



その日、決まる。  
その日、始まる。



日本の頂点が決まる日。

そして、世界への挑戦が始まる日。

日本最高峰の戦いの勝者は、最後の瞬間まで分からない。

王者誕生の瞬間。

想像を超えた世界がそこにある。

#ナンバーワンしかいない

第106回

日本陸上

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

兼 オレゴン2022世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会

TOKYO 2022

会場  
国立競技場 (東京)

2022  
5.7 SAT

106回日本陸上



主催：日本陸上競技連盟 後援：読売新聞社 主管：東京陸上競技協会

特別協賛



協賛



山崎製パンは第106回日本陸上競技選手権大会を応援しています。

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。



## 第106回日本陸上競技選手権大会・10000m 参加資格

### 1. 大会期日

2022年5月7日(土)

### 2. 場所

国立競技場(東京)

### 3. 実施種目

男子10000m、女子10000m

### 4. 申込資格

2022年度本連盟登録者で、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競技者を含む)。

但し、日本選手権申込資格記録を満たし、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105回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者(但し、その種目に限る)。

(2) 第105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

シニア男子10kmの優勝者。

2) 女子10000m

シニア女子8kmの優勝者

但し、本項による申込みは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。

(3) 申込資格記録を突破した競技者

### 5. 出場の優先順位

申込資格を満たした競技者から、下記を優先順位として出場者を決定する。

(1) 第105回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者(但し、その種目に限る)

(2) 第105回日本陸上競技選手権大会クロスカントリー競走で上記4-(2)の成績を収めた競技者

ただし、シニア女子8kmの優勝者による申込みは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。

(3) 申込資格記録を突破した地域選手権3位以内の競技者の中で、当該種目申込資格記録上位3名の競技者

(4) 申込資格記録を突破した資格記録上位の競技者

### 6. 申込資格記録 ※( )内はターゲットナンバー

(1) 男子 10000m(60名) 申込資格記録 28.16.00

(2) 女子 10000m(30名) 申込資格記録 15.40.00(5000m)/32.30.00(10000m)※

※女子10000mのターゲットナンバー30名は①-②の順で参加者を決める。

① 10000mの記録

② 上記①でターゲットナンバーに満たない場合は5000mの記録

### 7. 申込資格記録有効期間

記録の有効期間は、2021年1月1日～2022年4月11日まで。

### 8. 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。申込者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。

### 9. その他

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ことがある。

以上

## オレゴン 2022 世界陸上競技選手権大会 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

2024 パリオリンピック競技大会にむけて、本大会とブダペスト 2023 世界陸上競技選手権大会での成果は重要である。その過程において、本大会は 2022 年度の最重要競技大会と位置づけられる。

このことから本大会では、2024 パリオリンピック競技大会でのメダル・入賞を期待される競技者および出場権獲得が有望視される競技者を中心に選考するとともに、本大会の参加資格を有する競技者を最大限派遣する。

### 2. 開催地

オレゴン (アメリカ合衆国)

### 3. 開催期間

2022年7月15日(金)～7月24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、4×100m リレー、4×400m リレー、20km 競歩、35km 競歩

#### (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、4×100m リレー、4×400m リレー、20km 競歩、35km 競歩

#### (3) 混合

4×400m リレー

### 5. 主なスケジュール

5月7日(土)

第106回日本陸上競技選手権大会・10000m (2022/東京)

6月4日(土)～5日(日)

第106回日本陸上競技選手権大会・混成競技 (2022/秋田)

6月9日(木)～12日(日)

第106回日本陸上競技選手権大会 (2022/大阪)

6月13日(月)以降

第1次日本代表選手発表

※以降内定条件を満たした場合は、随時追加。

**6月26日(日)**

**参加標準記録有効期間終了**

6月29日(水)

ワールドアスレティックス (以下「WA」という。) から出場資格者公表

- ・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

6月30日(木)以降

第2次日本代表内定選手発表

7月4日(月) 予定

エントリー締め切り

※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106回日本陸上競技選手権大会 (2022/大阪)

- 2) 第 106 回日本陸上競技選手権大会・混成競技 (2022/秋田)
- 3) 第 106 回日本陸上競技選手権大会・10000m (2022/東京)

(2) リレー種目

- 1) 最重要選考競技会  
第 106 回日本陸上競技選手権大会 (2022/大阪)
- 2) 参考競技会  
WA が記録を公認する競技会

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

- 1) 第 106 回日本陸上競技選手権大会 (以下「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、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日本選手権の順位
  - ②参加標準記録有効期間内の記録
  - ③上記①～②の基準で優劣がつかない場合は、2022 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) 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、参加標準記録有効期間終了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日本選手権の順位
  - ②参加標準記録有効期間内の記録
  - ③上記①～②の基準で優劣がつかない場合は、2022 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) 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日本選手権の順位
  - ②ワールドランク (2022 年 6 月 29 日に WA 公表された本大会の有資格者リスト)
  - ③参加標準記録有効期間内の記録
  - ④上記①～③の基準で優劣がつかない場合は、2022 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
  - ③上記①～②の基準で優劣がつかない場合は、2022 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 (2022 年 6 月 29 日に WA 公表された本大会の有資格者リスト)
  - ③参加標準記録有効期間内の記録
  - ④上記①～③の基準で優劣がつかない場合は、2022 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。

## 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) 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。

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。

#### 1) 男女 4×100m リレー

①100m 代表競技者

②日本選手権 (100m/200m)、国内主要競技会 (日本グランプリシリーズ等) 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 リレー及び混合 4×400m リレー (男子)

①400m 代表競技者

②日本選手権 (400m/200m)、国内主要競技会 (日本グランプリシリーズ等) 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。

ただし、200m の上位者は 4×400m リレーの特性を考慮する。

#### 3) 女子 4×400m リレー及び混合 4×400m リレー (女子)

①400m 代表競技者

②日本選手権 (400m/200m)、国内主要競技会 (日本グランプリシリーズ等、資格記録取得のために実施したトライアル) 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。

ただし、200m の上位者は 4×400m リレーの特性を考慮する。

## 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

#### 1) 日本選手権終了時点における内定及び決定 (選考基準 (1) 1) )

日本選手権 3 位入賞以上の成績を収め、日本選手権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、選考基準 (1) 1) ①及び②に従い、WA の定める各種目の出場可能人数に達するまで、日本選手権終了時点において即時内定とし、専務理事が承認することにより決定する。

選考基準 (1) 1) ③による選考については、強化委員会が原案を作成し、選考委員会の議を経て専務理事が承認することにより決定する。

#### 2) 日本選手権終了から参加標準記録有効期間終了時点における内定及び決定 (選考基準 (1) 2) )

日本選手権 3 位入賞以上の成績を収め、参加標準記録有効期間終了までに参加標準記録を満たした競技者については、選考基準 (1) 2) ①及び②に従い、優先順位上位の項により選考された者も含めて、WA の定める各種目の出場可能人数に達するまで、参加標準記録有効期間終了時点において内定とし、専務理事が承認することにより決定する。

選考基準 (1) 2) ③による選考については、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) WA による参加有資格者発表後の選考 (選考基準 (1) 3) ~5) 、2022 年 6 月 29 日以降予定)

前記 1) 及び 2) の項により選考された者では 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) 3) ~5) に従い、強化委員会が原案を作成し、選考委員会の議を経て、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 (1) 6) 、2022 年 6 月 29 日以降予定)

選考基準 (1) 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)～5)、2022年6月29日以降予定）選考基準(1)1)～5)に従い、WAルールによりリレー選手として選考される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。
- (2) WAが定めるエントリースタンダードに準じて必要に応じて、補欠選手を選考できる。
- (3) 参加標準記録の有効期間は下記の通り。  
10000m、混成競技、リレー：2020年12月27日～2022年6月26日  
その他の種目：2021年6月28日～2022年6月26日
- (4) 代表選手は本連盟が定める義務を遵守するものとする。
- (5) 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
- (6) 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。
- (7) 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。
- (8) 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。
- (9) 天災、疫病の流行その他の理由による選考競技会の開催中止またはその開催方法等の変更に伴い、選考競技会及び選考基準について、専務理事の決定により、変更することができる。ただし、選考基準について基本的な考え方の変更を伴う場合には、理事会の決議を要するものとする。

以上

オレゴン 2022 世界陸上競技選手権大会  
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
48	10.05	100m	48	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
2021 ワールドリレー上位 10 ヶ国 +WA トップリスト上位 6 ヶ国		4×100m リレー 4×400m リレー	2021 ワールドリレー上位 10 ヶ国 +WA トップリスト上位 6 ヶ国	
2021 ワールドリレー上位 12 ヶ国 +WA ランキング上位 4 ヶ国		混合 4×400m リレー		

