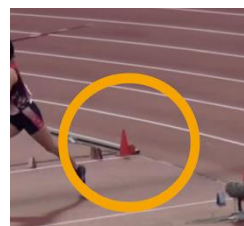


■ 陸上競技の規則〔2〕〔トラック競技〕 RB2025：P124～

条文を丸暗記する必要なし。審判員として、競技者として必要なルールの理解と、それがルールブックのどこに書いてあるのかを知っておくことが大切。

■ TR.14 トラックの計測

- ・ 競技場の仕様・規格 〔国内〕第1種～第4種競技場
- ・ 標準的な長さ → トラック1周 400m (TR14.1)
- ・ 縁石がトラックの内側と外側の境界 〔高さ 50mm、幅 50mm、ほぼ白色〕
〔国内〕第4種公認競技場では 50mm のラインでもよい
▶ 縁石を外す場合または第4種競技場で縁石がない場合
〔1〕幅 50mm の白線を引く 〔2〕150mm 以上のコーンまたは旗を 4m おきに立てる
〔国内〕障害物競走とグループスタートでは代用縁石を置く



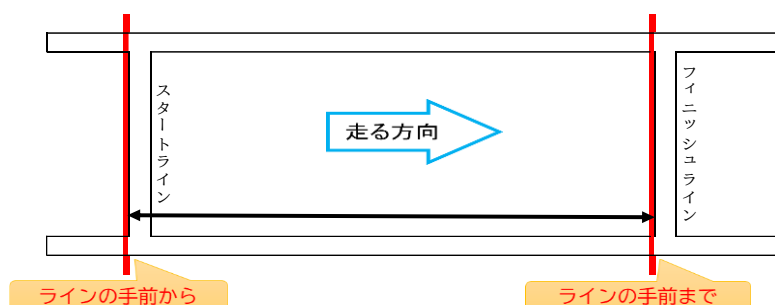
・ コーナーの距離の計測

縁石あり：縁石の外側から 300mm 外側

(代用縁石の場合も同様)

縁石なし：ラインの外側から 200mm 外側

・ 走る距離の計測



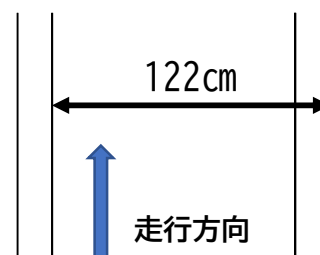
・ レーン

区分線：幅 50mm の白色ライン

幅：右側のライン幅を含む最大幅 1m220

(左側のラインは自分のレーンではない)

※陸連主催・共催する競技会では、8レーン以上が必要



■ TR.15 スターティング・ブロック (スタブロ)

TR15.1：必ず使用：400mまでの競走(1走がクラウチングスタートのリレーを含む)

TR15.3：五輪・世陸・アジア大会などの国際大会と世界記録の承認には、

スタート・インフォメーション・システムと連結が必要

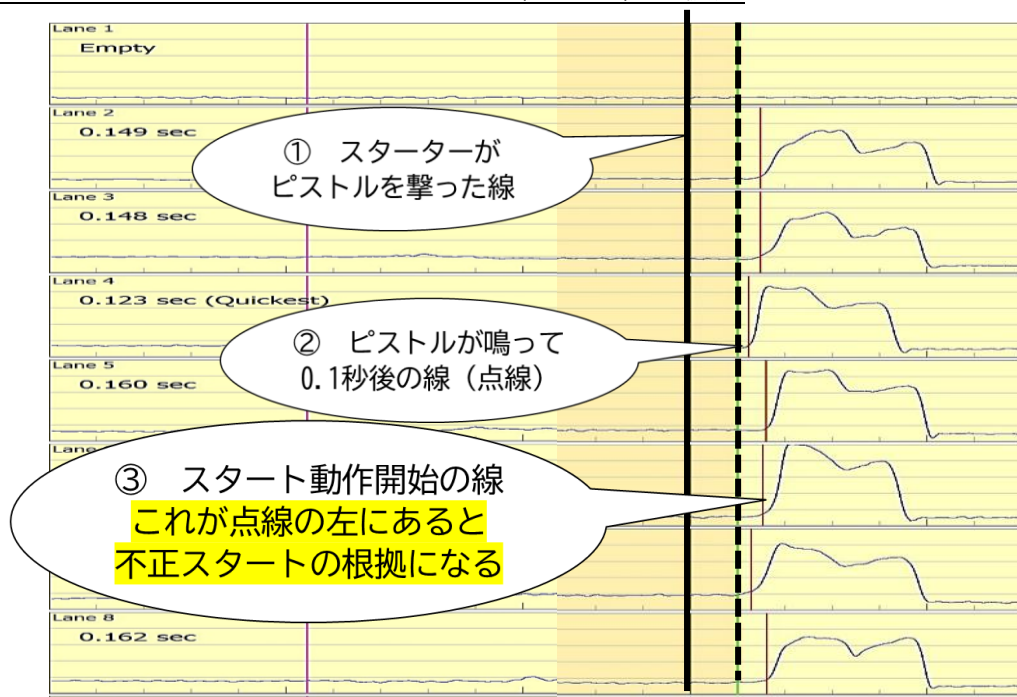
Start Information System：S.I.S.

