

陸上競技



走る・跳ぶ・投げるを競技化したスポーツで

大きくトラック競技とフィールド競技に分けて順位と記録を競う競技です。

日程・会場 ● 10月3日（金）～10月7日（火）
[平和堂HATOスタジアム](#)
 （彦根総合スポーツ公園陸上競技場）

プログラム詳細は
p. 4～ 参照！

一般観覧 **可** 事前予約不要／入場無料／入場整理券なし

インターネット **LIVE配信・見逃し配信** も無料！（主に決勝戦）

10/5(日)・6(月)は14:00～ **NHK【Eテレ】**でも生放送！

競技紹介

- 陸上競技では、広い競技会場内でトラック競技とフィールド競技が同時進行で実施されます。
- トラック競技には、短距離走、中長距離走、ハードル走、障害物競走、リレー、競歩競技があり、どれだけ速くゴールができるかを競います。
- フィールド競技には、跳躍競技と投てき競技があり、それぞれどれだけ遠く・高く跳べるか、どれだけ遠くに投げられるかを競います。
- 短距離走は、爆発的なスタートから一瞬でゴールまで駆け抜けるスピード感が魅力です。ハードル走ではハードルを越える瞬間、リレーではバトンパスの瞬間にも注目してください。
- 中長距離走は、スタート直後の走る位置どり、ラストスパートのタイミングなどレース中の駆け引きが見所です。障害物競走では水郷や障害物の越え方、競歩では歩きを極めた選手の歩くスピードにも注目です。
- 跳躍競技は、助走スピード、踏み切り、跳躍の姿勢のすべてがそろって記録につながります。棒高跳では、ポールの扱い方にもテクニックが必要です。
- 投てき競技は、投げる瞬間に爆発的なパワーが求められます。投げるまでの助走や回転等に求められるテクニックにも注目してください。

競技のルールや見どころは **p. 9～** 参照！



滋賀県選手団

no	競技	種別	種目	役職	氏名	勤務先・学校名・所属等	学年等	現住所
1	陸上競技	全種別	全種目	監督	村上 拓	滋賀県立草津東高等学校	教員	守山市
2	陸上競技	全種別	全種目	監督	近藤 高代	近江高等学校	教員	彦根市
3	陸上競技	成年男子	800m	選手	落合 晃	駒澤大学	1年	東京都世田谷区
4	陸上競技	成年男子	走幅跳・110mH・4×100mR	選手	藤原 孝輝	東洋大学大学院	1年	埼玉県川越市
5	陸上競技	成年男子	走高跳	選手	瀬古 優斗	FAAS/公益財団法人滋賀県スポーツ協会		大津市
6	陸上競技	成年男子	砲丸投	選手	佐野 拓人	びわこ成蹊AC		京都府京都市
7	陸上競技	成年男子	円盤投	選手	湯上 剛輝	トヨタ自動車株式会社		甲賀市
8	陸上競技	成年男子	4×100mR	選手	桐生 祥秀	日本生命保険相互会社		
9	陸上競技	成年男子	100m・4×100mR・4×400mR	選手	林 拓優	HDY ONE AC		神奈川県横浜市
10	陸上競技	成年男子	300m・4×400mR・4×100mR	選手	壺岐 元太	京都産業大学	4年	京都府京都市
11	陸上競技	成年男子	3000mSC	選手	佐竹 勇樹	株式会社トーエネック		愛知県名古屋市
12	陸上競技	成年男子	やり投	選手	山田 隼人	株式会社日吉		大津市
13	陸上競技	成年女子	800m・4×100mR	選手	西田 有里	立命館大学	2年	守山市
14	陸上競技	成年女子	400mH・4×100mR・4×400mR	選手	山本 亜美	富士通株式会社		草津市
15	陸上競技	成年女子	ハンマー投	選手	小館 充華	株式会社染めQテクノロジー		甲賀市
16	陸上競技	成年女子	10000mW	選手	石田 さつき	武庫川女子大学	3年	兵庫県尼崎市
17	陸上競技	成年女子	100m・4×100mR	選手	山中 日菜美	一般財団法人滋賀陸上競技協会		草津市
18	陸上競技	成年女子	4×100mR	選手	奥野 由萌	甲南大学	4年	甲賀市
19	陸上競技	成年女子	300m・4×400mR・4×100mR	選手	壺岐 あいこ	大阪ガス株式会社		大津市
20	陸上競技	成年女子	走高跳	選手	諸隈 あやね	長谷川体育施設株式会社		東京都三鷹市
21	陸上競技	少年男子A	100m・4×100mR・4×400mR	選手	島田 絢都	比叡山高等学校	3年	守山市
22	陸上競技	少年男子A	300m・4×400mR・4×100mR	選手	井上 絢仁	滋賀短期大学附属高等学校	3年	大津市
23	陸上競技	少年男子A	5000mW	選手	中村 和羽	滋賀学園高等学校	3年	東近江市
24	陸上競技	少年男子A	ハンマー投・円盤投・4×100mR	選手	米崎 暖翔	滋賀学園高等学校	3年	湖南市
25	陸上競技	少年男子A	やり投	選手	杉藤 立基	滋賀県立草津東高等学校	3年	草津市
26	陸上競技	少年男子B	100m・4×100mR	選手	青木 優羽	甲賀市立信楽中学校	3年	甲賀市
27	陸上競技	少年女子A	100m・4×100mR・三段跳・4×400mR	選手	保田 美羽	近江高等学校	3年	大津市
28	陸上競技	少年女子A	300mH・4×400mR・300m・4×100mR	選手	山口 華穂	滋賀県立彦根翔西館高等学校	3年	犬上郡多賀町
29	陸上競技	少年女子A	2000mSC・3000m	選手	片矢 陽菜	滋賀県立草津東高等学校	3年	甲賀市
30	陸上競技	少年女子A	5000mW	選手	河合 夢乃	滋賀県立草津東高等学校	3年	甲賀市
31	陸上競技	少年女子B	100m・4×100mR	選手	向井 瑠海	立命館守山中学校	3年	近江八幡市

