 勝野 雅大(兼)	○ 山崎 豊茂(兼)	柳澤 瑞樹(兼)				
スターター	◎ 勝野 仁深	○ 小池 充	内山 良一	中嶋 良太	早川 恭平	山浦 貫人	
(SIS)	内山 みのり(兼)	土屋 美空(兼)					
監察員	◎ 丸山 健志	○ 甘利 裕志	松岡 利明	榎田 俊幸	杉原 昭紀	萱津 寛章	
	北條 明浩	後小路 正人	洞澤 光	太田 直希	武内 伸之	高田 遼(信)	
	大島 宏輝(信)						
(VTR監察)	細田 勝太(信)	野口 大輔(信)	蟻川 喬生(信)	小中 龍之介(信)			
写真判定員	◎ 青山 功一	○ 富永 浩一	菅沼 真洗	兄玉 奈美	高橋 和真(高)		
(周回記録を兼ねる)							
出発係	◎ 塚田 猛	○ 大井 徹也	山田 秀光	小原 健太郎	吉村 郁哉	高崎 真地(高)	
	増田 憲寛						
フィールド競技審判	◎ 篠原 克修<LJ>	○ 上杉 丈夫<PV>	有賀 大成<HJ>	臼田 英治	百瀬 晶文	杉本 宗保	
	丸山 純生	石川 和義	荒井 洋光	山崎 将文	林 知彦	池田 圭吾	
	櫻井 大幹	中塚 溪滋	石坂 翼海(松)	鈴木 陽世梨(松)	荻原 信幸	新村 守	
	◎ 小林 靖志	○ 齊藤 和彦	小川 靖	箕輪 健二	百瀬 貴	柳沢 武夫	
	藤原 牧人	友田 利男	高橋 孝幸	大庭 達也	岩下 早紀	村松 康平	
	大日方 栄貴(高)	金子 周平(松)	神田 雅翔(松)	山本 大地			
(フィールドタイマー準備)	◎ 林 知彦(兼)	○ 岩下 早紀(兼)					
計測員(科学)	◎ 小林 伸広	○ 梨子田 昌央	上條 健	宮澤 憲二	井出 竜也	滝澤 克彦	
マシナル	◎ 北原 三代志	○ 鹿野 恵利子(兼)	坂本 成久	内山 英雄	村田 貴大	赤澤 虎太郎	
	市川 武						
会場係	村田 修一						
医護師	横井 謙太	加藤 光朗					
看護師	横地 京子						
NFR	金子 晴香JF						
シャペロン	◎ 鹿野 恵利子	○ 山田 憲一(兼)	割田 雄磨(兼)	柳澤 結月(松)(兼)			
トレーナー	◎ 矢嶋 友美JF	○ 田上 仁JF	坂田 真志JF	諸岡 真悟	中村 賢太郎	常田 真樹	
	島田 まゆみ	清沢 直達	中根 光洋				

(総数204名)

10 年間の歴史と想い ～長野陸上競技協会インタビュー～

混成競技の日本選手権が長野で開催されるようになったのは、ロンドンオリンピックの最終選考会となった2012年の第96回大会からで、今年でちょうど10回目。この大会の運営については、随所に手厚い配慮や工夫が凝らされていることで、出場する競技者からはもちろんのこと、競技運営に携わる関係者からも非常に高く評価されています。その背景には、大会の運営母体となった長野陸上競技協会関係者のさまざまな試行錯誤や尽力がありました。

10回目の開催に際して、ここでは長年、「支える人」として日本選手権混成競技の開催に携わってきた長野陸上競技協会の方々にインタビュー。これまでの取り組みをご紹介します。