この装置でリアクションタイム(反応時間)がわかる

そのデータは不正スタートかどうかの判断材料にする

実際にどんなデータが出てくるのかは次ページ

■スタート・インフォメーション・システム（S I S） 波形



○スターティングブロックについて

- ・足をセットする2枚のフットプレートが一つのフレームに固定されたもの
- ・トラック上に設置した際、スターティング・ブロックのいかなる部分も、スタートラインに重ねてはならず、レーンをはみ出してはならない
- ・他の競技者を妨害しなければ、フレームの後部は外側レーンにはみ出してよい。
(TR15.1) ➡ 曲走路からスタートする種目を想定



○スターティングブロックの使用

- ・全天候走路で行われる競技会では、主催者が用意したスタブロのみを使用する。
〔国内〕全天候でない走路では、個人所有のスタブロの使用を認めることもある。

■TR.16 スタート

- ・400m までのレース（4×200m・4×400m・メドレーリレーの1走を含む）

○クラウチングスタートとスタブロの使用が必須

「On your marks」

- ①両手と少なくとも片膝がグラウンドに触れていること
- ②両足もスタブロのフットプレートに接触していること
- ③スタートラインを含む前方のグラウンドに、手足が触れてはならない

「Set」 ➡ 両手とグラウンド・両足とスタブロとの接触を保ったまま、速やかに最終のスタート体勢をとる

- ・ 400m を超える種目

すべてのスタートは立位(スタンディングスタート)

➡ 手がグラウンドに触れてはならない、スタプロは使用してはならない。

「On your marks」 ➡ スタート体勢をとる。

スタートラインを含む前方のグラウンドに手足が触れてはならない。

■TR16.5 全ての競技者が公平にスタートするために

「On your marks」または「Set」の合図で

競技者は 「一斉に」

「遅れることなく」

「完全な最終スタート姿勢」をとらなくてはならない

➡ これができているときはスタートを中止、やり直し

➡ 出発係がスタートライン後方 3m に整列させる

■TR16.5.1～3 競技者が原因のスタートのやり直し

- ・ 合図の後で号砲の前 ➡ ① 正当な理由もなく手を挙げた
② クラウチングの姿勢から立ち上がった
- ・ 合図に従わない、遅れることなく速やかに最終の位置につかない
- ・ 音声や動作などで、他の競技者を妨害した

※以上のような行動をした場合、イエロー(警告)やレッドカード(除外)の対象

○スタートやり直しの原因が競技者ではない場合 ➡ グリーンカードが示される

【例】機器の不具合、上空を航空機が通過、フィールドの試技で観衆が沸いた など

■TR16.6～7 不正スタートかどうかはスターターが判断する

- ・ 「SIS」が使われている競技会では、SISにより得られた証拠(反応時間が 0.1 秒未満)は決定の材料となる
- ・ 号砲より早くスタート動作を開始したと判断されたとき ➡ スタート動作の開始とは↓

○クラウチング・スタートの場合

結果的にスターティング・ブロックのフットプレートから片足または両足が離れようとしている、あるいは 地面から片手または両手が離れようとしているあらゆる動作

○スタンディング・スタートの場合

片足または両足が地面から 離れようとする結果になるあらゆる動作

もしスターターが信号器の発射音の前に、ある競技者が動き始めて静止することなく、動いたままスタートしたと判断した場合は不正スタートと判断しなくてはならない。

■TR16.9 スターターが不正スタートだと判断したら

- ・ 単独種目(混成競技以外) → 1 回目で失格、出発係が **赤黒** カードを提示
- ・ 混成競技: 1 回目 ➡ 出発係が **黄黒** カードを提示

