

競技会(陸上競技大会・陸上競技記録会)に出場するにあたっての基本的な心得

柏市陸上競技専門部

2025. 4. 22. 現在

1. 競技会の意味・・・自己実現の場 (日々の練習の成果を発揮する場)

- ◆ 競技会は、競技会開催実施要項 (開催期日や会場、出場資格・実施種別や種目・出場制限・申込期限・注意事項・競技記録の取扱い等について書いてある。) にしたがって開催されます。
- ◆ 日々の練習の成果を発揮するために、多くの競技者が同じ競技場に集まり、同じ条件のもとで、互いに競い合い、自己記録更新を目指します。
- ◆ 競技会に出場するために、ベストコンディションで臨み、自分の持つ記録を1/100秒でもより速く、1cmでもより速くへ・より高く記録を向上させる努力をすることが大切です。

2. 競技会当日までの心得

(1) 「トレーニング・練習」と「コンディション (体調) 調整」

大切なことは、日頃のトレーニングの積み重ねです。“自分の目標や夢をしっかりとみつ”ようにしましょう。例えば、今回の大会では、〇〇秒で走りたい、1年生の間に〇〇秒で走る、卒業するまでに達成したいタイムなど近い目標から遠い目標を持つことができるとよいです。

試合 (競技会) で自分の目標記録を出すために、基礎体力づくり、技術練習等、計画的に体調を整えながら実践し、取り組んでいきましょう。先生や先輩の指導、助言を大切にするとともに、いろいろとチャレンジしていきましょう。

もちろん自分で工夫することも大切です。また、コンディションを整える適度な休養も必要です。競技会当日には、自己ベストを出せるよう体調を整え、ベストの状態で臨めるよう努めましょう。

(2) 準備 → 競技会当日に必要なものをきちんと揃えておこう!

(チェックリストを作成し、試合の2日前に必ず確認する習慣をつけよう。もし、足りないものがあつたときは、試合前日までに準備します。)

- ・アスリートビブス(2枚 **【表裏】**)
- ・安全ピン12本 (アスリートビブス2枚8本+腰ゼッケン4本=12本必要)
- ・ユニフォーム ・アップシューズ ・スパイク・レースシューズ (WA承認) ・タオル
- ・着替え (Tシャツ・靴下等) ・ウインドブレーカー ・トレーナー など
- ・筆記用具(自分の記録は、自分でメモしよう!)
- ・寒さ対策グッズ (手袋・ホッカイロ・ネックウォーマー等)
- ・暑さ対策グッズ (帽子・氷・氷のう・経口補水液等)
- ・雨天グッズ (帽子・カッパ・折りたたみ傘・ビニール袋 (10リットル)・着替え等)
- ・昼食・飲み物・栄養補助剤(必要な場合)。
- ・会場への行き方、集合時間、交通費などの確認 ・アップ計画 ・目標設定シート 等

※ナンバーカードは、胸(腹ではない)と背に“しわにならない”ように伸ばし、四隅をしっかりと安全ピンで留めて、数字が誰からもはっきり見えるようにする。ただし、走高跳・棒高跳・走幅跳の場合は、胸または背に一枚だけでもよい。 ナンバーカードの大きさは、24cm×20cmを標準とする。

(縫ったり変形させるのは×)

3. 競技会当日の流れ

(1) 大会会場に到着

①プログラムの確認（各自が必ず確認しよう！）

※最近では、各支部の陸上競技協会のHPにアップされることが多いので、事前に家で確認してきましょう！

ア) 自分の申し込んだ種目、ナンバー・氏名・学年・学校名が正しく記載されているかどうか。

→違っている、あるいは、記載されていないかったら、すぐに顧問の先生に言って受付や本部に申し出る。
(最初の競技の始まる前に、間違いの訂正の受け付けを終了する機会が多いので気付いた時点ですぐに確認する。特に招集が最初の競技の場合はすぐに確認する。)

イ) 競技時間、順序、組数、次に進める人数等はどのようになっているか→ここに記載された競技時間は、その競技の開始時刻を示しています。この時刻は、「招集時間」と密接な関係があります。

→(例)「男子100m 7組3着+3」

この意味は、男子100mの種目が7組ある。各組の1~3着の人(21人)と、4着以下の中から、記録(タイム)の良い上位3名を加えて、24人が次のラウンド(準決勝)に進めることを意味しています。

「タイムレース」と表記されている場合は、出場した全員の上位の競技者から順位または次のラウンドに進むかを決定します。

※ただし、記録会の時は、一般には準決勝・決勝の形をとりませんので、組数だけの記載です。

ウ) 競技者・競技役員注意事項

ここには、この競技会の細かな取り決めが書いてあります。これに違反していると、出場を認められなかったり、注意を受けたりしますので、各自が確認する必要があります。

→特に「招集」は、厳しく規定されています。(別の項目で詳しく説明します。)