日本選手権混成 ～長野での10年を振り返る～

石井：今年で日本選手権混成競技の長野市での開催が10回目を迎えることとなりました。来年からは秋田での開催が決まっていますが、ここでひと区切りということにはなりますが、ロールモデルとなるような競技運営を、この10年の間に構築してきてくださった皆さんの経験を、全国で競技会運営にかかわっておられる皆さんに届けることができれば…と、こういう場を設定しました。時節柄、オンラインでの実施ですが、長野開催を企画の段階から牽引してこられた内山了治さん（長野陸上競技協会代表理事・理事長）、葛城光一さん（同業務執行理事・副理事長／競技運営担当）、玉城良二さん（日本体育大学陸上競技部男子駅伝監督、前長野陸協副理事長）に参加をいただきました。司会進行は、ご縁があって、現職に就く前から長野開催のお手伝いをしてきた私・石井（日本陸連事務局）が務めます。よろしくお願いします。

まず、内山さんに、この10年を、ざっと振り返っていただきましょう。

内山：はい。話が最初に持ち上がったのは、2008～

2009年のことです。当時、長野陸協（長野陸上競技協会）の理事長だった細田完二さんが日本陸連の理事（東海地区）を担当していたことや、混成競技の日本選手権優勝者が長野県から3名（小林敬和＝第63・64回大会、内田（屋ヶ田）直美＝第68回大会、松田克彦＝第72・73回大会）出ていること、さらには、2001年の日本ジュニア選手権以降、長野県で全国大会を開催していなかったことなどが背景にあって、そういう話になったんです。さまざまな検討の末、長野市営陸上競技場で開催することとなりましたが、そのころは長野陸協の事務局は上田市にあったので、当初は長野陸協理事会構成員と、立ち上がった実行委員会（長野市陸協を中心としたメンバー）とが平行で動く構造に。地理的な対応力の問題もあり、実務自体は我々実行委員会が主導し、さらに若手を中心となって進めていきました。長野陸協としては、当初3年ということでお引き受けしたのですが、お陰様で多くの方々からのご指導ご支援によりあっという間に10回目を迎えることになりました。

この大会をお引き受けした当初のねらいは、全国的な手法を学び競技運営力を向上させる、指導者養成と競技者の育成（日本選手権に出場できる優秀な競技者を育成している指導者との交流やクリニックの開催）、長野市営陸上競技場の施設設備の充実でした。これまでの9年間を振り返ると、ほぼ3年単位で大きな変革があったように感じています。

1回目の2012年（第96回大会）は、初日に中村明彦選手（当時、中京大。現スズキ）と右代啓祐選手（当時、スズキ。現国士舘クラブ）が4000点を越えて、日本新記録が期待されるという素晴らしい滑り出しをみせたのですが、2日目午後には雷雨でこれまでに経験のない2時間近くの競技中断を余儀なくされ、その影響で競技時間が大幅に遅れるアクシデントが生じました。詳細は改めて触れますが、最終種目の1500mで照明が足りないという状況になり、皆で懸命に対処しました。



2回目の第97回大会では、向かい風への対応で、バツ

クスタンド側に直走路をつくる工事を急遽長野市さんのご理解で行っていただきました。逆走路の前日テストは問題なかったのですが、当日、メインストレートとバックストレート側を同時に接続するとスタート信号が繋がらずその対応で競技開始が遅れ、冷や汗をかいたものです。また、この年から、大会運営全般を内山、競技運営を玉城が担当するように分担しました。

混乱や試行錯誤の状況から、少しずつ競技運営がオンタイムに進むようになってきたのは3回目(2014年)くらいでしょうか。このときは右代選手が8308点の日本新記録を樹立、中村選手も8035点をマークと、結果としても非常に盛り上がりました。混成競技への関心や認知も、急激に高まったように思います。



運営面で岐点となったのは2015年。私が長野陸協の理事長を務めることになり、体制が新たになったことで、それまで平行だった長野陸協と実行委員会の関係を一体化できました。そこからは若い方々を中心とする運営体制が、一気に進むことになりました。翌2016年の第100回大会はレジェンド(歴代優勝者)にもご来場いただき、中村選手が初優勝してリオ五輪内定一番乗りになるなど大いに盛り上がりました。競技運営自体も、この頃からオンタイムでの進行が当たり前になり軌道に乗ってきました。