～ **東京2025世界陸上**でも大活躍だった豪華選手たちが揃っています！～

- **桐生祥秀**選手：彦根市出身で滋賀を代表するスターが、8年ぶりに県選手団に！
「**4×100mリレー**」予選は3(金)16:40～、準決勝4(土)16:25～、決勝5(日)16:50～！
- **落合晃**選手：成年男子「**800m**」に、高島市出身で日本記録保持者が出場！
予選は3(金)14:25～、決勝は4(土)15:20～！
- **湯上剛輝**選手：成年男子の「**円盤投**」にも日本記録保持者が出場！甲賀市出身です。
11月のデブリ北°の東京大会にも出場が内定しています。6(月)14:30～決勝！
- **瀬古優斗**選手：世界陸上「**走高跳**」で「メガネジャンパー」として話題を集めた瀬古選手も、実は大津市出身の出場！成年男子「走高跳」は6(月)10:15～決勝です！

種目ごとの見方や楽しみ方は **p. 9** ~ 参照!

開催種目

トラック競技

- 短距離走 (100m、300m)
- 中・長距離走
(800m、1500m、3000m、5000m、2000m障害、3000m障害)
- ハードル (100m、110m、300m、400m)
- 競歩 (5000m、10000m)
- リレー (4×100m、4×400m)



フィールド競技

跳躍競技

- 走幅跳
- 走高跳
- 三段跳
- 棒高跳

投てき競技

- 砲丸投
- ハンマー投
- 円盤投
- やり投

滋賀県広報課の注目ポイント

● 滋賀県以外にも、世界陸上やパリ五輪で活躍したアスリートが大集結!

(パリ五輪出場選手の国スポエントリー状況一覧)