(2) 招集・招集時間について

“陸上競技者として、常に時間を意識しよう”

この「招集」の手続きを間違えた場合は、どんなに優れた競技者であっても、競技に参加することができなくなってしまう場合が多いです。競技に「私は参加しません」、「棄権した」とみなされ、出場予定種目への「出場権利」を失います。「なんとか出場を認めてください。」と、招集の係(競技者係といいます)や競技会関係者をお願いしても、特別な事情の場合以外は、認めてはくれません。競技進行が遅れている場合がありますが、招集時間はプログラムに書いてある競技開始時間に行われるので、自分勝手に判断しないようにしましょう。大幅に遅れているときは、放送で連絡がある時があります。

→招集の方法は、競技会の規模等により、多少の差はありますが、一般的には、

①「**招集場所**」の指定 →どこで行うのかプログラムに記載されています。

②「**招集の方法**」の説明→この注意事項に丁寧に説明されています。

ほとんどの競技会が次の例のようになっています。競技会によって多少の違いはありますが、プログラムの注意事項をよく読み、行動しましょう。

次は、一般的な陸上競技記録会・大会の一例です。

**② 1次招集・・・アスリートビブス、種目・組・レーン・シューズ(WA承認)の確認→腰ゼッケンをもらう
(リレーに出場する場合は、オーダー用紙が必要になる。)**

③ 2次招集・・・競技実施場所にてアスリートビブス・腰ゼッケン・シューズ(WA承認)の確認

※招集終了時刻に遅れた者は、棄権とみなし、出場を認めない。

※競技開始時刻を基準として、招集開始(点呼開始)、完了時間(移動開始)は下記の通りとする。

(例)

種目	1次招集	2次招集
トラック競技	競技開始20分～40分前	競技開始10分前完了
フィールド競技	競技開始40分～60分前	競技開始30分前完了

④招集は、上記の時刻までに競技者本人(代理人は認めない)が招集所に行き、1次招集は競技者係から確認を受ける。2次招集は出発係(トラック種目)・種目審判員(フィールド競技)から確認を受ける。それぞれの係の指示に従って、トラック競技はスタート地点、フィールド競技はその試技場所に移動する。

⑤1次招集のときにトラック競技者は、腰ナンバーカードを受け取り、右尻部に取り付ける。なお、リレー競技は、第4走者のみ取り付ける。

※招集は厳密にいうと、本人かどうか、アスリートビブス、スパイクピンの種類・数・長さなど、また商標マークが規定を越えていないか等が確認されます。

※招集は出場する競技者本人で行う。代理では、受け付けません。

<説明1> 男子3000m 10:00 の場合(トラック種目)

9:40 競技開始20分前から現地で、競技者のナンバー、氏名が呼ばれ、ユニフォームのアスリートビブス・腰ナンバーカード・シューズ(WA承認)の確認を受ける。

※腰ナンバーカードとは?

写真判定装置のある競技場での(ほとんどの陸上競技場は写真判定です)トラック種目は、胸背のナンバーカードは写らないので、渡された腰ナンバーカードを右尻後部に四隅を安全ピンでしっかりと留めましょう。なお、腰ナンバーカードはフィニッシュ後、すぐに係の人に返却してください。

(紙の腰ゼッケンの場合は、返却せずに持ち帰り。)

9:50 競技開始10分前には、招集が完了することになるので、遅れないよう十分注意する。

<説明2> 男子砲丸投 10:30 の場合(フィールド種目)

9:45 競技開始45分前から現地で、競技者のナンバー、氏名が呼ばれ、ユニフォームのアスリートビブス・腰ナンバーカード・シューズ(WA承認)の確認を受ける。

10:00 競技開始30分前には、招集が完了することになるので、遅れないよう十分注意する。それが終わった後、公式練習などの指示が出される。

※ほぼ同じ時間帯に他の種目を兼ねている時は、競技者係及び種目審判員に申し出て了解を得る。

(3) 競技場の使い方

競技会や競技場での練習時には、安全に使用するためにトラックの走るレーンが決まっています。また、フィールド内への出入りや呼びかけなど競技者としてのマナーを意識して練習しましょう。

①トラック練習時

県大会（天台）での場合です。競技場によって、違いがあります。プログラムや当日のアナウンスで確認しましょう。

(例)・全走路

- 1~3 レーン・長距離のスピード練習
- ・ホームストレート
- 4,5,6 レーン・・・スタート練習
- 7,8 レーン・ハードル練習
- ・第2コーナーからのバックストレート
- 4,5 レーン・ウインドスプリントなど
- 6,7,8 レーン・・・バトンパス練習