第101回大会で実施した長野県出身の塚原直貴さん(2008年北京五輪男子4×100mR銀メダリスト)の引退レースも印象深いですね。このときはスタンドが満杯になりました。逆に、ピンチだったのは2018年

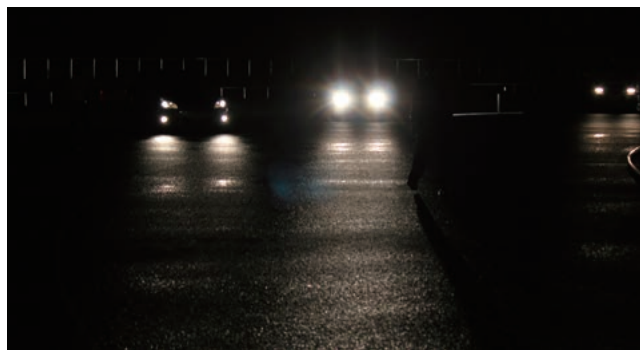
の第102回大会。北信越高校総体と重なったために、競技役員が確保できず、日本陸連や全国の陸協から協力を得て、役員を派遣していただいたなかで開催しました。ただ、そうしたなかでも運営体制は年々安定していき、新型コロナウイルス問題の影響を受けた昨年(第104回)も、期日や会場の決定こそ二転三転したものの、大会運営自体はスムーズに行うことができました。



心に残る出来事

～苦労した点、配慮した点～

石井：大会で最も強いインパクトを残しているのは、やはり1回目の1500mの光景です。中断したことで日没を迎えてしまい、事前に用意していた可動式の照明器では足りないという事態に陥ったなかでの出来事でした。あの対応は玉城さんが？



玉城：「誰が」ということでなく、役員みんなの思いがそうさせたということです。車を入れてヘッドライトを照明代わりにしたのは私ですが、当時、普段の練習時にやっていたので、その発想で車3台を入れただけのことだったんです。同時に、第1曲走路付近は、100円ショップで購入してきたペンライトが縁石に沿って並びました。私はあれを見た瞬間、「あ、負けたな」と思いました(笑)。走る選手のためには、あれが400mあったほうがよかったな、と。そうやって、なんとか無事に競技を終えることができたわけですが、当然批判の声もありました。しかし、このときの模様が翌週末のニュース番組で紹介され、“ご意見番”

の張本勲さんに「あっぱれ」をいただいたことは、我々としては救われた思いがありましたね。

内山：ペンライトはふと思いついて、「とにかくあるだけすべて買ってきてくれ」と集めたものだったんです。ただ、これはそもそも競技場全体に照明があれば起きなかったこと。照明とスクリーン（電光掲示板）さえ備わっていれば、もっと楽に運営できたのという思いはあります。何度も長野市に陳情に出向いて、写真判定のライト設置や用器具は充実しましたが、照明やスクリーンは残念ながらつきませんでしたね。

石井：日本陸連のトラック&フィールド種目、それもアウトドアでの主催大会を、これだけ継続してやっていただいているのは、近年では長野だけなんです。ご苦労や配慮された点もあったと思いますが…。

内山：中体連や高体連の大会と違って、この大会は運営母体がないので、そこが大変でした。中学も高校も大切な大会のまっただ中で、どちらの先生方にとっても、大会直前の最後の詰めに大切な時期なんですよ。予算的にも、非常に厳しかったですし、さらに当初は長野陸協と実行委員会とがパレレルの関係で話が進んだことで、気を遣わなければならないことも多々ありました。

葛城：私は、立場が3回変わっているんです。最初は情報システム委員長という立場で、エントリーのとりまとめと番組編成を担当し、深夜まで内山さんとやり取りをしていました。総務委員長の時期は、プログラムづくりが大変でしたね。競技運営の担当となってからは、一緒に動いていた若手のメンバーが素晴らしい仕事をしてくれるようになって、自分がトラックやフィールドに出ていなくても現場が回るようになりました。毎年やっているうちに、各々が自分の立場でバランスよく機能するようになってきたという実感があります。