都道府県	氏名	所属	種別	国スポ出場種目
宮城県	鶴澤 飛羽	JAL	成年男子	300m
茨城県	斉藤 真理菜	スズキ	成年女子	やり投
埼玉県	佐藤 拳太郎	富士通	成年男子	300m、4×100mリレー
東京都	中島 佑氣ジョセフ	富士通	成年男子	300m、4×100mリレー、男女混合4×400mリレー
東京都	豊田 謙	トヨタ自動車	成年男子	400mハードル、4×100mリレー、男女混合4×400mリレー
静岡県	飯塚 翔太	ミズノ	成年男子	4×100mリレー
愛知県	吉津 拓歩	ミキハウス	成年男子	300m、4×100mリレー、男女混合4×400mリレー
愛知県	小川 大輝	東洋大学	成年男子	400mハードル、男女混合4×400mリレー
三重県	上山 紘輝	住友電工	成年男子	4×100mリレー
岐阜県	赤松 諒一	西武プリンスホテルズワールドワイド	成年男子	走高跳
滋賀県	桐生 祥秀	日本生命保険相互会社	成年男子	4×100mリレー
大阪府	坂井 隆一郎	大阪ガス株式会社	成年男子	4×100mリレー
大阪府	田中 佑美	富士通株式会社	成年女子	100mハードル
大阪府	森本 麻里子	株式会社オリエントコーポレーション	成年女子	三段跳、ハンマー投
奈良県	東田 旺洋	関彰商事	成年男子	4×100mリレー
広島県	高山 峻野	ゼンリン	成年男子	110mハードル
広島県	真野 友博	九電工	成年男子	走高跳
広島県	福部 真子	日本建設工業	成年女子	100mハードル、4×100mリレー
福岡県	柳井 綾音	立命館大学	成年女子	10000m競歩
福岡県	上田 百寧	(株)ゼンリン	成年女子	やり投

世界レベルのスピード
やパワーを生で見る
絶好のチャンス!!
勿論テレビやLIVE配信
でも観戦できます◎



● 少年の部にも、次世代を担う若手アスリートが多数出場!

特に少年男子100mの清水空跳選手(石川県)は、7月のインターハイで10秒00をマークした16歳! その走りに注目です!

〔1〕陸上競技

彦根市

競技日程

10月3日(金) 第1日目

【トラック競技】

順序	開始時刻	種別	種目	組-着+上位	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数		
1	10:00	少年女子B	100m	予選	5-4+4	1~3組	9:30	9:45	42
						4~5組	9:45	10:00	
2	10:35	少年男子B	100m	予選	5-4+4	1~3組	10:05	10:20	41
						4~5組	10:20	10:35	
3	11:10	少年女子A	300m	予選	5-1+3	1~3組	10:40	10:55	34
						4~5組	10:55	11:10	
4	11:40	少年男子A	300m	予選	5-1+3	1~3組	11:10	11:25	40
						4~5組	11:25	11:40	
5	12:15	成年女子	300m	予選	4-1+4	1~2組	11:45	12:00	31
						3~4組	11:55	12:10	
6	12:40	成年男子	300m	予選	5-1+3	1~3組	12:10	12:25	39
						4~5組	12:25	12:40	
7	13:10	少年女子B	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	12:40	12:55	
						3組	12:45	13:00	
8	13:30	少年男子B	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	13:00	13:15	
						3組	13:05	13:20	
9	13:55	少年女子A	800m	予選	3-2+2	1~2組	13:25	13:40	20
						3組	13:40	13:55	
10	14:25	成年男子	800m	予選	3-2+2	1~2組	13:55	14:10	21
						3組	14:10	14:25	
11	14:55	少年男子A	5000m	決勝		14:25	14:40	22	
12	15:25	少年女子A	2000mSC	決勝		14:55	15:10	19	
13	15:45	成年男子	3000mSC	決勝		15:15	15:30	15	
14	16:05	成年少年 女子共通	4×100mR	予選	5-2+14	1~2組	15:35	15:50	39
						3~4組	15:45	16:00	
						5組	15:55	16:10	
15	16:40	成年少年 男子共通	4×100mR	予選	6-2+12	1~2組	16:10	16:25	41
						3~4組	16:20	16:35	
						5~6組	16:30	16:45	

【跳躍競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:25	成年女子	三段跳	決勝	バック	9:10	9:25	19
2	13:20	少年男子共通	走高跳	決勝	Bゾーン	12:00	12:15	23
3	14:30	少年女子B	走幅跳	決勝	バック	13:15	13:30	22

【投てき競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:05	成年男子	砲丸投	決勝	Bゾーン GATE 3側芝	9:00	9:15	18
2	12:20	少年男子A	ハンマー投	決勝	Aゾーン	11:05	11:20	21
3	15:00	成年女子	ハンマー投	決勝	Aゾーン	13:55	14:10	15

