

2025 年度 日本陸上競技連盟競技規則 追加修改正 <2025.3WA 発効分>

2025.3.11

競技規則 PT

(太字 : 修改正、追加、挿入 修改正前 : 削除 修改正前&修改正 : 移動)

【競技会規則 (CR)】

条文番号	修改正前	修改正
CR22.4 〔注〕	200m、400m、400mハードル、4×100mリレー、4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mリレーでは少なくとも 2 人のリコーラーをおくことが望ましい。	200m、400m、400mハードル、4×100mリレー、4×200mリレー、メドレーリレー、4×400mリレー、 <b>4×400m男女混合リレー</b> では少なくとも 2 人のリコーラーをおくことが望ましい。
CR32	(新規追加)	<b>4×400m男女混合リレー (sh) :</b> 記録の初回認定は <b>2025 年 3 月 1 日以降とし、3 分 12 秒 44 以内の記録を対象とする。</b>
CR34.10 〔注意〕	(新規追加)	<b>4×400msh 男女混合リレーの日本記録の初回認定は 2025 年 12 月 31 日とする。</b>

CR32 世界記録対象種目

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	計時方法
リレー 競走	4×100m	○	○	○	○	写
	4×200m	○	○	—	—	写
	4×200m sh	○	○	—	—	写
	4×400m	○	○	○	○	写
	4×400m sh	○	○	—	—	写
	4×400m男女混合*	○	○	—	—	写
	<b>4×400m sh 男女混合*</b>	<b>○</b>	<b>○</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>写</b>
	4×800m	○	○	—	—	写・手
	4×800m sh	○	○	—	—	写・手
	4×1,500m	○	○	—	—	写・手
	ディスタンスメドレー	○	○	—	—	写・手

\*男女混合種目 (ユニバーサル種目)

CR34.10 日本記録・公認記録対象種目

種目		男子	女子	U20 男子	U20 女子	U18 男子	U18 女子	日本記録 計時方法	公認 男子	公認 女子	公認記録 計時方法
リレー 競走	4×100m	○	○	○	○	○	○	写	○	○	写・手
	4×200m	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×200m sh	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	100+200+300+400m	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手
	4×400m	○	○	○	○	—	—	写	○	○	写・手
	4×400m sh	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	4×400m男女混合*	○	○	—	—	—	—	写	○	○	写・手
	<b>4×400m sh 男女混合*</b>	<b>○</b>	<b>○</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>写</b>	<b>○</b>	<b>○</b>	<b>写・手</b>
	4×800m	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
	4×800m sh	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
	4×1,500m	○	○	—	—	—	—	写・手	○	○	写・手
ディスタンスメドレー	—	—	—	—	—	—	—	○	○	写・手	

\*男女混合種目 (ユニバーサル種目) ※42.195 km

【競技規則 (TR)】

条文番号	修正前	修正
TR24.1	4×100m, 4×200m, 100m-200m-300m-400m (メドレーリレー), 4×400m, 4×800m, 1200m-400m-800m-1600m (ディスタンスメドレーリレー)、4×1500mが標準の距離である。  〔国際－注意〕 メドレーリレーは走る距離の順番を入れ替えることができる。その場合、TR24.3、24.14、24.20の適用においては、適切な調整を行うこと。	4×100m, 4×200m, 100m-200m-300m-400m (メドレーリレー), 4×400m, <b>4×400m男女混合</b> , 4×800m, 1200m-400m-800m-1600m (ディスタンスメドレーリレー)、4×1500mが標準の距離である。  〔国際－注意〕 メドレーリレーは走る距離の順番を入れ替えることができる。その場合、 <b>TR24.3、24.15、24.21</b> の適用においては、適切な調整を行うこと。
TR24.3	メドレーリレーの第3走者と第4走者間、4×400mR およびそれ以上の距離で行われるリレー種目のテイク・オーバー・ゾーンは…	メドレーリレーの第3走者と第4走者間、4×400m、 <b>4×400m男女混合</b> およびそれ以上の距離で行われるリレー種目のテイク・オーバー・ゾーンは…
TR24.11	(新規追加)	<b>4×400m男女混合のチームは男女2名ずつで編成される。走る順番は男子－女子－男子－女子とする。</b>
TR24.11 ↓ <b>TR24.12</b>	(条文番号変更)	〔国内〕リレー競技のチームの編成は、…
TR24.12 ↓ <b>TR24.13</b>	(条文番号変更)	4×100mは完全にレーンを走らなければならない。
TR24.13 ↓ <b>TR24.14</b>	4×200mは以下のいずれの方法で走ってもよい。 24.13.1 可能ならば完全にレーンを走る（レーンで四つの曲走路を走る）。 24.13.2 第1走者と第2走者はレーンで走り、第3走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。 24.13.3 TR17.5で述べたブレイクラインの手前まで第1走者が走り、その後レーンを離れる（レーンで一つの曲走路を走る）。  〔注意〕 4チーム以内で競走する場合でTR24.13.1が不可能な場合、24.13.3の方法で行う。	4×200mは以下のいずれの方法で走ってもよい。 <b>24.14.1</b> 可能ならば完全にレーンを走る（レーンで四つの曲走路を走る）。 <b>24.14.2</b> 第1走者と第2走者はレーンで走り、第3走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。 <b>24.14.3</b> TR17.5で述べたブレイクラインの手前まで第1走者が走り、その後レーンを離れる（レーンで一つの曲走路を走る）。  〔注意〕 4チーム以内で競走する場合で <b>TR24.14.1</b> が不可能な場合、 <b>24.14.3</b> の方法で行う。
TR24.14 ↓ <b>TR24.15</b>	メドレーリレーは第2走者までレーンで走る。…	メドレーリレーは第2走者までレーンで走る。…
TR24.15 ↓ <b>TR24.16</b>	4×400mリレーは以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.15.1 第1走者はレーンで走り、第2走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。 24.15.2 第1走者はTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。  〔注意〕 4チーム以内で競走する場合には、TR24.15.2の方法で行う。	4×400mと <b>4×400m男女混合</b> は以下のいずれかの方法で走ることができる。 <b>24.16.1</b> 第1走者はレーンで走り、第2走者は同様にTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで三つの曲走路を走る）。 <b>24.16.2</b> 第1走者はTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。  〔注意〕 4チーム以内で競走する場合には、TR24.15.2の方法で行う。

