

■ 陸上競技の規則 〔3〕 [跳躍競技] RB2025: P202

◇跳躍競技種目

走高跳	： H J <High Jump>	(TR27)	垂直跳躍・・高さの跳躍
棒高跳	： P V <Pole Vault>	(TR28)	〃
走幅跳	： L J <Long Jump>	(TR30)	水平跳躍・・長さの跳躍
三段跳	： T J <Triple Jump>	(TR31)	〃

◇跳躍競技に関連する条項

- ・ TR25 (～TR25.22) 総則：フィールド競技
- ・ TR26 (～TR26.10) 総則：垂直跳躍
 - ・ TR27 (～TR27.10) 走高跳
 - ・ TR28 (～TR28.12) 棒高跳
- ・ TR29 (～TR29.12) 総則：水平跳躍
 - ・ TR30 (～TR30.5) 走幅跳
 - ・ TR31 (～TR31.5) 三段跳
- ・ TR6(RB2025:P101) 競技者に対する助力
- ・ TR4.3(RB2025:P94) 同時申込

■ TR25.5 試技順と試技

1. 抽選で決められた順序（プログラム記載順）で試技を行う (TR25.5)
2. 長さ（走幅跳、三段跳）の競技<原則> (TR25.6)
 - ・ 各競技者は3回の試技（ラウンド）が許される
 - ・ 出場者が8名を超える場合、3回終了後の上位記録8名は、さらに3回の試技が許される ※最初の3回の試技で1回でも有効な記録を残している競技者のみ
 - ・ 出場者が8名以下の場合は全員に6回の試技が許される

この際、前半3回の試技で有効試技が1つもなくても後半3回の試技が許される

【補足】 試技回数や前半3回行った後の試技に出場できる競技者数は減らすことができる (TR25.6 〔注意iii〕及びTR1のWA解釈)

 - ・ 後半3回の試技順は、前半3回までの成績（記録）の低い順に行く
 - ・ 前半3回終了時に最高記録が同記録で複数いる場合は、2番目（3番目）の記録で順位を決める (TR25.22)
3. 高さ（走高跳、棒高跳）の競技 (TR26.2)
 - ・ どの高さから始めても良く、以降の高さについてどの高さを跳んでも良い
 - ・ 3回続けて失敗したら、どの高さであっても次の試技を続けることはできない

【例】ある高さで1回目あるいは2回目を失敗した後に、2回目あるいは3回目の試技をパスしても、次の高さの試技ができる

■ TR25.9 予選

1. 出場人数が多い場合は予選を行う (TR25.9) (国内競技会では24名を超える時)
2. 決勝は少なくとも12名で行う [国内] (TR25.12)
3. 予選ラウンドがある場合は、決勝の試技順は新たに抽選で決める (TR25.5)

4. 長さ（走幅跳/三段跳/投てき）の競技

予選は（原則）3回の試技が許される（TR25.13）

5. 高さ（走高跳/棒高跳）の競技：3回続けて失敗していない競技者は予選通過標準記録の高さまで試技を続けることができる（TR25.14）

6. 予選通過標準記録を突破した競技者がいなかったり、必要数に満たなかった場合は予選成績により追加補充（TR25.15）

■ TR25.17 試技時間

1. 審判員は競技者に試技を開始する用意ができていることを示し、この瞬間から試技時間のカウントダウン（＝タイマー始動）が始まる

→ 競技者に合わせるのではなく、準備が整ったら遅滞なく合図を行う

合図：白旗を示す、主審の前のコーンを取り去るなど

■ 単独種目

残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他
4人以上 ※	1分	1分	1分
2～3人	1分30秒	2分	1分
1人	3分	5分	－
連続試技 ※※	2分	3分	2分