競技終了時刻 17:20

10月4日（土） 第2日目

【トラック競技】

順序	開始時刻	種別	種目	組-着+上位	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数		
1	9:50	少年女子A	100m	予選	5-4+4	1~3組	9:20	9:35	40
						4~5組	9:35	9:50	
2	10:20	少年男子A	100m	予選	5-4+4	1~3組	9:50	10:05	42
						4~5組	10:05	10:20	
3	11:00	成年女子	400mH	予選	2-3+2	1~2組	10:30	10:45	17
4	11:20	成年男子	400mH	予選	4-1+4	1~2組	10:50	11:05	25
						3~4組	11:00	11:15	
5	11:50	成年女子	10000mW	決勝			11:20	11:35	15
	13:00	功労章・秩父宮章 授与式							
6	13:30	少年女子A	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	13:00	13:15	
						3組	13:10	13:25	
7	13:50	少年男子A	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	13:20	13:35	
						3組	13:30	13:45	
8	14:10	少年女子B	100m	決勝			13:40	13:55	
9	14:20	少年男子B	100m	決勝			13:50	14:05	
10	14:30	少年女子A	300m	決勝			14:00	14:15	
11	14:40	少年男子A	300m	決勝			14:10	14:25	
12	14:55	成年女子	300m	決勝			14:25	14:40	
13	15:05	成年男子	300m	決勝			14:35	14:50	
14	15:20	少年女子A	800m	決勝			14:50	15:05	
15	15:30	成年男子	800m	決勝			15:00	15:15	
16	16:00	成年少年 女子共通	4×100mR	準決勝	3-2+2	1~2組	15:30	15:45	
						3組	15:40	15:55	
17	16:25	成年少年 男子共通	4×100mR	準決勝	3-2+2	1~2組	15:55	16:10	
						3組	16:05	16:20	

【跳躍競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:10	少年男子B	走幅跳	決勝	メインA B	8:55	9:10	29
2	11:40	少年男子共通	棒高跳	決勝	Bゾーン	9:40	9:55	20
3	14:00	少年男子A	三段跳	決勝	バック	12:35	12:50	28

【投てき競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:00	少年男子A	やり投	決勝	Aゾーン	8:45	9:00	25
2	12:45	成年女子	砲丸投	決勝	Aゾーン(土)	11:40	11:55	14
3	15:15	成年男子	やり投	決勝	Aゾーン	14:00	14:15	21

競技終了時刻 16:50

10月5日（日） 第3日目

【トラック競技】

順序	開始時刻	種別	種目		組-着+上位	招集開始時刻		招集完了時刻	参加数
1	10:00	成年男子	110mH	予選	3-2+2	1~2組	9:30	9:45	19
						3組	9:40	9:55	
2	10:30	成年女子	100mH	予選	3-2+2	1~2組	10:00	10:15	22
						3組	10:10	10:25	
3	10:55	成年女子	100m	予選	5-4+4	1~3組	10:25	10:40	40
						4~5組	10:35	10:50	
4	11:25	成年男子	100m	予選	6-3+6	1~3組	10:55	11:10	41
						4~6組	11:05	11:20	
5	12:00	少年女子A	5000mW	決勝			11:30	11:45	17
6	12:40	少年女子B	1500m	予選	2-4+4		12:10	12:25	24
7	13:05	少年男子A	5000mW	決勝			12:35	12:50	21
8	13:45	少年女子A	300mH	予選	4-1+4	1~2組	13:15	13:30	28
						3~4組	13:25	13:40	
9	14:15	少年男子A	300mH	予選	4-1+4	1~2組	13:45	14:00	27
						3~4組	13:55	14:10	
10	14:45	少年女子A	100m	決勝			14:15	14:30	
11	15:00	少年男子A	100m	決勝			14:30	14:45	
12	15:15	成年女子	100mH	決勝			14:45	15:00	
13	15:30	成年男子	110mH	決勝			15:00	15:15	
14	15:55	成年女子	400mH	決勝			15:25	15:40	
15	16:10	成年男子	400mH	決勝			15:40	15:55	
16	16:40	成年少年 女子共通	4×100mR	決勝			16:10	16:25	
17	16:50	成年少年 男子共通	4×100mR	決勝			16:20	16:35	

【跳躍競技】

順序	開始時刻	種別	種目		競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数
1	9:55	少年女子A	三段跳	決勝	メインA B	8:40	8:55	27
2	11:40	成年女子	棒高跳	決勝	Bゾーン	9:40	9:55	21
3	14:15	成年男子	走幅跳	決勝	バック	12:55	13:10	20