※男女 4×100m リレー、男子 4×400m リレー、混合 4×400m リレーは、シレジア 2021 世界リレーの成績により、本大会の出場権獲得済み。

第106回日本陸上競技選手権大会・10000m  
オレゴン2022世界陸上競技選手権大会 日本代表選手内定について

1 今大会での内定条件

第106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**本大会終了時点**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**

2 オレゴン世界選手権 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	2020.12.27~ 2022.6.26
	女子 31:25.00	

3 内定における優先順位

① 第106回日本陸上競技選手権大会の順位

② 参加標準記録有効期限内の記録

③ 2022年度に開催される国内主要競技会の成績

4 現時点での参加標準記録突破選手 **3位以内入賞で日本代表内定(※)**

2022年4月22日現在



田澤 廉 (Ren Tazawa)	
所属	駒澤大学
生年月日	2000年11月11日
種目	男子10000m
有効期限内最高記録	27:23.44



五島 莉乃 (Rino Goshima)	
所属	資生堂
生年月日	1997年10月29日
種目	女子10000m
有効期限内最高記録	31:10.02



不破 聖衣来 (Seira Fuwa)	
所属	拓殖大学
生年月日	2003年3月25日
種目	女子10000m
有効期限内最高記録	30:45.21



廣中 璃梨佳 (Ririka hironaka)	
所属	JP日本郵政G
生年月日	2000年11月24日
種目	女子10000m
有効期限内最高記録	31:00.71



小林 成美 (Narumi Kobayashi)	
所属	名城大学
生年月日	2000年4月17日
種目	女子10000m
有効期限内最高記録	31:22.34



安藤 友香 (Yuka Ando)	
所属	ワコール
生年月日	1994年3月16日
種目	女子10000m
有効期限内最高記録	31:18.18

(※) 安藤選手は出場しないため、今大会では内定とならない  
写真：アフロスポーツ

陸上競技  
METASPRINT

**asics**  
sound mind, sound body

**#LiveUplifted**

オレゴン2022世界選手権日本代表をかけた見逃せない戦い！

## 第106回日本陸上競技選手権大会・10000m 展望

第106回日本選手権10000mが5月7日、本年7月にアメリカで開催されるオレゴン2022世界陸上競技選手権大会の日本代表選手選考競技会を兼ねて、東京・国立競技場で開催される。

オレゴン2022世界選手権の参加標準記録は、男子が27分28秒00、女子が31分25秒00。日本選手権で即時内定を得るためには、このレースを3位以上でフィニッシュしたうえで、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が、当日の気象条件によっては、このレースで、男女各3枠が埋まり、計6名の内定がアナウンスされる可能性もある。

東京オリンピックの会場となった現在の国立競技場における日本選手権の開催は、これが最初。そして、オリンピックでは叶わなかった有観客での開催となる。今大会では、グラウンド観戦ができる席種も新たに設定された。ファンが間近で見守るなかでのレースは、選手たちのモチベーションを大いに高めてくれるはずだ。

男女ともに好勝負が期待できそうなこのレース。エントリーリストに基づき、注目選手を紹介していこう。

※情報や記録・競技会等の結果は、4月22日時点の情報で構成。  
文：児玉育美（JAAFメディアチーム）／写真：フォートキシモト

### 男子10000m

#### 田澤、初優勝での内定なるか!?!、伊藤・相澤は、五輪に続く代表入り狙う

51名がエントリーしている男子10000mは、資格記録順に、上位30選手を第2組、これに続く選手を第1組に振り分け、タイムレースで実施される。第2組から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仕組みで、第2組は、日本選手30名に、オープンでの出場が認められた外国人競技者2名の計32名でレースが行われる。

4月22日の段階で、世界選手権参加標準記録の27分28秒00を突破しているのは、田澤廉（駒澤大学）のみ。昨年12月の日体大長距離競技会において、27分23秒44（日本歴代2位、日本人学生最高）をマークしてクリアした。これにより田澤は3着以内でフィニッシュすれば、記録の如何を問わず世界選手権代表に即時内定。いわば、王手をかけた状態で、大一番を迎えることになる。

田澤は、参加標準記録突破後の推移も順調だ。箱根駅伝ではエースが集う2区で区間賞を獲得。箱根駅伝以来のレースとなった4月9日の「日本グランプリシリーズ熊本大会 第30回金栗記念選抜中長距離大会2022」では5000mに臨み、学生歴代8位となる13分22秒60をマークし、日本人トップの5位でフィニッシュした。これは、昨年出した自己記録を7秒以上更新するもので、2022年トラックシーズンを快調にスタートさせている。世界選手権代表はもちろんのこと、前回2位にとどまり、あと一歩及ばなかった初の「日本チャンピオン」の座を狙ってのレースとなるだろう。標準記録突破済みの心理的なアドバンテージとともに、記録をこだわらずにさまざまな戦略を立てていけることは、勝負を狙ってのレースを進めていくうえで非常に有利。優勝候補の筆頭といえる。





快進撃をみせる田澤の行く手を阻むとしたら、東京オリンピック代表の相澤晃（旭化成）と伊藤達彦（Honda）か。同学年ライバルとして知られる2人は、2020年12月の開催となった「第104回日本選手権・長距離種目」10000mで大激戦を繰り広げ、初優勝した相澤が27分18秒75の日本新記録、2位の伊藤も27分25秒73をマークし、ともに東京2020オリンピック参加標準記録（オレゴン世界選手権参加標準記録と同タイム）を突破した。

昨年の「第105回日本選手権10000m」では、伊藤が残り2周を切ったところからのスパートで、田澤を突き放して初優勝を果たすとともに、東京オリンピック代表の座も手に入れている。

2人は、世界選手権に向けては、昨年の八王子ロングディスタンス、今年の「第30回金栗記念選抜中長距離大会2022」で参加標準記録突破を狙ったもののクリアならなかった。

本大会での代表入りに向けては、参加標準記録の突破に加えて、3位以内が最低条件だが、ともに2つめの「金のライオン」（日本選手権優勝メダル）獲得を狙っているはず。気象条件に恵まれ、参加標準記録突破を視野に入れた展開になるようだ、レースはいつそう面白くなる。

レースは、序盤は、ここ数年同様に、力のある外国人競技者たちが、ペースをつくって先頭集団を引っ張っていくのではないかと。爆発的なキックを見せる伊藤のスパート力を考えると、田澤と相澤は終盤に入る前に伊藤を突き放しておきたいはず。一方で伊藤は、表情が険しくなり、フォームが大きく崩れても食らいつき、粘りに粘る走りが持ち味でもある。中盤から終盤に向かうあたりでは、3者による息を呑むような駆け引きがみられるかもしれない。

資格記録で、この3選手に続くのが清水歓太（SUBARU、27分31秒27）と太田智樹（トヨタ自動車、27分33秒13）の2人。それぞれ昨年11月にマークしており勢いを感じさせる。ただ、太田は昨年の5000mが日本選手権初出場（18位）で10000mは今回が初めて。清水はこれが初の日本選手権となる。「日本一という称号を懸けての勝負」となったときに、思いきりよく行ってしまえるか、はたまた経験の差が出るかで明暗が分かれそうだ。

このほか、松枝博輝（富士通）は東京オリンピック5000mの日本代表選手。2016年リオデジャネイロオリンピック3000m障害物代表の塩尻和也（富士通）とともに、6月の日本選手権5000mあるいは3000m障害物に向けて、どういう走りをするかに注目したい。

また、村山紘太（GMOインターネット）は2020年に相澤に塗り替えられるまでの日本記録保持者（27分29秒69、2015年）で、それに続く自己記録（27分29秒74、2015年）を持つ鎧坂哲哉（旭化成）は、2月の別府大分毎日マラソンで2時間07分55秒（2位）をマークし、マラソングランドチャンピオンシップ（MGC）出場権を獲得している。

ほかにもMGC出場権獲得者は多数出場しており、彼らがトラックでどれだけスピードを高めていけるかはパリオリンピックに向けたマラソン代表争いを見守るうえで要チェック材料となるだろう。