■ 混成競技

残っている競技者数	走高跳	棒高跳	その他
4人以上 ※	1分	1分	1分
2～3人	1分30秒	2分	1分
一人または連続試技 ※※	2分	3分	2分

※ 4人以上、または各競技者の最初の試技

※※ **単独競技・混成競技ともに**、残っている競技者数に関係なく適用し、走高跳・棒高跳では高さが変わった場合にも適用する。

2. 競技者が制限時間を超過して、その試技を行わない場合は無効試技として扱う

制限時間が超過しても、競技者が既に試技（助走等）を開始していれば、その試技は認められる

3. 棒高跳は事前申告されたアップライトが調整された時点でカウントダウンが始まる。

4. 試技時間が残り15秒になった時から、審判員は黄旗等で競技者に知らせる（制限時間が過ぎるまで、示し続ける）

→ 制限時間内であれば、試技のやり直し可

5. 走高跳と棒高跳で優勝が決まり競技者が一人となった際＜高さを競う競技のみ＞

・ 連続試技であっても、1人の試技時間を適用する。

・ 世界記録（日本記録）やその他大会記録等に挑戦する場合

定められた制限時間より1分延長しなければならない

⇒つまり、走高跳では4分、棒高跳では6分になる。

※別の競技会の標準記録への挑戦は対象外

◇ 単独種目・棒高跳の試技時間適用例

・ A～Hのそれぞれの試技時間は何分間？

	4m80	4m90	5m00	5m10	5m20	5m30	5m40
残り人数	5	5	4	4	3	3	1
選手Ⅰ	× × ○	×B × ×					
選手Ⅱ	○A	× ○	○	× × ×			
選手Ⅲ	○	○	× OD	× ×	OE	× × ×	
選手Ⅳ	－	○C	－	－	× × OG	× × ×	
選手Ⅴ	－	－	－	－	OF	× ○	×H × ○

A	1分：最初の試技	B	3分：連続試技	C	1分：最初の試技	D	3分：連続試技
E	2分：競技者3名	F	1分：最初の試技	G	3分：連続試技	H	5分：競技者1名

■ TR25.3.1 マーカー

1. 助走路を使う競技（走幅跳、三段跳、棒高跳／やり投）

- ・ マーカーは2個（2か所）まで〔助走路の外側〕に置かなければならない
- ・ 主催者が準備・承認したマーカーを使う。それが無ければ、粘着テープを使う
チョーク（含む炭マグ）や消えないマークは不可

2. 助走路を使う競技（走高跳）

- ・ マーカーは2個（2か所）まで〔助走路内〕に置くことができる
- ・ 他の条件は同上

■ 記録用紙

(男・女) 走高跳・棒高跳 予選・決勝 (組) 記録表																				P					
期 日 年 月 日 (曜) 開始時刻 : 終了時刻 :																		審判長		J T O					
陸協名 コード 競技会名 コード																		記録主任							
主催団体名 競技場名 コード																		記録担当審判員							
PV 支柱移動	試技順	ナンバー	競技者名(生年)	都道府県 所属・学年	試 技																最高記録	無効 試技数	順位	得点	備考
	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								

(男・女) 走幅跳・三段跳 予選 (組)・決勝 記録表 A																				P	
期 日 年 月 日 (曜) 開始時刻 : 終了時刻 :																		審判長		J T O	
陸協名 コード 競技会名 コード																		記録主任			
主催団体名 競技場名 コード																		記録担当審判員			
試技順	ナンバー	競技者名(生年)	都道府県 所属・学年	試 技						3 回 の 最 高 記 録	トップ8 の 試技順	試 技						最 高 記 録	順位	得点	備考
				1	2	3	4	5	6			4	5	6							
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					

■ CR25.4 おもな略号と記号

成功(高さ)	○	欠場	DNS
失敗	×	失格	DQ
パス	—	記録なし	NM
試合放棄	r		

■ TR4.3 同時申込み RB2025：P94

- 同時にトラック競技とフィールド競技に参加、あるいは2種目以上のフィールド競技に参加する時には、審判長は
【長さの競技】1ラウンドに一度、【高さの競技】各試技に一度、先に決めた順序によらないで、その試技を許すことができる
- 最終ラウンド（6回目）では決められた順序で試技を行う必要あり
注） トイレ等で競技場所を離れる場合には順序変更は認められない
- もし、競技者がその後の特定の試技に不在の時、その時間が過ぎればパス扱いとなる
〔国内〕 走高跳、棒高跳では、事前に申告すれば無効試技扱いとすることができる
※ パス ：その高さは跳ぶことができない
無効試技：その高さの1回目は無効試技となるが、2回目は跳べる

■ TR25.8 試技の完了

- 審判員は試技が完全に完了するまでは有効を示す白旗を挙げてはならない
高さ（走高跳、棒高跳）：バーを正しく越えたか （TR25.8.1）
長さ（走幅跳、三段跳）：着地場所から正しく離れたか （TR25.8.2）

■ TR25.19 競技中の離脱

- 競技者は競技中、勝手に競技場所を離れることはできない
離れる場合は、審判員の許可を得て、かつ審判員が伴う
違反すれと警告対象。その後、二度目の警告を受けたり、悪質であったりする場合は失格となる

■ TR25.21 競技成績 TR25.22 同成績

- 全ての競技のうち、最もよい記録で評価
走高跳と棒高跳は1位決定のための追加試技（ジャンプオフ）の記録も含む
- 長さ（走幅跳、三段跳）競技では最高記録が同じ場合は2番目（3番目・・・）の記録で順位を決める
（例）何回目の試技の記録であるとか、風力などは考慮しない

