

## 【愛知県小学生友の会ルール（競技規則）について】

2026年3月改訂

友の会競技規則は、日本陸上競技連盟競技規則に準ずるが、小学生であることを考慮して「友の会ルール」を適応する（愛知陸協及び県内地区陸協の大会で使用されるルールである）  
但し、大会要項及び大会の申し合わせ事項が優先されるので、大会ごとにしっかり確認する

### <アスリートビブス>

- ①トラック競技・フィールド競技の全種目、胸と背に確実につける
- ②日清食品カップは大会指定のもの、県選手権および地区大会は、愛知陸協で配布したナンバーがない場合は大会には出場できない(紛失等した場合は再交付の手続きをする)

### <競技用靴>

- ①競技に関しては、シューズおよびオールウェザー用のスパイク(ピンは競技場指定)を使用する(裸足での競技は禁止する)
- ②靴底の厚さについては、「競技用靴に関する規定」を適用しない

### <スタート>

- ①スタートの合図はイングリッシュコールで行う（「オンユアマークス」「セット」）
- ②スタートの方法はクラウチングスタートとする（スターティングブロックは使用しなくてもよい）  
但し、3年生以下の50mは、スタンディングスタートとする
- ③不正出発は同じ競技者が2回不正スタートをした場合、その競技者は失格となる  
但し、失格者はオープン参加で走ることができる(大会により定めること)

### <80mハードル>

- ①ハードルの高さ 5・6年生＝70cm 4年生＝60cm
- ②ハードルの台数 9台
- ③ハードルの距離 スタートラインから第1ハードルまで13m、ハードル間7m  
最終ハードルからフィニッシュラインまで11m

### <混合リレー>

- ①男女各3名以内で編成し、オーダーは男女各2名ずつとし、走順はフリーとする
- ②共通リレーは6・5年生、6年生リレーは6・5年生、5年生リレーは5・4年生、4年生リレーは4年生のみでの編成とする（3年生以下のリレー競技を行わない）

### <走高跳>

- ①はさみ跳びとする
- ②脚が最初にバーを越え、マットへの着地は足裏からとする
- ③試技は3回続けて失敗した時点で終了(コンバインドA・走高跳は2回続けて失敗した時点で失格)
- ④大会により、試技数を少なくしたり、ジャンプオフ(第1位決定戦)を行うことは可能とする

### <走幅跳>

- ①試技は3回以内とする(コンバインドB・走幅跳の試技は2回)
- ②大会により、試技数を少なくしたり、6・5年生はベスト8を行うことは可能とする

### <ジャベリックボール投>

- ①助走距離は15m以内とする
- ②試技は3回以内とする(コンバインドB・ジャベリックボール投の試技は2回)
- ③大会により、試技数を少なくすることは可能とする
- ④競技場に準備してある炭酸マグネシウムをボール先端に付け、手のひらで包むように握り、オーバーハンドスローで投げる(羽だけを持って投げることは禁止する)
- ⑤回転投げは禁止する
- ⑥やり投競技に準ずるが、距離の測定は器具が地面に触れた時点から計測する(複数面が同時に着地した場合は最短距離を測定)
- ⑦ジャベボール(ニススポーツ)は、4年生以上はNT5201、3年生以下はNT5202とする

### <コンバインドA・B>

- ①コンバインドA＝80mH＋走高跳、コンバインドB＝走幅跳＋ジャベリックボール投げ
- ②競技順序は定めない
- ③各種目の得点は、『JAAF 小学生混成競技得点表』を使用する(男女とも同一の得点表)  
(『JAAF 小学生混成競技得点表』は日本陸上競技連盟ホームページにて公開)
- ④合計得点が同点の場合は同順位とする
- ⑤80mHと走幅跳における風速は得点・順位に影響しない
- ⑥スタートまたは試技を行い、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)、失格(DG)および参考記録(80mHにおいて不正スタートとなりオープン参加時の記録)の場合、得点は0点とする
- ⑦1種目目に出場し、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)、失格(DG)、参考記録の場合、2種目目の出場は可能とする
- ⑧1種目目で欠場した(スタートまたは試技を行わない)競技者は、2種目目には出場できない
- ⑨1種目目または2種目目のいずれか、または両方において、途中棄権(DNF)、記録無し(NM)失格(DG)、参考記録の場合、2種目の合計得点は、コンバインド得点として認められる
- ⑩走幅跳・ジャベリックボール投げの試技は2回、走高跳は2回続けて失敗した時点で終了する
- ⑪各種目の競技ルールは、友の会ルールに準ずる