TR24.16 ↓ TR24.17	4×800mリレーは以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.16.1 第1走者はTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。  24.16.2 レーンを用いない。	4×800mリレーは以下のいずれかの方法で走ることができる。 24.17.1 第1走者はTR17.5で述べたブレイクラインの手前までレーンで走り、その後レーンを離れることができる（レーンで一つの曲走路を走る）。  24.17.2 レーンを用いない。
TR24.17 ↓ R24.18	競技者がTR24.13～24.15および24.16.1に従わない場合、そのチームは失格となる	競技者がTR24.14～24.16および24.17.1に従わない場合、そのチームは失格となる
TR24.18 ↓ TR24.19	ディスタンスメドレーリレーと4×1500mリレーはレーンを用いないで行う。	ディスタンスメドレーリレーと4×1500mリレーはレーンを用いないで行う。
TR24.19 ↓ TR24.20	全てのバトンパスにおいては、…。	全てのバトンパスにおいては、…。
TR24.20 ↓ TR24.21	メドレーリレーの最終走者、4×400mリレーの第3、第4走者（TR24.15.2を適用する場合は第2走者も）は審判員の指示に従い、…。	メドレーリレーの最終走者、4×400mと4×400m男女混合の第3、第4走者（TR24.16.2を適用する場合は第2走者も）は審判員の指示に従い、…。
TR24.21 ↓ TR24.22	4×200mリレー、メドレーリレーと4×400mリレーも含めレーンを使用しない場合には、どのリレー種目においても、次走者は、他の走者の進行を邪魔するために妨害したり押しのけたりしないのであれば、走って来る自分のチーム走者が近づくとつれてトラックの内側に移動できる。  4×200mリレー、メドレーリレーと4×400mリレーの場合には、次走者はTR24.20で規定された順番を維持する。競技者がこの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。	4×200m、メドレーリレー、4×400mと4×400m男女混合も含めレーンを使用しない場合には、どのリレー種目においても、次走者は、他の走者の進行を邪魔するために妨害したり押しのけたりしないのであれば、走って来る自分のチーム走者が近づくとつれてトラックの内側に移動できる。 4×200m、メドレーリレー、4×400mと4×400m男女混合場合には、次走者はTR24.21で規定された順番を維持する。競技者がこの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。
TR24.22 ↓ TR24.23	この規則によらないでリレー競走を行う場合には、…。	この規則によらないでリレー競走を行う場合には、…。
TR48.2	4×400mリレーの場合、TR44.6.2に従う。	4×400mと4×400m男女混合の場合、TR44.6.2に従う。
TR48.4	4×200mリレーの第3・第4走者、 <del>4×400mリレー</del> および <del>4×800mリレー</del> の第2・第3・第4走者として待機している競技者は、担当審判員の指示により、各自のチームが直近の曲走路に進入したのと同じ順番で（内側から外側へ）待機する。…	4×200mの第3・第4走者として待機している競技者は、担当審判員の指示により、各自のチームが直近の曲走路に進入したのと同じ順番で（内側から外側へ）待機する。…
TR48.5	(新規追加)	4×400m、4×400m男女混合、4×800mの第2、第3、第4走者は審判員の指示に従い、前走者がフィニッシュラインを通過して最終周回に進入した順序で、内側より並び待機する。その後、待機している走者はこの順序を維持しなくてはならず、バトンを受け取るまで入れ替わることを認められない。この規則に従わなければ、そのチームは失格となる。
TR48.5 グリーン	(新規追加)	走っているチームの競技者の妨げにならないように、待機している競技者は担当役員の指示に従ってトラックの外側に順番に並べられ、最後のチームの競技者がフィニッシュラインを通過した後でのみ、トラック上の最終待機位置へ誘導される。