第89回日本選手権 女子 走幅跳

	3回目まで	4回目	5回目	6回目	最高記録	順位
花岡麻帆	6m57	6m61		6m69	6m69	2
池田久美子	6m60		6m69	6m61	6m69	1

- 最高記録は同じ → 2. 2番目の記録も同じ
→ 3. 3番目の記録の差で順位決定

■ TR26.1 垂直跳躍総則 TR26.2 試技

1. 競技会が始まる前に、最初の高さと各ラウンド終了後に上げられるバーの高さが告知される（競技注意事項・跳躍審判員の事前説明）
2. どの高さから始めても良く、以降の高さについてどの高さを跳んでも良い
3. 3回続けて失敗したら、どの高さであっても次の試技を続けられない
4. 競技者が最後の一人になり、優勝が決まるまで、バーは走高跳で2cm、棒高跳で5cmより少ない上げ方をしてはならない
5. バーの上げ幅を増やしてはならない
6. 競技者の優勝が決まり、最後の1名になったら、当該競技者が審判員（審判長）と相談の上、バーの上げ幅を決める
7. 残っている競技者が2名以上でも、全員の同意があれば、日本記録や大会記録を超える高さにバーを上げることができる（混成競技には適用しない）

■ TR26.5 & 6 計測

1. 計測は1cm刻みで、地面から垂直にバーの上部の一番低いところで計測する
2. バーを新しい高さに上げた時には、競技者が試技を開始する前に計測する

■ TR26.8 順位

- ・ 2人以上の競技者が最後に越えたのが同じ高さだった時の順位の決定方法
 - a) 最後に越えた高さで試技数の最も少なかった競技者が勝者
 - b) a)の方法で同じ条件の場合は、最後に越えた高さを含むそれまでの全ての試技のうち、無効試技数が最も少なかった競技者が勝者
 - c) b)の方法でなお同じ条件の場合は、1位に関する場合を除き、同成績者は同順位

	2m00	2m05	2m08	2m11	2m14	2m17	最高記録	無効試技数	順位
I	× × ○	× ○	× × ○	× × ○	× × ×		2m11	7	4
II	—	○	○	× ○	× ○	× × ×	2m14		1
III	○	○	× ○	× × ○	× × ×		2m11	3	3
IV	○	× ○	○	○	× × ○	× × ×	2m14		2

■ TR26.9 ジャンプオフ（第1位決定戦）

1. 当該競技者は決着がつくまで、全ての高さで跳躍しなければならない
2. 各競技者の各高さでの跳躍は1回
3. 最後に越えた高さのあらかじめ決められた上げ方で上げた次の高さから
4. 決着がつかない場合のバーの上げ下げは走高跳で2cm、棒高跳で5cm（2名以上が成功したら上げ、全員が失敗したら下げ）
5. ジャンプオフで成功した高さは公認記録として認められる（TR25.21）

※審判員が「全員がジャンプオフを行わないことを選択すれば、全員が同順位で1位になる」といったことを競技者に勧めたり教えたりしてはいけない。競技者が自発的に申し出てきた場合にのみ、ジャンプオフを中止または終了することになる。

	試技												無効 試技	追加試技			順位
	1m95			2m00			2m03			2m06				2m06	2m04	2m06	
I	—			×	○		×	○		×	×	×	2	×	○	×	2
II	○			×	○		×	○		×	×	×	2	×	○	○	1
III	×	○		×	○		×	○		×	×	×	3				4
IV	○			×	○		×	○		×	×	×	2	×	×		3

6. 外力（TR26.10）

跳び越える際に、競技者には関係ない力（例：突風）によってバーがバー止めから外れた場合、競技者がバーに触れずに跳び越えた後であれば、成功。その他の状況であれば新試技が許される

◇下記の表をみて、順位づけの確認をしましょう。

順位	氏名	記録	1m95	2m00	2m03	2m06	2m09	2m12	結果	無効 試技	2m12
1	A	2m12	○	—	○	○	×○	×××	2m09	1	○
2	B	2m09	—	○	○	○	×○	×××	2m09	1	×
3	C	2m06	○	×○	○	×○	×××		2m06	2	
3	D	2m06	×○	○	○	×○	×××		2m06	2	
5	E	2m06	○	×○	××○	×○	×××		2m06	4	
6	F	2m06	×○	○	×○	××○	×××		2m06		
7	G	2m03	○	—	○	×××			2m03	0	
8	H	2m03	××○	××○	○	×××			2m03	4	