2 回目以後全て失格 ➡ 出発係が **赤黒** カードを提示

※レーンナンバー標識使用時には同様の表示をする



○ レースにおける妨害 レース中における妨害行為については〔審判長〕が判断する

■TR17.1.1 ・妨害行為が意図的でないあるいは、競技者以外の理由でおこり、特定の競技者（チーム）が深刻な影響を受けた場合

【例】集団走のなかで足がからんだ、強風でパラソルなどが飛んできた

➡ 〔再レース〕や〔次のラウンドで競技〕

■TR17.1.2 ・妨害行為と審判長が判断したら

➡ 妨害した競技者（チーム）は失格

（悪質な場合は警告や除外対象になる）

・特定の競技者（チーム）が深刻な影響を受けた場合

➡ 失格となった競技者（チーム）を除いて再レース※

➡ 影響を受けた競技者（チーム）は次ラウンドで競技

※再レースや次ラウンド競技を認められる競技者（チーム）とは、通常誠実に力を尽くして、当該種目を完走した競技者（チーム）である

○ レーン侵害行為

■TR17.3.1～2

・最後まで自分のレーンを使用する種目

自分に割り当てられたレーンを走らなければならない

➡ 自分のレーン以外を走ったら失格

・一部あるいは全部でレーンを使用しない種目

縁石（代用縁石も含む）の上や内側を踏んだり、走ってはならない

➡ 縁石の上や内側を走ったら失格

■TR17.4.1～2 レーン侵害でも失格とならないケース

・他の競技者に押されたり、妨害されて縁石やラインの内側に入ったり、走ってしまった

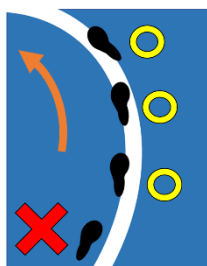
・直走路で自分のレーン以外を、曲走路で自分のレーンの外側を踏んだり走ったりした

➡ 実質的な利益がなく、他の競技者を妨害していなければ失格とはならない

※2022 年度からレーン侵害でも失格とならないケースに以下の2項目が追加された

・ TR17.4.3

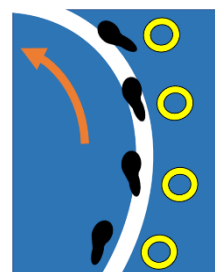
レーンで行うすべてのレースの曲走路で、レーンの左側の白線や走路の境界を示す縁石または白線に 1回(1歩)だけ触れた場合。



←レーンを使う種目
1回(歩)だけ触れるのはOK。
踏み越しはダメ。

・ TR17.4.4

レーンで行わない(一部をレーンで行わない場合も含む)すべてのレースの曲走路で、走路の境界を示す縁石または白線を 1回(1歩)だけ踏んだり、完全に越えたり(内側に入ったり)した場合。



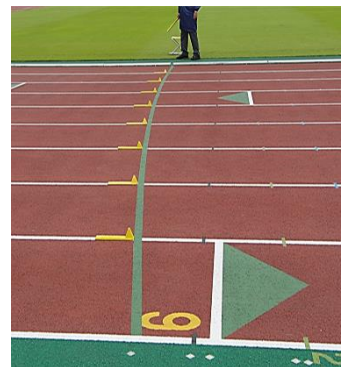
レーンを使わない種目 ↑
1回(歩)だけなら踏み越してもOK

▼ただし、次ページのようなことをすると失格

- ① ポケットから抜け出す足掛かりになった
- ② 内側に入った原因が妨害であったとしても、再び走り始めた時に距離が短くなった
- ③ 他の競技者に妨害をした
- ④ 1レースに2回(2歩)の違反があった
 - ➡ TR17.4.3 と 4.4 が適用されたあとに違反があれば、TR17.3 が適用され失格となる
 - ⑧ 1回(歩)だけでなく、2回(歩)。
 - あるいは、予選で1回(歩)、決勝で1回(歩)、あわせて2回(歩)あると失格

■TR17.5 ブレイクラインとは

- ・800m 競走、1600mR の2走でレーンがオープンになる位置
- ・トラックの第1曲走路の終わりに引かれた、レーンを横切る幅50mmの円弧のライン
- ・ブレイクラインから自分のレーンを離れることができる
 - ➡ 手前で内側レーンに入ってしまったら失格
- ・ブレイクラインマーカー（コーン・角柱など）を各レーンとブレイクラインの交差する直前のライン上に設置



■TR17.5.2 グループスタート

- ・対象 1000・2000・3000・5000・10000mのトラック種目
- ・人数 出場者が12名を超える場合
 - ※グループスタートをする場合でも、1組の人数は3000・5000mは27人以内、10000mでは30人以内が望ましい → TR20.2〔国内〕
- ・割振り 約2/3を第1グループ(1～4レーン)：内側
残り1/3を第2グループ(5～9レーン)：外側
- ・代用縁石 各グループのレーンは代用縁石などで分ける
代用縁石は4レーンの右側のライン上に並べる
- ・合流地点 最初のコーナーが終わった直走路の入口
2000・10000mはバックストレートの入口
1000・3000・5000mは100mスタート側直走路入口

■TR17.9 風向風速計

- ・世界記録：非機械的（超音波）風向風速計の使用必須（写真左）
- ・〔国内〕日本記録：機械式風向風速計の使用でも可（写真中央と右）



■ 風力測定 RB2025:P146

・ 風向風速計の設置場所 (TR17.10)

- ① 直走路の第1レーンに隣接して
- ② フィニッシュラインから手前の以下の地点に設置

50m/60m/50mH/60mH/[国内]55mH → 30m100m/200m/100mH/110mH → 50m

・ 風向風速計の測定面は

- ① トラックから2m以内に
- ② 高さ1m220(±50mm)に設置

・ 計測時間 (TR17.12)

・ 計測開始 → スターターの信号機(ピストル)の発射(閃光・煙)から

50m/60m/50mH/60mH	5 秒間	
100m	10 秒間	
100mH/110mH	13 秒間	
200m	10 秒間	先頭走者が直走路に入ってから
[国内] 55m/55mH	5 秒間	
[国内] 150m	10 秒間	先頭走者が直走路に入ってから

※150m/200mの計測では、直走路に入る位置に旗を立てるなどで、計測開始のタイミングをわかりやすくする。