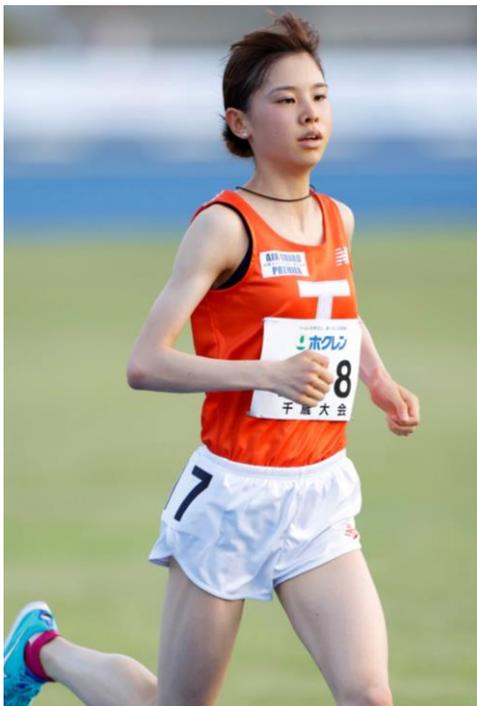


## 女子10000m

### 標準突破済みがすでに4名「3枠」を争って大激戦の予感

女子は、昨年の段階で不破聖衣来（拓殖大学、30分45秒21）、廣中璃梨佳（J P日本郵政G、31分00秒71）、五島莉乃（資生堂、31分10秒02）、安藤友香（ワコール、31分18秒18）、小林成美（名城大学、31分22秒34）の5名が、31分25秒00の参加標準記録を突破済み。このうち、前回、この大会で2位となり、東京オリンピック出場を果たした安藤は今大会は不出場（マラソンで講習2022アジア競技大会代表に内定している）。また、30分20秒44（2020年）の日本記録を持ち、東京オリンピックにも出場した新谷仁美（積水化学）も、エントリーはしていない（マラソンでオレゴン2022世界選手権日本代表に決まっている）。このため日本選手権で記録を問わずに内定を得ることが可能なのは、不破、廣中、五島、小林の4選手。最大で3選手が、日本選手権のメダルとともに、「オレゴン行き」の切符を手にする事となる。

優勝候補を実績面でみるのなら、昨年の東京オリンピックに5000m・10000mの2種目で出場し、5000mは14分52秒84の日本新記録で9位、10000mでは31分00秒71で7位入賞を果たした廣中が最右翼といえるだろう。前回大会は、自身2度目の10000mという状況で、堂々たるレースを展開して31分11秒75で初優勝。2種目で大活躍した東京オリンピックでの出場に繋がった。東京オリンピック以降は、トラックレースは9月の全日本実業団1500mのみ（7位）。ロードでは、11月の全日本実業団対抗女子駅伝（3区）と、今年1月の全国都道府県女子駅伝（アンカー）に出場して、どちらも区間賞を獲得しているが、今季は、この日本選手権が初戦となる。6月の日本選手権で5000mも控えることを考えると、長期で見据えるなら2024年パリオリンピックに向けて、徐々に上昇傾向を描いていく方針か。となれば、まずは着実に代表権獲得（3位以内）することがターゲットになるだろうが、いざ勝負となったときの集中力の高さは当代随一。うまくピークをつくる事ができていれば、連覇を狙っての走りをみせてくれるはずだ。



記録面でみるのなら、拓殖大1年目の昨年度に、“大ブレイク”した不破の走りに注目が集まる。潜在能力の高さは中学・高校時代から関係者の間で評判になっていた選手だが、昨年のトラックシーズンに、5000mでU20日本選手権、日本インカレを制すると、12月には初めて挑んだ10000mで日本歴代2位の30分45秒21をマークして、世界選手権参加標準記録をあっさりとクリア。昨年10月の全日本大学女子駅伝、12月の全日本大学選抜女子駅伝、そして今年1月の全国都道府県女子駅伝で快走したことで、全国区で大きな注目を集める存在となった。万全であれば、廣中と並んで優勝候補の筆頭に挙がるどころだが、3月に19歳になったばかりの不破にとっては、快走に次ぐ快走の負担は大きかったようで、全国都道府県女子駅伝以降に、坐骨神経痛やアキレス腱周囲炎などを発症し、4月に入ってようやくジョギングを再開するという経過を辿った。4月17日の日本学生個人選手権は5000mに出場し、17分30秒45で最下位（12位）にとどまったが、これは実戦を経験しておくために、敢えての参戦だったと、のちに明らかにしている。現段階で完全な状態に仕上げるのは難しいとみるが、まずは代表権獲得に向けて、着実に3位以内を狙うレースを展開していくことになるだろう。

スロースタートの印象を受ける廣中・不破に対して、快調にレースを重ねているのが五島だ。昨年11月末の全国実業団女子駅伝5区で区間初の快走を見せたあと、12月にこの種目の参加標準記録を突破。今年に入ってから1月の全国都道府県女子駅伝1区で区間賞を獲得、2月の全日本実業団ハーフマラソンでは優勝を果たした。4月の「第30回金栗記念選抜中長距離大会2022」では5000mに出場して、日本人では3番手の全体8位の結果を残している。上昇機運にある勢いで、初の世界選手権代表の座もつかみとりたところだろう。



学生最後のシーズンを迎えた小林は、2月に行われた日本選手権クロスカントリーを制して、すでに「日本選手権獲得者」となっている。4月17日の日本学生個人選手権では、10000mを33分21秒48で制し、世界選手権の前に中国・成都で開催されるワールドユニバーシティゲームズ（旧称：ユニバーシアード）10000mの代表に選出された。世界選手権出場が決まった場合に、この連戦にどう向かうかという問題はさておき、将来的なキャリアを見据えても、ぜひとも今年、世界選手権を経験しておきたいはずだ。



展開で考えるなら、序盤から果敢に攻めていく不破・廣中・五島が中心となって、レースを進めていくことが見込まれるが、不破・廣中の出足を見るとハイペースな入りにはならない可能性もある。そうなった場合、五島が序盤から主導権を握ったり、レースの流れに乗って序盤をうまく走った小林が終盤で勝負を仕掛けられる状態になったりすれば、大混戦となる可能性もある。

参加標準記録を突破できていない選手たちからすれば、この4選手より前でフィニッシュするためには、標準記録突破を見込めるハイペースでレースを進める必要が出てくるだけに、難易度はかなり高くなりそうだ。可能性があるとしたら、5000mで参加標準記録を突破済みの萩谷楓（エディオン、東京オリンピック5000m代表）、佐藤早也伽（積

水化学）のほか、10000mで31分28秒20の自己記録を持つ岡本春美（ヤマダホールディングス）、さらには、5000mで2月に15分23秒87の室内アジア新記録を樹立している矢田みくに（デンソー）あたりか。天候に恵まれ、未突破の選手も含めて参加標準記録を上回るようなペースで優勝争いが繰り広げられるレースを期待したい。

## 日本選手権10000m 特設サイト

第106回日本陸上競技選手権大会

# 10000m

2022.5.7 国立競技場（東京）

#ナンバーワンしかいない





# Timing

未来につながる一瞬のために。

TEAM SEIKO

# SEIKO

## 第106回日本陸上競技選手権大会・10000m 競技日程

○期日 2022年5月7日(土)