【投てき競技】

順序	開始時刻	種別	種目		競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数
1	10:20	少年女子共通	やり投	決勝	Aゾーン	9:05	9:20	23
2	14:50	成年女子	やり投	決勝	Aゾーン	13:45	14:00	15

競技終了時刻 17:10

10月6日（月） 第4日目

【トラック競技】

順序	開始時刻	種別	種目	組-着+上位	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数		
1	10:00	少年男子共通	110mH	予選	4-1+4	1~2組	9:30	9:45	35
						3~4組	9:40	9:55	
2	10:30	少年女子共通	100mH	予選	4-1+4	1~2組	10:00	10:15	31
						3~4組	10:10	10:25	
3	11:00	成年女子	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	10:30	10:45	
						3組	10:40	10:55	
4	11:20	成年男子	100m	準決勝	3-2+2	1~2組	10:50	11:05	
						3組	11:00	11:15	
5	11:40	少年男子共通	800m	予選	3-2+2	1~2組	11:10	11:25	26
						3組	11:20	11:35	
6	12:10	成年女子	800m	予選	2-3+2	11:40	11:55	18	
7	12:35	少年男子B	3000m	予選	2-5+5	1組	12:05	12:20	28
						2組	12:20	12:35	
8	13:15	少年女子A	300mH	決勝		12:45	13:00		
9	13:30	少年男子A	300mH	決勝		13:00	13:15		
10	13:50	少年女子B	1500m	決勝		13:20	13:35	12	
11	14:10	少年男子共通	110mH	決勝		13:40	13:55		
12	14:25	少年女子共通	100mH	決勝		13:55	14:10		
13	14:45	成年女子	100m	決勝		14:15	14:30		
14	15:00	成年男子	100m	決勝		14:30	14:45		
15	15:20	成年少年男女混合	4×400mR	予選	4-1+4	1~2組	14:50	15:05	36
						3~4組	15:05	15:20	

【跳躍競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:15	成年男子	走高跳	決勝	Bゾーン	8:55	9:10	23
2	14:35	成年女子	走高跳	決勝	BゾーンAB	13:20	13:35	30

【投てき競技】

順序	開始時刻	種別	種目	競技場所	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数	
1	10:00	少年男子B	砲丸投	決勝	Aゾーン(土)	8:45	9:00	26
2	11:55	少年男子A	円盤投	決勝	Aゾーン	10:40	10:55	23
3	14:30	成年男子	円盤投	決勝	Aゾーン	13:25	13:40	18

競技終了時刻 16:50

10月7日(火) 第5日目

【トラック競技】

順序	開始時刻	種別	種目		組-着+上位	招集開始時刻	招集完了時刻	参加数
1	10:00	少年男子B	3000m	決勝		9:30	9:45	
2	10:20	少年女子A	3000m	決勝		9:50	10:05	23
3	10:40	少年男子共通	800m	決勝		10:10	10:25	
4	10:50	成年女子	800m	決勝		10:20	10:35	
5	11:10	成年少年 男女混合	4×400mR	決勝		10:40	10:55	
表彰式		12:00		総合表彰式				

競技終了時刻 11:20

【総合表彰式】

月日	時間	表彰式次第
令和7年10月7日(火)	12:00	1 開会通告 2 成績発表 3 表彰式並びに大会会長トロフィー授与 4 競技会終了宣言 5 閉会宣言

【陸上競技関係諸行事】

月日	時間	行事	会場
令和7年10月2日(木)	14:00	監督会議	平和堂HATOスタジアム会議室
令和7年10月4日(土)	13:00	栄章授与式	平和堂HATOスタジアム (彦根総合運動公園陸上競技場)



陸上競技の楽しみ方・見どころ



☆ 陸上競技とは

太古の人類にとって、走る、跳ぶ、投げるなどの運動は、生きていくうえでの大切な能力でした。これらの運動を一定のルールのもと、競い合う形で始められたのが陸上競技の原点です。

現在では世界中のほとんどの国で陸上競技が行われており、世界記録は年々更新され、技術の進歩や用具・施設の改良が要因と言われております。また、近年では老若男女が積極的にロードレースなどに参加し、市民ランナーとして陸上競技を楽しむ姿も多く見られています。