玉城：内山さんの振り返りにもあったように、全国規模の大会を長く開いていないことで、競技会運営も陸協としての組織自体も変化がありませんでした。私は、普及強化委員長の立場でそれを停滞だと思っていて、そのことが競技力の向上にも影響していると感じていたので、話が持ち上がったとき、「ぜひやってほしい」と声を上げた一人です。当時は高校（長野東高校）の教員で、陸協では競技力向上の責任者をやっていたのですが、まさか自分が運営側になると思っていたのですが、今までやったことのなかった審判編成などの役回りを経験することになりました。若返りを図ったことで、経験豊富な方々に後方へ引いていただくことをお願いしなければならぬ状況も生じて、非常に苦しい思いもしたこともあります。でも、今、長野陸協自体の各役職が若返ったり、しっかり動くようになってきたりしているのは、これがあったからのこと。こ

の大会を長野でやらせていただいたことは非常に意義があったと思います。

石井：混成競技という種目の特性もあって、経験したことのないような対応が求められたこともあるかと思います。

玉城：日本陸連や選手からの注文が非常に多くて、最初のころは正直、「なんでここまで応えなくてはならないんだ」と思っていました。具体的には、現場の選手の意見や指導者の声を聞いて、競技の時間や環境を変える…ピット変更やバックスタンド側での実施など…ことです。競技時間について、いい記録が出て競技が長引けば、次の種目までの時間も含めて再調整が必要になってくることは織り込み済みなのですが、その他の点については、普段は「決まったなかでやる」という前提で運営しているわけで、これに応じようとすると、当然、通常以上の負担や調整が必要になり、競技の遅れにも繋がるんですね。もともと、ぎりぎりの人員で動いていただけない、そうした面について、要望を出す側と現場の審判との間に入って、どう対応していくかが大変でしたね。ただ、審判員の方々が、「それは混成競技特有の進行や運営の仕方なのだ」という点を理解してくださって、「少しでも選手がいい状態で競技できるのなら」と柔軟に対応してくださるようになったんです。記録を出すという点では、それがよかったのかなと思います。



大会を少しでも良くするための工夫 ～盛り上げるための配慮～

石井：大会に関しては、「長野らしさ」といえるさまざまな工夫を、いろいろな形で凝らしてくださっていました。選手と話をしても、イベントプレゼンテーションとか、表彰などのこととかが出ます。

葛城：まず、私たちとしてはスポンサー保護の概念が希薄だったので、競技場で掲出している看板を隠してはいけないといったことはすごく勉強になりました。そのうえで、「じゃあ、その看板をどう目立たせようか」ということで、看板やインタビューボードに車輪をつけて可動式にする工夫をしました。



また、あの表彰式は、日本陸連前事務局長の風間(明)さんからの強い要望によるものです。風間さんが感銘したという海外の事例を映像で見て、それを参考にしながら整えたんです。こうした経験がきっかけで、普段の大会でも、みんなが「もっと良くならないかな」とアイデアを出し合うようになりましたね。



玉城：私は競技役員の置き方ですね。最終的に「十種競技」「七種競技」と種目ごとに審判長をつける形になったのですが、役員の配置ひとつで、競技会運営をよりやりやすく、それぞれに責任を持たせて判断していけるようにできるんだという発想を持てたことは、この大会を経験したおかげです。

内山：盛り上げについては、平常の大会、松本で開催した2016年全日本中学や2017年全国高専でも応用することができました。急なハプニングへの柔軟な対応なども、日本混成の大きな効果だと思います。