○場所 国立競技場

○競技日程

19:03 男子10000m 1組

19:44 女子10000m

20:24 男子10000m 2組

~~~~~

○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

競技日程確定後、競技順に応じて1組,2組の順となる

- 2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名のみ制限する。

- ①第105回日本選手権男子10000m優勝者
- ②第105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

- 1組 上記2組以外の競技者

○その他

- ・4月28日(木)12時までに、2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、1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2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。jch10000@jaaf.or.jp
- ・4月28日(木)12時以降に欠場届が提出された場合はDNSとする。

# 男子10000m

|              |          |                                 |      |
|--------------|----------|---------------------------------|------|
| 世界記録(WR)     | 26:11.00 | Joshua CHEPTEGEI (KEN・ケニア)      | 2020 |
| アジア記録(AR)    | 26:38.76 | Ahmad HassanABDULLAH (QAT・カタール) | 2003 |
| 日本記録(NR)     | 27:18.75 | 相澤 晃(宮崎・旭化成)                    | 2020 |
| U20日本記録(NJR) | 27:59.32 | 大野 龍二(宮崎・旭化成)                   | 2004 |
| 大会記録(CR)     | 27:18.75 | 相澤 晃(宮崎・旭化成)                    | 2020 |

5月7日 19:03 タイムレース

## タイムレース 2組

### 1組

| ORD | ナンバー | 氏名         | 所属       | 資格記録     | 順位 | 記録 |
|-----|------|------------|----------|----------|----|----|
| 1   | 51   | 坂東 剛(96)   | 大阪ガス     | 28:12.14 |    |    |
| 2   | 42   | 山田 泰史(99)  | 愛知製鋼     | 28:08.48 |    |    |
| 3   | 48   | 右田 綺羅(98)  | トヨタ自動車九州 | 28:10.69 |    |    |
| 4   | 34   | 前田 将太(95)  | 日立物流     | 28:05.62 |    |    |
| 5   | 52   | 中西 玄気(93)  | 愛三工業     | 28:13.02 |    |    |
| 6   | 47   | 大塚 倭(96)   | NTT西日本   | 28:10.57 |    |    |
| 7   | 40   | 湯澤 舜(96)   | S G H    | 28:07.92 |    |    |
| 8   | 50   | 吉居 駿恭(03)  | 中央大      | 28:11.96 |    |    |
| 9   | 33   | 林田 洋翔(01)  | 三菱重工     | 28:05.26 |    |    |
| 10  | 44   | 鈴木 聖人(99)  | 旭化成      | 28:09.24 |    |    |
| 11  | 37   | 中山 雄太(01)  | 日本薬科大    | 28:07.33 |    |    |
| 12  | 35   | 松尾 淳之介(97) | NTT西日本   | 28:06.05 |    |    |
| 13  | 45   | 中山 颯(97)   | Honda    | 28:09.92 |    |    |
| 14  | 39   | 大六野 秀敏(92) | 旭化成      | 28:07.81 |    |    |
| 15  | 43   | 桃澤 大祐(93)  | サンベルクス   | 28:09.07 |    |    |
| 16  | 46   | 藤木 宏太(00)  | 旭化成      | 28:10.30 |    |    |
| 17  | 38   | 武田 凜太郎(94) | ヤクルト     | 28:07.41 |    |    |
| 18  | 41   | 小林 歩(98)   | NTT西日本   | 28:08.27 |    |    |
| 19  | 49   | 加藤 淳(98)   | 住友電工     | 28:11.57 |    |    |
| 20  | 36   | 難波 天(99)   | トエネック    | 28:06.95 |    |    |

### 2組

| ORD | ナンバー | 氏名                  | 所属         | 資格記録     | 順位 | 記録 |
|-----|------|---------------------|------------|----------|----|----|
| 1   | 30   | 丸山 竜也(94)           | 愛知         | 28:01.80 |    |    |
| 2   | 32   | 川瀬 翔矢(98)           | Honda      | 28:03.89 |    |    |
| 3   | 15   | 相葉 直紀(91)           | 中電工        | 27:48.26 |    |    |
| 4   | 31   | 中村 高洋(83)           | 京セラ鹿児島     | 28:03.73 |    |    |
| 5   | 5    | 太田 智樹(97)           | トヨタ自動車     | 27:33.13 |    |    |
| 6   | 3    | 伊藤 達彦(98)           | Honda      | 27:30.69 |    |    |
| 7   | 18   | 田中 秀幸(90)           | 群馬         | 27:52.60 |    |    |
| 8   | 4    | 清水 敏太(96)           | SUBARU     | 27:31.27 |    |    |
| 9   | 26   | 栃木 渡(95)            | 日立物流       | 28:00.49 |    |    |
| 10  | 27   | 池田 耀平(98)           | カネボウ       | 28:00.65 |    |    |
| 11  | 19   | 大池 達也(90)           | トヨタ紡織      | 27:53.45 |    |    |
| 12  | 13   | 相澤 晃(97)            | 旭化成        | 27:45.26 |    |    |
| 13  | 24   | 川田 裕也(98)           | SUBARU     | 27:59.66 |    |    |
| 14  | 11   | 村山 紘太(93)           | GMOインターネット | 27:45.09 |    |    |
| 15  | 17   | 古賀 淳紫(96)           | 安川電機       | 27:51.64 |    |    |
| 16  | 2    | 田澤 廉(00)            | 駒澤大        | 27:23.44 |    |    |
| 17  | 28   | 森山 真伍(98)           | YKK        | 28:01.06 |    |    |
| 18  | 25   | 井川 龍人(00)           | 早稲田大       | 27:59.74 |    |    |
| 19  | 16   | 西山 和弥(98)           | トヨタ自動車     | 27:48.26 |    |    |
| 20  | 10   | 荻久保 寛也(97)          | ヤクルト       | 27:44.74 |    |    |
| 21  | 7    | 松枝 博輝(93)           | 富士通        | 27:42.73 |    |    |
| 22  | 8    | 井上 大仁(93)           | 三菱重工       | 27:43.17 |    |    |
| 23  | 9    | 茂木 圭次郎(95)          | 旭化成        | 27:44.17 |    |    |
| 24  | 14   | 市田 孝(92)            | 旭化成        | 27:48.22 |    |    |
| 25  | 20   | 細森 大輔(94)           | YKK        | 27:54.62 |    |    |
| 26  | 21   | 野中 優志(95)           | 大阪ガス       | 27:58.38 |    |    |
| 27  | 12   | 塩尻 和也(96)           | 富士通        | 27:45.18 |    |    |
| 28  | 29   | 中村 信一郎(93)          | 九電工        | 28:01.46 |    |    |
| 29  | 22   | 岡本 雄大(91)           | サンベルクス     | 27:58.43 |    |    |
| 30  | 23   | 三田 眞司(96)           | サンベルクス     | 27:59.00 |    |    |