- ① 1位・2位は「2m09」で同記録なので、ジャンプオフ。
ジャンプオフの結果、【A】が「2m12」を成功したので優勝。
- ② 「2m06」で同記録の4名。【F】は3回目に成功なので、4名の中では最下位で6位が確定。
- ③ 【C】【D】は「2m06」を2回目で成功、無効試技数も同じなので同順位。
【E】は同じく2回目に成功したが、無効試技数が多いため、【C】【D】よりも下位、5位が確定
- ③ 【G】【H】は「2m03」を1回目で成功、無効試技数の差で【H】が最下位

■ TR27 走高跳 RB2025:P207

1. 競技者は片足で踏み切らなければならない

2. 次の場合は無効試技

- ・ 跳躍した後、バーが競技者の跳躍中の動作によってバー止めにとどまらなかった
- ・ バーを越える前に、バーの助走路側の垂直面より着地場所側の、またはその垂直面を支柱から左右に延長した着地場所側の、地面あるいは着地場所に身体の一部が触れた時

3. 助走して跳躍せずにバーまたは支柱の垂直部分に接触した

※但し、競技者が跳躍した時に足が着地場所に触れたが、審判員がなんら有利にならなかったと判断した場合には、無効試技と見なさない。

■ TR27.3～27.10 助走路・用器具等

1. 支柱の間隔 : 4.00 m～4.04 m
2. 補助線：判定補助用

バーの助走路側の面ならびにその延長上で、両支柱の外側3 mまで、幅5 cmの白線を引く



■ TR28 棒高跳 RB2025:P212

○TR28.1：ボックス・ストップボード

1. 支柱はストップボード内側上縁から着地場所に向かって、80 cmまでの間のどこに移動しても良い（要申告・アップライト）
2. ストップボード内側上縁と平行で、助走路の中心線と直角に線を引く。着地マットの表面にも引く（ゼロ・ライン）
3. バーが調整された時点から、制限時間のカウント・ダウン開始。制限時間内であれば、アップライトの再調整可能

○TR28.2：無効試技

1. 跳躍した後、バーが競技者の跳躍中の動作によってバー止めにとどまらなかった
2. バーを越える前に、体の一部またはポールがストップボード上部内側の垂直面、あるいは着地場所に触れた（ポールも身体の一部と考える）
3. 踏切後、（空中で）ポールを持つ手を持ち変えた
4. 跳躍中に自分の手でバーを安定させた、置き直した

○TR28.4：跳躍後のポールの扱い

1. ポールが手を離れた後、ポールがバーあるいは支柱から離れた方向に倒れるのでなければ、競技者を含む誰もポールに触れてはならない。
2. ポールに触れた場合、もしポールに触れなければポールがバーや支柱に当たりバーを落としたであろうと審判長が判断した時は、その試技は1回の無効試技となる。

○TR28.2 [斜文字]

ゼロラインの垂直面を越えないで逆戻りしても無効試技ではない
制限時間内であれば、試技のやり直し可能

○TR28.5：再試技

試技中にポールが折れた時は無効試技ではなく、新試技が認められる

○TR28.11 ポール

1. 競技者は自分のポールを使用して良い
2. ポールの材質、長さ、太さは任意
3. 握り部分のテープは必然的に重なり合う部分を除き均一でなければならず、ポールにリングを付けたように厚みが突然変わるような状態にしてはならない。