このように陸上競技は、高度化と大衆化という両面で発展を遂げ続けています。陸上競技は、競争相手との勝負だけではなく、記録を追求していくという点で楽しむことができるのが一番の特徴です。勝負に勝つ楽しさと、自己記録を更新し自分自身が成長していく楽しさが味わえます。

国内トップアスリートの極限まで磨き上げられたスピード、パワー、迫力のパフォーマンスを間近で感じ、緊迫した勝負の行方と大記録の更新にご期待下さい。

1 トラック競技

トラック競技とは、1周400mの陸上競技場のトラックを走る（歩く）競技をいいます。短距離、中・長距離、ハードル、競歩、リレーなどがあります。

予選ラウンドでは、各組の上位順位者とそれに次ぐ記録上位者が次のラウンドに進めます。プログラム競技日程の「5-4+4」は、レースが5組行われ、各組上位4着の選手と5着以下の中から記録上位者4名（合計24名）が次のラウンドに進出できる、ということを意味します。

トラック競技のスタートは緊張の瞬間です。選手が全神経を集中し号砲が鳴る瞬間を待ちます。選手がスタートラインに並んだ時には静かにご覧ください。そして、選手たちがフィニッシュするまで、またはフィニッシュした後も応援をお願いします。

・ ・ 短距離 ・ ・ ・ ・ ・

短距離走は決められたレーンを走り、スターティングブロックを使ってスタートします。スタートはクラウチングスタートと決められており、ホームストレートを走る種目は横一直線のスタート、300mや400mは走行距離が同一になるよう階段式でスタートします。

短距離種目のスタート時の出遅れは致命的にもなります。それ故にピストルの号砲からいかに素早く反応できるかが、大きな課題の一つになります。ピストル号砲の前に手が地面から離れたり脚がスターティングブロックから離れたりすると不正スタートとなり、選手は1回で失格（赤／黒カード：当該競技のみ失格）となります。全国大会レベル以上の大会では、スタート・インフォメーション・システムが用いられます。選手のスターティングブロックへの反応が、ピストル号砲（信号）からどれくらい時間がかかったかを計測します。スターターがフライングと判断した場合、その反応時間を確認し、0.100秒未満の場合、不正スタートであることの証拠として用いられます。また、ピストルの号砲が鳴る前に身体が動いてしまったり、いつまでもスタートの姿勢をとらなかつたりすると、その選手に警告（イエローカード）が与えられる場合があります。同じ選手が2回警告を受けるとその種目は失格（レッドカード）となります。

競技の中で、記録の公認に風が影響する種目（100m、200m、100mハードル、110mハードル、フィールドでは走幅跳、三段跳）があります。追い風が2.0mより強いと参考記録になります。選手の順位に影響はありませんが、記録は公認されません。

スタートに神経を研ぎ澄ませ全力で走り抜ける100m、スピードをいかに持続させるかが勝敗を左右する300m。フィニッシュラインを駆け抜けるまで勝敗がわからない白熱したレースの面白さを肌で感じてください。

・中・長距離

800mは、スタートから120mまで短距離と同様に自分のレーンを走ります。120m地点にあるブレイクライン（自由な走路を走ることができる地点）から選手は一斉に位置取りの争いを始めます。

その他の中・長距離種目は横一線でスタートしますが、全選手が同一の距離を走るようスタートラインは曲線になっています。

中距離種目の800mは「陸上競技の格闘技」と呼ばれています。激しい位置の取り合いや駆け引きがあり、有利な位置でスパートできるかが勝敗を左右します。

長距離種目の3000m、5000mは、スピード型の選手は最後まで集団について、ラストスパートで勝負をしようとします。持久型の選手はそれをさせないために途中でペースの揺さぶりをかけたりロングスパートをかけたりして逃げ切りを図ります。個々の選手の特徴や思惑の中で、レース中の位置取りやペースの変化など駆け引きがあり、それが醍醐味となります。