- 逆走は安全のため禁止です。
- バトン練習をする時は、周りの状況をよく見て、声をかけ合って（「○レーンお願いします」等）行う。
ダッシュマークは、テープを利用する。（シューズなどの物は危険！）
- 急に止まると危険です。周りを確認して速やかにレーンの外に出るようにしましょう。

②トラックの中（フィールド）内に入ったりする時

- 走っている人がいないか十分に確認し、トラックの外から最短距離で出入りする。フィールド内は、目的の場所から一番近い所から入り、フィールド内は横切らない。また、ホームストレート付近からは入らず、曲走路付近またはバックストレート側から入る。
- リレーで使用したマーク（テープ）は、必ずはがす。

③フィールド種目の練習時

- 安全確認のため、声をかけ合っておこなう
（競技者は「行きまーす!」と声をかけ、周りの人は反応する。）
- 走り高跳びに使用したマーク（テープ）は、必ずはがす。
- 走り幅跳びや棒高跳びで使用したマークは競技が終了したら片づける。

(4) 競技会会場での約束事

本部のあるホームストレート付近には立ち入り禁止です。走り終わった後も横切ったりせずにスタンドまたはバックストレートを通る。応援のマナーに気を付け、レースがスタートをする時は、静寂を保ち、競技者が集中できる雰囲気づくりをする。

< 競技までの流れ (フローチャート) >

大会会場到着=受付(リストバンド)

※受付がない大会もあるので,要項を確認すること。

プログラムでの確認

- ① 自分の申し込んだ種目, ナンバー, 氏名, 学年, 学校名が正しく記載されているかどうか確認→間違っていたら, 顧問の先生へすぐに伝える。
- ② 競技時間・順序・組数次に進める人数の確認
- ③ 競技注意事項の確認・・・特に『招集』についてよく確認しておく。

1 次 招 集

アスリートビブス, 種目・組・レーン・シューズ (WA 承認) の確認
→腰ゼッケンをもらう (時間に遅れた場合, 出場できません。)
※リレーに出場する場合は, オーダー用紙が必要になる。

1 次ウォーミングアップ

競技開始まで競技場を使用できます。各競技場の使い方にしたがってウォーミングアップを行う。(県大会以上の大会では, ウォーミングアップ用のサブ競技場があります) 競技が開始すると使用できなくなります。

2 次ウォーミングアップ

自分の種目が近づいたら (大体 1 時間前), 2 回目のウォーミングアップを開始します。各自でウォーミングアップを行い, 心と体の準備を行います。他の競技が実施されているので, 決められた場所で行う。

競技実施場所 (スタート地点) に移動

競技に必要な道具 (ユニフォーム・アスリートビブス・シューズ・タオル・飲み物等) を袋などに入れて, 忘れずに持って行く。(陣地に戻ってこれない可能性があります。) 他の競技の妨げにならないように気を付ける。

2 次 招 集

競技実施場所にてアスリートビブス・腰ゼッケン・シューズ (WA 承認) の確認 (時間に遅れた場合, 出場できません。) 競技に出場するという最終的な確認です。これを行わないと競技に出場することはできません。プログラムで確認した招集場所・招集時間・招集の方法をよく見ておきましょう。大会によって違うので要注意!

競 技 開 始

ベストを尽くしましょう! 終了後は, 腰ナンバーカードを係員に返却する。(返却しない場合もある) フィールド種目またはリレーで使用した道具やマークを片づける。

競 技 終 了 後

掲示板や速報サイトで記録や次のラウンドに進んだかを確認する。
クーリングダウンを行う。補食を行う。

【新1年生および新規加入者に必ず指導して欲しいこと】

①スタンドのマナー

- ・「オンユアマーク」の合図がかかったら、話や動きを止め、静寂を保つこと。
- ・ゴミは持ち帰ること。

②競技場使用のルール・マナー

- ・受付および招集所の確認。
- ・本部前は通行禁止であること。
(顧問の先生に用がある場合は、近くにいる先生に呼んでもらうように依頼する。
- ・フィールドへの入り方(最短ルートで入る)。
- ・各種目のスタートおよび実施場所。
- ・短距離種目のゴール後は、自分のレーンを走ること(衝突回避)。

③競技のルールについて

- ・不正スタートについて(トラック競技)。
動きを止めて、ピストルの合図で反応する。手や足がスタプロや地面から離れた場合→失格
動きが止まらない等は、スタートできない(グリーンカード=注意)。
- ・800m(セパレートレーン)
第2コーナーのブレイクラインからオープンレーンになること。それまでは自分のレーンを走ること。
- ・3000m
3000mは、人数によってはグループスタート(2段階スタート)がある。
- ・シューズには規定があること(WAシューズリスト参照)