| 31  | 6    | CLEOPHAS KANDIE(00) | 三菱重工       | 27:36.06 | OP |    |
| 32  | 1    | ロジャースシュモケイ(98)      | 愛三工業       | 27:05.51 | OP |    |

# 女子10000m

|              |          |                             |      |
|--------------|----------|-----------------------------|------|
| 世界記録(WR)     | 29:01.03 | Letesenbet GIDEY(ETH・エチオピア) | 2021 |
| アジア記録(AR)    | 29:31.78 | Junxia WANG(CHN・中国)         | 1993 |
| 日本記録(NR)     | 30:20.44 | 新谷 仁美(千葉・積水化学)              | 2020 |
| U20日本記録(NJR) | 30:45.21 | 不破 聖衣来(群馬・拓殖大)              | 2021 |
| 大会記録(CR)     | 30:20.44 | 新谷 仁美(千葉・積水化学)              | 2020 |

5月7日 19:44 決 勝

## 決 勝

| ORD | ナンバー | 氏名             | 所属          | 資格記録     | 順位    | 記録    |
|-----|------|----------------|-------------|----------|-------|-------|
|     |      | サキ リナ          | 千 葉         |          |       |       |
| 1   | 117  | 佐々木 梨七(02)     | 積水化学        | 15:29.36 | _____ | _____ |
|     |      | ヤダ ミホ          | 三 重         |          |       |       |
| 2   | 110  | 矢田 みくに(99)     | デンソー        | 32:09.08 | _____ | _____ |
|     |      | ヒロカ リカ         | 東 京         |          |       |       |
| 3   | 102  | 廣中 璃梨佳(00)     | J P 日本郵政G   | 31:00.71 | _____ | _____ |
|     |      | イツキ ヲカ         | 福 岡         |          |       |       |
| 4   | 109  | 逸木 和香菜(94)     | 九電工         | 32:04.67 | _____ | _____ |
|     |      | ヨシカリ ユミ        | 東 京         |          |       |       |
| 5   | 118  | 吉川 侑美(90)      | ユニクロ        | 15:39.87 | _____ | _____ |
|     |      | サトウ ナルハ        | 東 京         |          |       |       |
| 6   | 108  | 佐藤 成葉(97)      | 資生堂         | 31:52.43 | _____ | _____ |
|     |      | モリ チカ          | 千 葉         |          |       |       |
| 7   | 116  | 森 智香子(92)      | 積水化学        | 15:21.42 | _____ | _____ |
|     |      | ヤマダ チ ハルカ      | 東 京         |          |       |       |
| 8   | 111  | 山口 遥(87)       | AC・KITA     | 32:09.44 | _____ | _____ |
|     |      | サトウ サカ         | 千 葉         |          |       |       |
| 9   | 107  | 佐藤 早也伽(94)     | 積水化学        | 31:52.34 | _____ | _____ |
|     |      | サカモト ハルミ       | 群 馬         |          |       |       |
| 10  | 105  | 岡本 春美(98)      | ヤマダホールディングス | 31:41.00 | _____ | _____ |
|     |      | コバヤシ ナルミ       | 長 野         |          |       |       |
| 11  | 104  | 小林 成美(00)      | 名城大         | 31:22.34 | _____ | _____ |
|     |      | フジセイ           | 群 馬         |          |       |       |
| 12  | 101  | 不破 聖衣来(03)     | 拓殖大         | 30:45.21 | _____ | _____ |
|     |      | ツツイ サキホ        | 群 馬         |          |       |       |
| 13  | 112  | 筒井 咲帆(96)      | ヤマダホールディングス | 32:13.96 | _____ | _____ |
|     |      | ゴシマリ           | 東 京         |          |       |       |
| 14  | 103  | 五島 莉乃(97)      | 資生堂         | 31:10.02 | _____ | _____ |
|     |      | カケチ モモカ        | 愛 知         |          |       |       |
| 15  | 113  | 川口 桃佳(98)      | 豊田自動織機      | 32:21.36 | _____ | _____ |
|     |      | ナカノ マトカ        | 大 阪         |          |       |       |
| 16  | 114  | 中野 円花(91)      | 岩谷産業        | 32:22.17 | _____ | _____ |
|     |      | ハギタニ カエデ       | 大 阪         |          |       |       |
| 17  | 115  | 萩谷 楓(00)       | エディオン       | 14:59.36 | _____ | _____ |
|     |      | カマウ タビタシエリ     | 東 京         |          |       |       |
| 18  | 106  | カマウ タビタシエリ(00) | 三井住友海上      | 31:52.08 | OP    | _____ |

## 第 106 回日本陸上競技選手権大会・10000m

### 兼 オレゴン 2022 世界陸上競技選手権大会 日本代表選手選考競技会 要項案

1. 主 催 日本陸上競技連盟
2. 後 援 読売新聞社
3. 主 管 東京陸上競技協会
4. 特別協賛 山崎製パン株式会社
5. 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
6. 協 力 セイコーホールディングス株式会社
7. 期 日 2022年5月7日(土)
8. 場 所 国立競技場 (東京都新宿区霞ヶ丘町10-1)
9. 種 目 男子10000m/女子10000m
10. 競技時間 確定後ホームページにてご連絡いたします。
11. 参加資格
  1. 申込資格
 

2022年度本連盟登録者で、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競技者を含む)。但し、日本選手権申込資格記録を満たし、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105回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者(但し、その種目に限る)。
    - (2) 第105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取めた競技者。
      - 1) 男子10000m シニア男子10kmの優勝者。
      - 2) 女子10000m シニア女子8kmの優勝者
 但し、本項による申込みは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。
    - (3) 申込資格記録を突破した競技者
  2. 出場の優先順位
 

申込資格を満たした競技者から、下記を優先順位として出場者を決定する。

    - (1) 第105回日本陸上競技選手権大会の男女10000m優勝者(但し、その種目に限る)
    - (2) 第105回日本陸上競技選手権大会クロスカントリー競走で **上記1-(2)の成績**を取めた競技者  
ただし、シニア女子8kmの優勝者による申込みは、女子5000m又は女子10000mのどちらか1種目に限る。
    - (3) 申込資格記録を突破した地域選手権3位以内の競技者の中で、当該種目申込資格記録上位3名の競技者
    - (4) 申込資格記録を突破した資格記録上位の競技者  
女子10000mは①-②の順で参加者を決める
      - ①10000m
      - ②①でターゲットナンバーに満たない場合は5000m
  3. 申込資格記録 ※ ( ) 内はターゲットナンバー
    - (1) 男子10000m (60名) 申込資格記録: 28.16.00
    - (2) 女子10000m (30名) 申込資格記録: 32.30.00 (10000m) または 15.40.00 (5000m)
  4. 申込資格記録有効期間
 

記録の有効期間は、2021年1月1日~2022年4月11日まで。