2000mSCは国スポで今大会から実施される種目です。3000mSCとともに、長距離を走りつつ、水壕等の障害物を越えていく厳しいレースをお楽しみ下さい。

・ハードル

今大会では、100mから400mまで、男女計8種目が行われます。ハードルを故意に倒したり、ハードルの上を越えないで走ったりすると失格になります。300mハードルは8台、それ以外のハードル種目は10台設置され、各種別・種目でハードルの高さや間隔が違います。ハードルの高さぎりぎりを超えていく選手たちが、ハードルにぶつかる激しい音やハードルを越えていくリズムカルな動きなど、フィニッシュまで目が離せない迫力満点の種目です。

成年男女400mハードルは、400mを走りながらハードルを越えるため、中距離選手並みのスタミナを必要とする種目です。フィニッシュまでのペースを配分し、ハードル間35mの歩数や歩幅をうまく合わせて走りきった選手に勝利の女神が微笑みます。

・競歩

今大会では、成年女子10000m競歩、少年男子A5000m競歩、少年女子A5000m競歩が行われます。

競歩のルールは「いずれかの足が常に地面から離れないように歩く」「前脚は接地の瞬間から地面と垂直になるまで膝をまっすぐに伸ばす」というルールの中で速さを競います。競技中、正しく歩いているかを5人の競歩審判員と1人の主任審判員が見ており、競歩審判員3人から違反と判定されると失格になります。また、勝負どころのラスト100mでは、主任審判員が単独で一発失格を与えることもあります。順位やタイムだけでなく、ルールとの戦いにもなります。男子では1kmを4分以内（マラソンにすると約2時間50分のペース）で歩かないと上位には入れません。ルールに沿った美しいフォームをご堪能ください。

・・・リレー・・・

400mリレーは、400mのトラック一周を1人がおよそ100mずつ走ります。成年、少年A、少年Bから各1名と、もう1名はどの種別からでも選ぶことができます。バトンの受け渡しは、30mのテイク・オーバーゾーン内で行われます。

男女混合4×400mリレーは、国スポでは3大会前の栃木から実施されている種目です。チームは男女2名ずつの編成で、男女とも少年Aもしくは少年Bから各1名、残りの男女各1名は成年、少年A、少年Bのいずれかの種別から選出します。前回大会の佐賀からは、男一女ー男一女の順番で走ることが決められました。チームのために最後まで走り切る姿、白熱した優勝争いにご注目ください。

リレーは4人の走力だけでなくバトンパスの技術が大変重要になります。4人のバトンの受け渡しと、どの選手にどの区間を走らせるかが勝敗を大きく左右します。各都道府県を代表するスプリンターたちの地元愛を背負っての接戦は目が離せません。

2 フィールド競技

フィールド競技とは、陸上競技場のフィールド内で行う競技で、跳躍競技（走高跳、棒高跳、走幅跳、三段跳）と投てき競技（砲丸投、円盤投、ハンマー投、やり投）があります。

跳躍競技の高さを競う走高跳・棒高跳は、同じ高さにつき3回試技ができ、3回失敗すると競技終了となります。成功すれば、次の高さに挑戦することができます。同記録で終了した場合は、最後に越えた高さでの試技数により順位をつけます。最終記録が同じ条件の場合は、その前までのすべての試技の失敗数が少ない選手が上の順位となります。

跳躍競技で長さを競う走幅跳・三段跳と投てき競技全種目は、全員が3回試技を実施したあと、上位記録者8名（トップ8）でさらに3回の試技を行い、順位を決定します。トップ8以降はそれまでの順位がわかりやすいように、3回目までの記録が低い選手から高い選手へと競技が進みます。6回の試技で記録の最も高い選手が1位、同記録の場合は2番目に良い記録（セカンド記録=2nd）の高い選手が上位となります。

・・・走高跳・棒高跳・・・

走高跳は、自分の力でどれだけ高く跳べるかを競う競技で、助走をつけて片足で踏み切らなければなりません。いかに地面からの反発をうまく利用し、助走のスピードを上方向に生かしていくかが記録への鍵となります。また、踏み切り後の選手の身体は放物線を描いてバーを越えていくので、どこで踏み切るかも重要になってきます。力強い踏み切りからバーを越える瞬間の美しいフォームをお楽しみください。

棒高跳はポールの反発力を使い、より高く跳べるかを競う競技で、ポールを使いこなす高い運動能力と併せ、より固く長いポールを利用できる筋力とスピードが必要となります。背面跳びの走高跳と違い、踏み切った後ポールがしなり、体が浮いて伸び上がるときに体を捻り胸面でバーを越えていきます。ポールから手を離し、華麗にバーを越えていく選手たちの姿は圧巻です。