「今年だから」ではなく「今まで通り」 ～満足のいく大会を～

石井：10年目の今回は、東京オリンピックの代表選考競技会として行われます。最後に、それぞれの思いをお聞かせください。

葛城：「今年だから」ということではなくて、「3つのフレンドリー（競技者・観客・審判員を大切にし、3者が一体となり競技会を盛り上げ、競技者のパフォーマンス発揮・向上を目指す）」「アスリートファースト」というのは基本としてあるので、そこを大切にしていきたいですね。



玉城：日体大の所属となって長野を離れている身なので、何かを述べる立場にはないのですが、私個人としては、競技会運営や審判員を務めた経験を踏まえて、そうしたことも理解して配慮のできる指導者にならないかなと思っています。

内山：今まで通り、ミスなく、事故なく運営したいという思いが一番です。あと、私がこれまで一番嬉しかったのは、右代選手が日本記録を出したときなのですが、混成競技は種目を積み上げていっての結果ということもあるので、フラット種目以上に思い入れも強くなるのかもしれません。右代・中村両選手に続く選手の台頭も待たれますが、長野市での最後となる大会で、ぜひもう一回日本新記録を出してもらいたいですね。我々も、記録を出してもらえるように、全力でサポートできればと思います。

プロフィール



内山了治（うちやま・りょうじ）
長野陸上競技協会
代表理事・理事長



葛城光一（かつらぎ・こういち）
長野陸上競技協会
業務執行理事・副理事長／競技運営担当



玉城良二（たまき・りょうじ）
日本体育大学陸上競技部男子駅伝監督
前長野陸上競技協会副理事長

司会進行：石井朗生（日本陸連事務局経営企画部長・管理部長）
構成・文：児玉育美（JAAFメディアチーム）
写真：フォート・キシモト／長野陸上競技協会
(2021年5月17日収録)

東京2020オリンピック 日本代表内定への道

第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技

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

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・混成競技で**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**

現時点では参加標準記録突破者はいないから、今大会で即時内定となるには**今大会で標準記録を突破して、3位以内に入賞することが絶対条件だよ！**



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
十種競技	標準記録 8350点	2019.1.1～2020.4.5
	日本記録 8308点(右代啓祐)	
七種競技	標準記録 6420点	2020.12.1～2021.6.29
	日本記録 5975点(山崎有紀)	

3 内定における優先順位

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



#東京への最終章 #誇りをまとうために

東京2020オリンピック 日本代表内定への道

第105回日本陸上競技選手権大会・混成競技

東京2020オリンピック競技大会 日本代表選手選考について

4 ワールドランクによる出場資格

東京2020オリンピックは、各種目に**ターゲットナンバー**（出場枠）が定められており、その数に対して、下記いずれかを満たせば出場資格を得られることになる。

A

参加標準記録突破

B

WAランキング(Road To TOKYO)で**ターゲットナンバーに入る**

つまり、第105回日本選手権・混成競技で参加標準記録に及ばなかった競技者でも**ランキング(Road to TOKYO)でターゲットナンバー(24位以内)に入っている競技者**はオリンピック出場資格を得られる。

WAランキングの詳細
検索方法は**こちら**⇒



5 Road to TOKYO ターゲットナンバーまであと少し！

混成競技のターゲットナンバーは 24



右代 啓祐 (Keisuke Ushiro)

所属	国士舘クラブ
生年月日	1986年7月24日
自己記録	8308点(日本記録)
ランキング (Road to TOKYO)	28位



中村 明彦 (Akihiko Nakamura)

所属	スズキ
生年月日	1990年10月23日
自己記録	8180点(日本歴代2位)
ランキング (Road to TOKYO)	35位

写真：フォート・キシモト



※記録・ランキングは2021年5月10日時点

#東京への最終章 #誇りをまとうために

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



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



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



株式会社ニシ・スポーツは公益財団法人日本陸上競技連盟の陸上競技用機器・器具及びトレーニング機器・器具のオフィシャルスポンサーです。 <https://www.nishi.com/>



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。
彼らの頑張りや、汗が、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。

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/>

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。