  5. 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。申込者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。
  6. その他
 

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ことがある。

12. 競技規則 2022年度日本陸上競技連盟競技規則による。
13. 参加料 (1) 1人1種目7,000円  
※傷害保険補償内容 死亡・後遺障害 50万円 入院(日割)5,000円 通院(日割)3,300円(熱中症・熱射病・日射病も補償) ※大会参加中に負傷した場合に限る。  
(2) 参加決定後の参加料は、理由の如何にかかわらず返金しない。  
(3) 第105回日本陸上競技選手権優勝者は、その種目に限り参加料は徴収しない。
14. 申込方法 (1) 日本陸連ホームページ「第106回日本陸上競技選手権大会10000m」から直接、インターネット申し込みとする。  
<https://www.jaaf.or.jp/competition/detail/1643/>  
(2) 申込期間 2022年4月13日(水)10:00から4月19日(火)17:00  
(3) ターゲットナンバー確定後参加料を支払う。  
(4) 参加料の送金方法  
◆銀行名:三菱UFJ銀行 ◆支店名:渋谷支店 ◆種別:普通  
◆口座番号:2378834 ◆口座名:ザイ)ニホンリクジョウキョウギレンメイ  
※システムから送信される申込確認メールに記載される受付番号を振込人の氏名・団体名等の前に記入すること。  
※入金期間 2022年4月22日(金)10:00から4月28日(木)17:00  
※申込期間を過ぎるとエントリーが出来なくなります。
15. 欠場について 本大会に参加が認められた後に欠場する者は、欠場届(日本陸連ホームページよりダウンロード)に必要な事項を記し  
[jch10000m@jaaf.or.jp](mailto:jch10000m@jaaf.or.jp)へメールすること。
16. 表彰 各種目の優勝者、第2位、第3位にはメダルと賞状を、第4位から第8位までには賞状をそれぞれ授与する。
17. 個人情報取り扱いについて (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。
18. 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競技会(時)ドーピング検査対象大会である。競技会(時)検査は大会前日23時59分から検査が終了するまでの期間であり、尿又は血液(或いは両方)の採取が行われる。検査該当者は検査員の指示に従って検査を受けること。  
(2) 競技会(時)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、または顔写真が鮮明なパスポートコピーなどを持参すること。  
(3) 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・ドーピング規程に従いドーピング検査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、本競技会へのエントリーにより、親権者の同意を得たものとみなす。  
(4) 上記(3)にかかわらず本競技会に参加する18歳未満の競技者は、親権者が署名した同意書を大会に持参すること。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/tu18.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、親権者の署名した当該同意書を担当検査員に提出すること。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。ドーピング検査実施時に親権者の同意書の提出がなかった場合でも、ドーピング検査手続に一切影響がないものとする。  
(5) 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。  
(6) 競技会(時)・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ことがあることに留意すること。  
(7) 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ウェブサイト(<https://www.jaaf.or.jp/about/resist/medical/>)、又はJADAのウェブサイト(<http://www.playtruejapan.org/>)を確認すること。禁止物質・禁止方法についてTUEが付与されている



場合には、その証明書（コピーで可）をドーピング検査の際に検査員へ提出すること。

(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、JADAのウェブサイトにて事前に確認すること。

## 19. その他

(1) 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。

(2) 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定による。

(3) 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。

## 20. お問い合わせ先

【日本陸上競技連盟・事務局】

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 9階

TEL：050-1746-8410（土・日祝日を除く10：00～18：00）

### 【スケジュール（予定）】

|       | 期日                                                                          | 第106回日本陸上競技選手権大会・10000m                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2022年 | 4月13日(水)<br>4月19日(火)<br>4月21日(木)<br>4月22日(金)<br>4月28日(木)<br>5月上旬<br>5月7日(土) | 申込開始<br>申込締切<br>エントリーリスト掲載予定<br>入金開始<br>入金終了<br>スタートリスト 掲載<br>大会当日 |

# 第106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2022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**及び本大会の要項及び競技注意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) 招集場は200mスタート付近後方の「5ゲート」奥に設ける。
- (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・シューズ・**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。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(国立競技場東側の青山ゲートに設置)でアスリートビブスとADカードを受領すること。

## 5 競技場内への入場及び退場について

- (1) 競技者係の指示により、出発待機所(招集所付近に設置)からユニフォーム姿となりスタート地点へ向かう。
- (2) 競技終了後は、競技役員の指示に従いミックスゾーン及び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) 2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名のみ制限する。
  - ①第105回日本選手権男子10000m優勝者
  - ②第105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) 1組 上記2組以外の競技者
- (4) その他

4月28日(木)12時00分までに、2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、1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2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(jch10000m@jaaf.or.jp)で届けること。大会当日は TIC へ届けること。
- (2) 4月28日(木) 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。

**シューズについてはWAの新規定が適用される。**靴底の厚さは、800m以上の種目は25mmまでとする。詳細については別紙に記載する。

## 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(大型スクリーンに発表後30分以内)に、競技者自身または代理人が、TIC(招集所横に設置)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 Jury 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、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受付にて配布する。  
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) 大会前日6日(金)に国立競技場メイントラックを使用し、11時00分から17時00分までの間、練習を行える。
- (2) 6日(金)は11時00分から国立競技場東側の青山ゲートから入場することができる。前日練習終了後17時00分までに青山ゲートから退場すること。
- (3) 7日(土)は17時00分から20時00分まで4階コンコースにて練習ができる。練習の際は、競技役員 の指示に従うこと。
- (4) 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、以後の責任は負わない。
- (5) 荷物などは、個人が責任を持ち管理する。