○TR25.3.3 ディスタンスマーカー RB2025:P191

1. 棒高跳の助走路に沿って、マーカーを設置
2. ゼロ・ラインから 2.5 m～5 m → 0.5 m ごと
5.0 m～18 m → 1.0 m ごと

■ TR29 水平跳躍総則 RB2025:P221

○TR29.1 助走路

踏切線からの最短距離 40m

幅 1.22 (旧 1.25) m

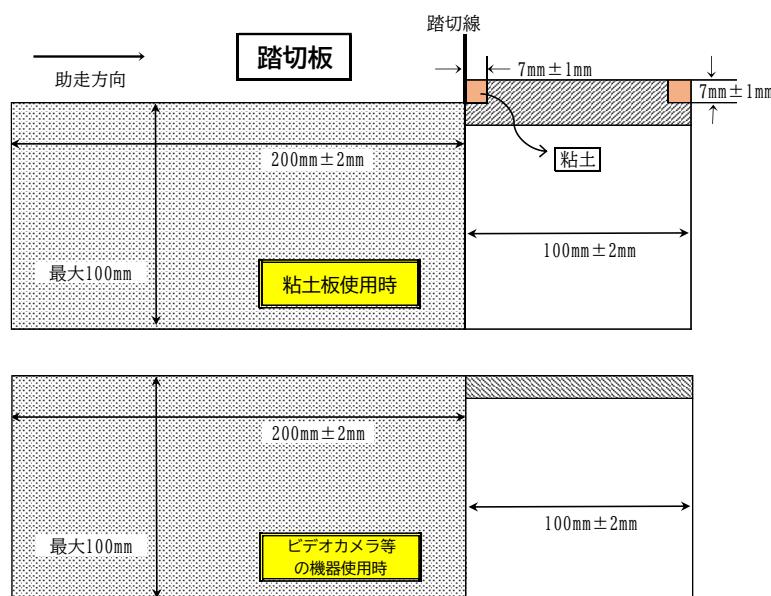
踏切線のすぐ先に、判定しやすいように粘土板を置く

厚さ・幅：7mm

踏切線との垂直面角度：90°

〔国内〕

踏切地点にビデオカメラやその他の技術を用いた機器を設置しない場合は、粘土板を置いての判定を基本とする



○TR29.8～9 距離計測

- ・有効試技終了後、直ちに計測
- ・身体または身に着けていたものが着地場所に残した痕跡の、踏切線に最も近い箇所から踏切線（またはその延長線上の地点）までを計測
- ・記録は「cm未満の端数切捨てた1cm単位」で記録

○TR29.10～12 風力測定

- ・非機械的（超音波）風向風速計／機械的風向風速計（TR17.9）
- ・計測場所：〔踏切線から20m〕〔助走路から2m以内〕〔高さ1.22m〕
- ・計測開始：踏切板から走幅跳40m、三段跳は35m離れた地点通過時（助走が各距離より短い場合は助走開始時）から
- ・計測時間：5秒間
- ・記録の公認条件：追風2m以内（CR31.14.3）RB2025:P73

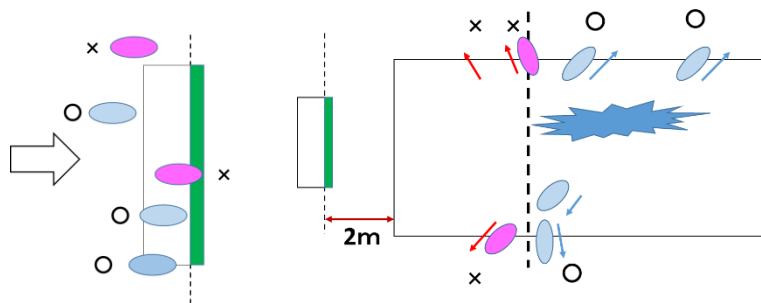
■ TR30 走幅跳 RB2025:P225

○TR30.1 無効試技

- ・踏切を行う際、跳躍しないで走り抜ける中で、あるいは跳躍の動きの中で、身体のどこかが踏切線の先の地面（粘土板を含む）に触れた
 - ④粘土板の痕跡に注意：粘土板に痕跡がなく、最初の着地が砂場であれば有効試技
- ・踏切線の延長線より先でも手前でも、踏切板の両端よりも外側で踏み切った
- ・踏切後、着地場所（砂場）への最初の接触前に助走路・助走路外の地面・着地場所の外に触れた
- ・着地の際、砂に残った最も近い痕跡よりも踏切線に近い砂場の地面や外の境界線に触れた

○TR30.2

着地場所を離れる際（砂場の外に出る際）は、踏切線に最も近い痕跡よりも踏切線から遠くなくてはならない



■ TR31 三段跳

- ・ ホップ、ステップ、ジャンプで成立
- ・ 踏切りと同じ足で最初に着地（ホップ）→ 反対の足で着地（ステップ） → ジャンプ （右－右－左 または 左－左－右 の順）
- ・ 跳躍中に「振り出し足」が地面に触れても、無効試技にはならない

○TR31.4 〔国内〕

踏切線は砂場の近い方の端から男子 13m、女子 10m よりも短くしないことが望ましい。但し、競技者のレベルに合わせて審判長が判断し、男女ともに砂場までの距離を短くすることができる。

■ 審判実務

○旗 : 右手：白旗 左手：赤旗

成功・有効：白旗 失敗・無効：赤旗

○判定する位置（主審の位置）

走幅跳・三段跳 : 踏切板横

走高跳 : 補助線の延長上

棒高跳 : マット手前、助走路脇

○TR6 助力の禁止

競技役員は競技者に助言や支援を提供してはならない。

技術指導 → ×

踏切り地点を示す ← 練習時のみ可

競技者同士でも同じ

⇒ 踏切場所で踏切り地点や風の状況を教えているようならやめさせる。