・・・走幅跳・三段跳・・・

どれだけ遠くまで跳んだかの距離を競います。踏切板の砂場側のライン（踏切線）から砂場に残った最も踏切線に近い着地の跡までを垂直に測定し記録を競います。踏切板（白）の砂場側には緑色の粘土板がしかれており、踏切線を踏み越すとそこに痕跡が残り無効試技（ファール）になってしまいます。

また、踏切板の手前で跳んでも計測は踏切線からとなるので、いかに踏切線ぎりぎりまで跳ぶことができるかを、風やコンディションを考えながら助走開始位置や助走スピードを調整していくのも大事な要素となります。

走幅跳は空中で姿勢を安定させるために「そり跳び」「はさみ跳び」など、一人一人が違うフォームで砂場に着地します。助走から着地までの流れるような個性あふれるフォームをお楽しみください。

三段跳は、ホップ・ステップ・ジャンプの順で成り立っています。ホップとステップは同じ足で踏み切り、ジャンプは逆の足で踏み切ります。助走のスピードをコントロールしながら、いかにバランスよくホップ・ステップ・ジャンプをまとめるかが記録の鍵となります。

・ ・ 砲丸投 ・ ・ ・ ・ ・

種別によって重さが違う砲丸を、直径2.135mのサークルの中からエリアに向かって遠くに投げ、その距離を競う競技です。砲丸をあごの下・首につけ、片手で突き出して投げます。勢い余ってサークルから出たり、サークルの前に踏み越したりすると無効試技（ファール）になります。

砲丸の投げ方として、投げる方向に対して後向きに片脚立ちで移動して投げる「グライド投法」と、円盤投のように回転して投げる「回転投法」があります。近年は回転投法の選手が増えてきました。

選手それぞれの特長を生かした投てきを見ることができですが、いずれにしても一瞬で最大の力を発揮する瞬発力と遠くに飛ばすための技術がうまくリンクしたときに好記録が生まれます。

・ ・ 円盤投 ・ ・ ・ ・ ・

種別によって大きさや重さが違う円盤を、直径2.500mのサークルの中でターンをし、遠心力を利用して遠くに投げ、その距離を競う競技です。

サークルの周りにはトラックに円盤が出ないよう（ハンマーも同じ）囲いを設置します。砲丸投と同様に勢い余ってサークルから出たり、前方に踏み越したりすると無効試技（ファール）になります。

円盤は、追い風より向かい風の方が風に乗りやすく、浮力を受けやすい角度に投げ出す技術や、より速く投げ出すための、身体の「ため」と「ひねり」を生かした高速ターン技術が必要な競技です。

・ ・ ハンマー投 ・ ・ ・ ・ ・

種別によって重さが違うハンマーを、直径2.135mのサークルの中からより遠くに投げ、その距離を競う競技です。上記と同様に勢い余ってサークルから出たり、前方に踏み越したりすると無効試技（ファール）になります。

ハンマー投では、遠心力を生かすため3～4回のターンをします。徐々にターンのスピードが上がり、投げる瞬間は、背筋に400Kg以上の負荷がかかるといわれています。それに耐えうる強靱な肉体が必要になってきます。また、高スピードで回転する技術や、体の軸がぶれずに安定して投げる技術が必要になります。スピード感あふれる回転とパワフルな投てきをお楽しみください。

・ ・ やり投 ・ ・ ・ ・ ・

やり投は投てき競技の中で唯一サークルを使わず、助走をつけて投げる競技です。投げ出した際に助走路先端のラインを、足や身体の一部が越えてしまうと無効試技（ファール）となります。また、決められたエリア内に、やりの先端が他のどの部分よりも先に地面に落下して芝に刺さるか、芝にやりの着地痕がつけば有効となりますが、そうでなければ無効試技（ファール）となります。

助走、クロスステップ（横向きの助走）、スローの各局面の流れるような動作とそのスピード感、身体全体をムチのようにしならせ、ダイナミックにやりを放つ迫力の投てきをご覧ください。投てき競技で最も遠くに飛ぶ種目なので、やりがフィールド中央を雄大に飛行する様子もお楽しみください。