- (6) 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。

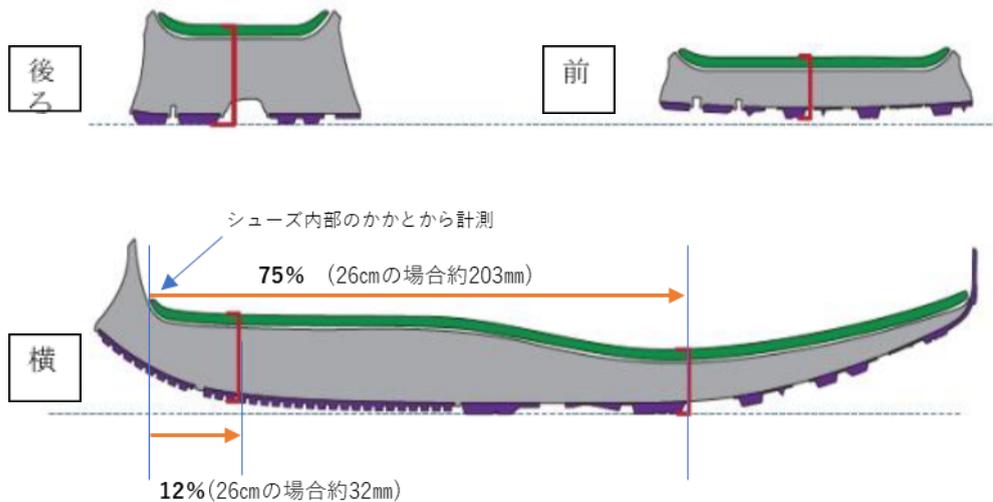
## 第106回日本陸上競技選手権大会・10000m シューズの規定についての留意点

### ●日本陸上競技選手権大会の競技規則について

本大会は2022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。 |

# 過剰な鉄分は身体に害です！

## 日本陸連

## 「アスリートの貧血対処7か条」

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビン濃度が低い状態をいい、パフォーマンスの低下に直結する病気です。貧血のなかで、アスリートにもっとも多いのは鉄欠乏性貧血で、これは食事、休養やトレーニング強度・量に気を配ることで予防することができます。

極度な食事制限やオーバーワークも鉄欠乏性貧血を招きますので、指導者はアスリートの状態を把握した上で指導する必要があります。

一方で、鉄分サプリメントの過量使用や鉄剤の静脈内注射が日常的に行われている事実があります。鉄分が体内に多く入りすぎると、肝臓、心臓などの重要な臓器に蓄積し、体に悪影響をもたらします。

日本陸上競技連盟はアスリートの健康確保のため、貧血の予防・早期発見・適切な治療をめざし、「アスリートの貧血対処7か条」を作成いたしました。アスリートのみならず、指導者、保護者の皆さんにも活用していただきたいと思えます。

1

### 食事で適切に鉄分を摂取

質・量ともにしっかりとした食事で、1日あたり15～18mgの鉄分を摂れます。普段から鉄分の多い食品を積極的に食べましょう。

2

### 鉄分の摂りすぎに注意

鉄分を摂りすぎると、体に害になることがあります。1日あたりの鉄分の耐容上限量は男性50mg、女性40mgです。鉄分サプリメントを摂りすぎると、この量を超えますので、注意しましょう。

3

### 定期的な血液検査で状態を確認

年に3～4回は血液検査を受けて、自分のヘモグロビン、鉄、フェリチンの値を知っておきましょう。フェリチンは体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質で、鉄欠乏状態で最も早く低下する敏感な指標です。ヘモグロビン値は最後に低下しますので、貧血では体の鉄分量は極度に減っています。

4

### 疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談

疲れやすくパフォーマンスが低下する時は、鉄欠乏状態や貧血かもしれません。早めに医師に相談しましょう。

5

### 貧血の治療は医師と共に

鉄欠乏性貧血の治療の基本は飲み薬です。医師に処方してもらいます。ヘモグロビン値が正常に回復してからも3ヶ月間は続けましょう。

6

### 治療とともに原因を検索

鉄欠乏性貧血には原因が必ずあります。治療を受けるだけでなく、消化器系、婦人科系、腎泌尿器系などの検査を受けましょう。

7

### 安易な鉄剤注射は体調悪化の元

鉄剤注射は投与量が多くなりがちで、鉄が肝臓、心臓、脾臓、甲状腺、内分泌臓器や中枢神経などに沈着し、機能障害を起こすことがあります。体調不良とかパフォーマンスが思い通りでない、といった理由で、鉄剤注射を受けることはもってのほかです。鉄剤投与が注射でなければならないのは、貧血が重症かつ緊急の場合や鉄剤の内服ができない場合です。

# JAAF

公益財団法人日本陸上競技連盟



# 新聞に、できることがあります。

持続可能な社会の実現のため

読売新聞は全国の森を守るための植樹活動や、新聞古紙をリサイクルし資源として国内で循環させる取り組みなどを行っています。

新たに、新聞を印刷する工場に太陽光発電システムを導入し工場から排出されるCO<sub>2</sub>を大幅に削減します。

今までも、これからも、  
環境に配慮した新聞をお届けします。

## 読売新聞



### 読売新聞の印刷工場 初の太陽光発電システム導入

読売新聞群馬工場では、工場の屋根に設置した出力約500キロ・ワットの太陽光発電設備の運転を2021年8月にスタート。工場の年間消費電力の11.4%を太陽光発電で賄い、CO<sub>2</sub>の排出量も年間で235.5トン削減される見込みです。これはスギの木約1万6800本が1年間に吸収する量に相当します。

削減されるCO<sub>2</sub>の排出量



スギの木約1万6800本が1年間に吸収する量

**3名が東京2020オリンピック日本代表に内定！**

## 第105回日本陸上競技選手権大会・10000m ～大会ハイライト～

前回大会となる第105回日本陸上競技選手権大会・10000mは、2021年5月3日、静岡県小笠山総合運動公園エコパスタジアムで、例年実施されている日本グランプリシリーズ静岡大会（静岡国際）終了後に開催。東京オリンピックの日本代表選手選考レースを兼ねて実施された。

ここでは、日本陸連公式サイトに掲載したレースレポートを再編集。自国開催のオリンピック代表の座を狙って熾烈な戦いが繰り広げられた前回大会のレースの様をお届けする。

※出場選手の所属、年齢、自己記録、歴代順位等の情報は、大会実施時点のもの。

文：児玉育美（JAAFメディアチーム）

写真：フォート・キシモト

### 男子10000m

#### 伊藤、待望の初優勝！東京オリンピック日本代表に内定！

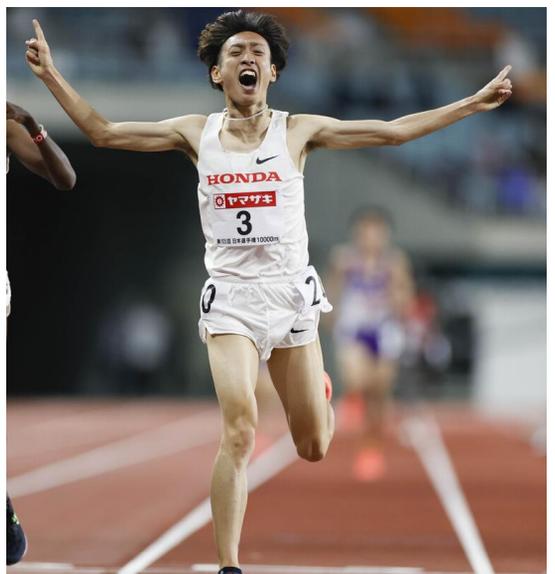
出場者多数のために2組タイムレースで実施された男子10000mは、参加資格記録上位者30名とオープン参加の外国人選手2名で組まれた2組目がメイン。

12名が出場した第1組のあと、20時24分にスタートした。

レースは、日本の実業団に所属し、オープンで参加したロジャースシュモ・ケモイ（愛三工業）とクレオファス・カンディエ（三菱重工）が1000mごとに交互で先頭に立つ形でペースメイクした。最初の1000mを2分44秒、次の2000mも2分44秒（通過タイム5分28秒）とイーブンで入ると、その後は1周66～67秒のペースを刻んでいく。先頭から途切れることなく縦の塊となった集団は、レースが進むにつれて長くなり、徐々に絞られていくことになった。

日本選手では、青木祐人（トヨタ自動車）、鎧坂哲哉（旭化成）、牟田祐樹（日立物流）、市田孝（旭化成）らが順番にトップに立ったが、前年12月に実施された前回日本選手権において、すでに東京オリンピック参加標準記録を突破済みの伊藤達彦（Honda）は、常に日本人の2～4番手に位置してレースを進めていく。また、牟田がいったん大きくリードを奪った4400m過ぎあたりでは、駒澤大学の鈴木芽吹と田澤廉が上位へと浮上。5000mを過ぎたところで市田がトップに立った際、すぐにこれにつき、日本人の先頭集団は6000m付近では市田・鈴木・田澤・伊藤・茂木圭次郎（旭化成）の5選手になった。

さらに動きがあったのは残り8周を迎えたあたり。19歳の鈴木がトップを行く市田をかわして先頭に立つと、すぐこれに反応して20歳の田澤が2番手に。伊藤も市田を抜いて駒大コンビにつき、7000mを通過するときには、優勝争いは3人に絞られる形となった。その後は、鈴木、田澤、伊藤の並びが変わることなく、1周67～68秒前後のペースで、8000mは22分09秒、9000mは24分58秒で通過していく。勝負に直結する動きが出たのは残り2周を切って9200mを過ぎたところだった。そこまで一度も前に出ることのなかった伊藤がペースを切り替え、先頭に立つと、バックストレートで後続との差を広げていく。この周回を62秒で回った伊藤は、ラスト1周は59秒台に引き上げ、27分33秒38で念願の初優勝。条件を満たしたことで、この種目で男子2人目となる東京オリンピック代表に内定した。



2位・3位を占めたのは田澤・鈴木の駒大コンビ。

伊藤がスパートした際に、田澤はその動きに反応して、鈴木をかわし、3位から2位へ浮上。伊藤のキックに追いつくことはできなかったが、この種目で日本人学生歴代2位となる27分39秒21でフィニッシュ。前回のこの大会でマークしていた自己記録27分46秒09を更新した。また、3位となった鈴木も最後まで粘り、同歴代3位となる27分41秒68の好記録で続き、2020年4月10日の日体大記録会でマークしていた28分00秒67の自己記録を大幅に更新する、初の27分台突入を達成した。

## 女子10000m

### 廣中、わずか2回目の10000mで女王に！ 2位・安藤と、オリンピック出場権を獲得

女子10000mは、同日に開催されていた静岡国際の競技が終了した約2時間30分後、それまで会場内を吹いていた風がぴたりと収まった19時03分に、決勝がスタートした。

オープン参加の外国人選手1名を含めて20名で行われたレースは、スタートしてすぐに廣中璃梨佳（日本郵政グループ）が先頭に立つと、安藤友香（ワコール）、カマウ・タビタ・ジェリ（三井住友海上、オープン）、岡本春美（ヤマダホールディングス）が縦長の先頭集団を形成、少し離れて鍋島莉奈（当時：日本郵政グループ、現：積水化学）を先頭とする第2グループが形成され、1周ごとにトップグループとの差が開いていく展開となった。

第1グループでトップを牽引した廣中は、最初の1000mを3分06秒で入ると、2000mは6分11秒、3000mは9分16秒、4000mを12分21秒で通過。1200m以降は74秒のラップを刻み、精密機械のような正確なペースで周回を重ねていく。3200mを過ぎたところで岡本が後れ、先頭は3選手に。4000m以降は少しペースが落ちたものの、5000mは15分28秒で通過していった。

13周目のバックストレートで、最後尾を走っていた福土加代子（ワコール）を抜いたあと、安藤が廣中をかわして先頭に立ち、廣中がその後ろにぴたりとつく配置に。5600mあたりでカマウが腹部を押さえながらペースダウンしたことで、その後は、2人のマッチレースとなった。

両者は6000mを18分36秒で通過してからは、1周76～77秒から78秒へと次第にペースを落としつつレースを進めていく。7000mを過ぎたあたりから安藤に並びかけるようなアクションをみせていた廣中が、残り3周となった8800mを通過したところでスパート。この周回以降を73秒、73秒、70秒で回って安藤を突き放し、日本歴代7位となる31分11秒75で先着。10000mのトラックレース経験わずか2本目にして、日本選手権での初優勝を果たすとともに、東京オリンピック参加標準記録31分25秒00も突破したことで選考条件を満たし、この種目の東京オリンピック日本代表選手に内定した。



終盤で突き放された安藤も最後までよく粘り、前回大会でマークした自己記録（31分37秒71）を大きく更新する31分18秒18（2位）でフィニッシュ。同じく参加標準記録を突破して、廣中に続く「3枠目」の座を手に入れた。

3位に食い込んだのは、2021年シーズンに入って好調な推移を見せていた大学生の小林成美（名城大）。32分12秒31（4位）でフィニッシュした岡本、32分16秒07（5位）で続いた筒井咲帆ら、ヤマダホールディングス勢に先着して、32分08秒45の自己新記録をマーク。日本選手権の表彰台に上がった。



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。



**JAPAN AIRLINES**

# 翼は、夢を見る。

勝利を夢見て、ひたすら努力するアスリートたち。

彼らの頑張りが、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。



**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

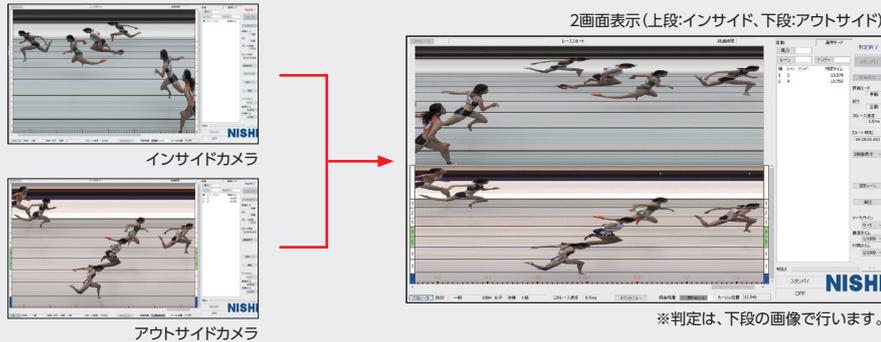
**NEW** NMF2000W RGBフィニッシュコーダー



**標準装備** 撮影画像を再生できる専用PCを標準装備  
競技進行を気にすることなく、確認したい過去のレースの画像再生が可能

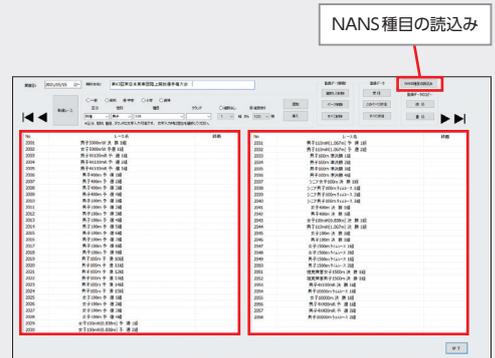
**新機能** 2カメラ1モニター表示

アウトサイド・インサイドで撮影した画像を、1モニター2画面上下表示が可能



**新機能** NANS21V連動機能

NANS21Vから種目登録データ取り込み機能など



※商品写真の「カメラ台」「写真判定装置カメラ用雲台」「RGBフィニッシュコーダー用ラック」は、別途オプションとなります。※判定画面はイメージです。※組み立て・設置・調整費は、別途御見積させていただきます。  
※外観及び仕様は改善のため、予告なく変更することがあります。※既存カメラヘッドカバーを継続使用する場合、開口部の調整が必要です。費用については、別途御見積させていただきます。

# 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。

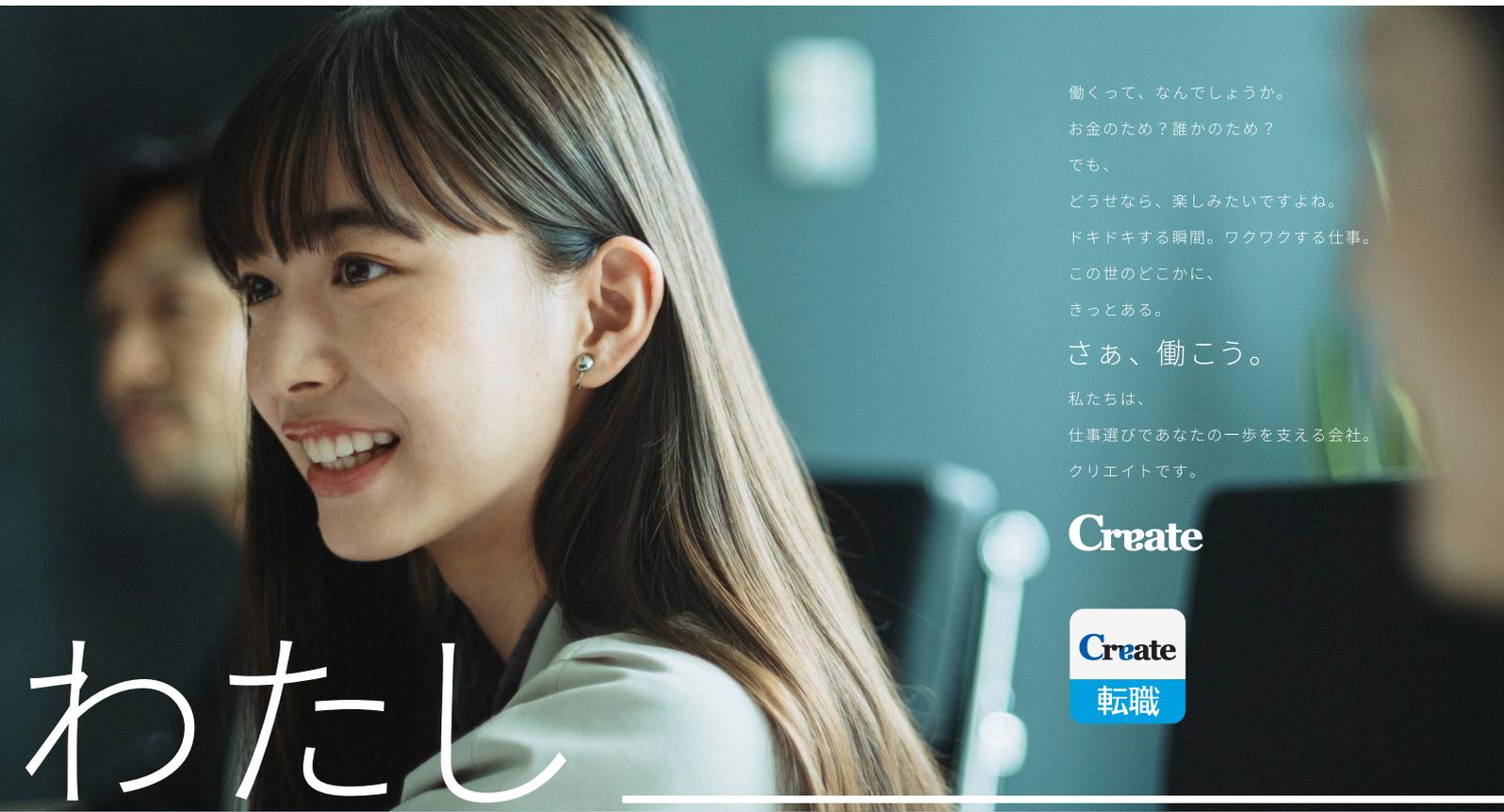
できるをつくる。

## 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)





わたし

働くって、なんでしょうか。  
お金のため？誰かのため？  
でも、  
どうせなら、楽しみたいですよね。  
ドキドキする瞬間。ワクワクする仕事。  
この世のどこかに、  
きっとある。  
さあ、働こう。  
私たちは、  
仕事選びであなたの一歩を支える会社。  
クリエイトです。

Create



ぼくは



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。



クリエイトで  
転職



クリエイトで  
バイト



# クリーンスポーツへの参加

## アンチ・ドーピングを通してフェアなスポーツを守り、育てよう

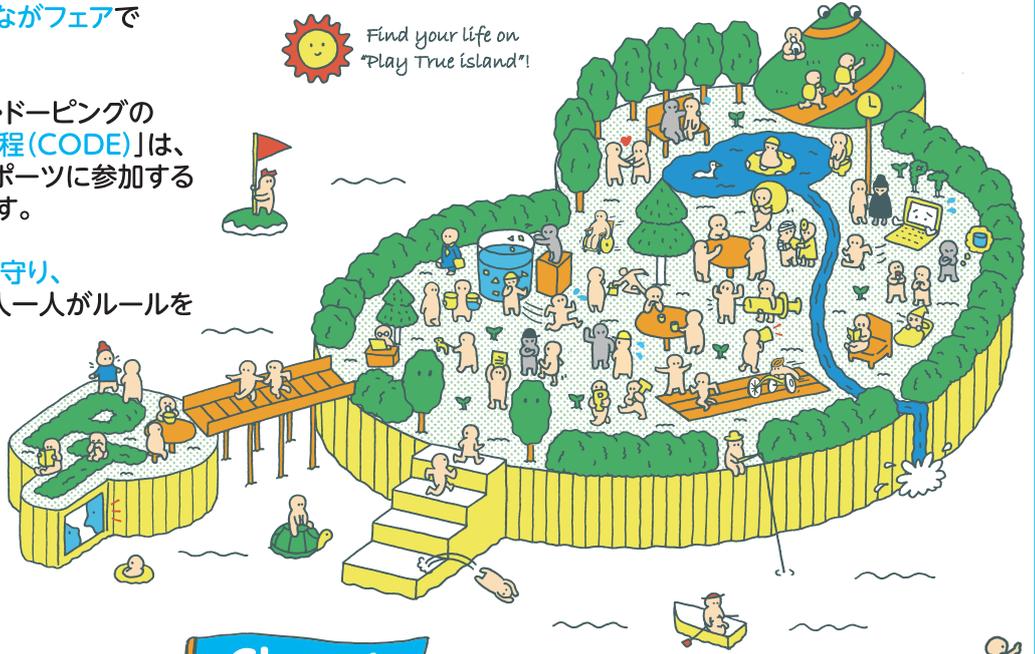
スポーツにはルールがあり、みんながフェアであることで成り立ちます。

全世界・全スポーツ統一のアンチ・ドーピングのルール「世界アンチ・ドーピング規程(CODE)」は、アスリートがドーピングのないスポーツに参加する権利を守ることを目的としています。

ドーピングから自分自身や仲間を守り、フェアなスポーツを守るため、一人一人がルールを正しく理解し、正しい行動を。

みんなでスポーツの未来を創りましょう!

Find your life on  
"Play True island"!



### Check!

#### やらなくてはならないこと

#### せきむ 責 務



1 ルールを理解し守る



2 いつでも・どこでも  
検査に対応



3 身体に摂り入れるものに  
責任を持つ



4 アスリートとしての  
自分の立場と責務を伝える



5 過去の違反を正直に伝える



6 ドーピング調査に協力



7 サポートスタッフの身分を開示

#### できること 権 利

##### 健康第一!

病気やケガを治すためにルールで禁止された薬や方法を使うことが必要な時は、自分の所属するアンチ・ドーピング機関にTUE\*を申請できます。  
(\*TUE: 治療使用特例) ▶ 禁止表をCHECK!

★期限や服用量などが定められた上で、特別に認められます



##### 要保護者(Protected Person)は ルールで守られる!

★要保護者(\*)は、ドーピング行為をした場合、制裁(罰則)の厳しさに対する柔軟な対応を受けることができます。

※要保護者とは以下のいずれかに当てはまる人  
・16歳未満  
・18歳未満、かつRTPでなく、資格制限のない国際競技大会に参加したことがない  
・年齢以外の理由で、適用される国内法で行為能力を欠く



##### ドーピングを通報しても、必ず守られる!

★見・聞き・知り得たドーピングの行為を、いつでも・安全に通報できます。

通報先▶ <https://www.report-doping.jpnsport.go.jp/form/>



さらに  
くわしく



原文訳  
[https://www.playtruejapan.org/images/second/code/2021codeis/act\\_20210226.pdf](https://www.playtruejapan.org/images/second/code/2021codeis/act_20210226.pdf)



リーフレット  
[https://www.realchampion.jp/assets/pdf/athlete\\_declaration.pdf](https://www.realchampion.jp/assets/pdf/athlete_declaration.pdf)

#### アンチ・ドーピングにおけるアスリートの権利宣言



# アンチ・ドーピングのルール

11

## アンチ・ドーピングのルール違反

いずれかの違反に該当する場合、競技成績の失効や、スポーツに参加できなくなるといった制裁(罰則)が科されます

- 1  採取した尿や血液に禁止物質が存在すること
- 2  禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること
- 3  ドーピング検査を拒否または避けること
- 4  居場所情報関連の義務を果たさないこと
- 5  ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする事
- 6  正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること
- 7  禁止物質・禁止方法を不正に取引し、入手しようとする事
- 8  アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること
- 9  アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与する、または関与を企てること
- 10  アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと
- 11  ドーピングに関する通報者を阻止したり、通報に対して報復<sup>※</sup>すること  
※「報復」とは通報する本人、その家族、友人の身体、精神、経済的利益を脅かす行為

**厳格責任**  
禁止物質が存在した場合、意図的かどうかに関わらず、アスリート自身に責任が問われます。



## ドーピング・コントロール — 自身がグリーンであることを証明!

### いつでも・どこでも、検査に対応

ドーピング検査であなたが「できること」を確認!

表彰式出席やメディア対応等正当な理由があれば、ドーピング検査員(DCO)の許可を得て、検査室へ行く前に必要な用事を済ませることができます。



コーチ等成人1名、必要に応じて通訳者を検査室へ同伴することができます。

**※18歳未満の競技者は、成人の同伴必須**



!You can!



身体障がいやケガで検査への対応が難しい場合に、DCOの許可を得て同伴者などに補助してもらうことができます。



検査手順などの疑問点を質問することができます。

### 注意

#### 18歳未満のアスリートの検査

18歳未満のアスリート(※大会出場時)がドーピング検査のある大会に出場する前に、アスリート自身の親権者からドーピング検査についての「同意書」を、アンチ・ドーピング機関に提出することが必要です

#### 18歳未満のアスリートが 全日本レベルの大会に参加する時

- ①QRコード先のサイトから同意書をダウンロード・印刷
- ②同意書に親権者の署名
- ③署名済の同意書を大会に持参し、常に携帯



<https://www.playtruejapan.org/jada/u18.html>

## Check 日常生活の中でできる、あなたのアクション!

1



スポーツで禁止されている物質や方法は、禁止表国際基準で定められています!  
禁止表は少なくとも毎年1月1日に更新。最新版を必ず確認!

★ Speak UP!  
for clean sport

3



薬に禁止される物質が含まれていないか検索!  
<https://www.globaldro.com/JP/search>

2



バランスのとれた食事を心がけ、サプリメントには要注意!

4



薬を使用する前に、アンチ・ドーピングの知識をもつ専門家(医師・薬剤師)に相談!

★ Be available for testing!

# 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。



# 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



▲ App Store



▲ Google Play

対応OS | iOS10、Android4.1 以上  
GooglePlayはGoogleLLCの商標です。

**無料**  
FREE

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

詳しい情報はこちら

<https://rucoe.net/run/>



選ばれる  
理由



基本的な  
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

