

## ■ 陸上競技の規則 [4] [投てき競技] RB2025:P230～

### ○競技会一般規則以外で重要な条文

- ・ TR25 総則：フィールド競技
- ・ TR32 総則：投てき種目
- ・ TR33 砲丸投
- ・ TR34、35 円盤投
- ・ TR36、37 ハンマー投
- ・ TR38 やり投
- ・ TR6 競技者に対する助力

## ■ TR32 総則 投てき競技

### ○公式用器具

#### TR32.1〔国内〕

国内競技会で用いる投てき物は日本陸上競技連盟（以下、日本陸連）の検定品でなければならず、日本陸連の規定した規格に合ったものだけが使用できる。

#### TR32.2〔国内〕

日本陸連が主催、共催する競技会では、

- ・ 投てき物は主催者が用意する
- ・ 主催者が個人所有の投てき物の使用（持込）を認める場合がある  
※製造会社提供の投てき物が持ち込まれる場合もあり
- ・ 持込の投てき物は、競技前に検査され、合格したもののみ使用が認められ、すべての競技者が使用できる
- ・ 持込可能な投てき物は一人2個まで（技術総務が認めた場合は2個以上も可）

## ■ TR6 競技者に対する助力 RB2025:P102

### ・ TR6.2

競技中、競技区域内で、助力を与えたり受けたりしている競技者は、審判長によって警告され、さらに助力を繰り返すとその競技者は失格となる。

### ・ TR6.3 許可されない助力(助力となってしまうもの)

サークル内または靴に何らかの物質を吹き付けたりまいたりすること、  
またはサークルの表面をざらざらにすること（TR32.4.4）

### ・ TR6.4 許可される場合（助力とはみなさない）

- ・ 握りをよくするために手だけに適切な物質をつけること、ハンマー投の競技者が手袋に、砲丸投の競技者は首にそのような物質をつけること（TR32.5.1）
- ・ 砲丸投と円盤投で、競技者がチョーク等の物質を用具につけること  
但し、濡れた雑巾等で簡単に拭き取れるものであること（TR32.5.2）
- ・ TR32.4.1の規定の違反にならない手や指のテーピング（Tr32.5.3）

■TR32.13 試技 RB2025:P240

- ・サークルから投げる競技：砲丸投、円盤投、ハンマー投  
サークルから行う試技では競技者はサークルの内側で静止状態から投げ始める  
競技者はサークルの縁枠の内側に触れてもよい  
砲丸投では TR33.2 に示すとおり足留材の内側に触れてもよい



- ・助走路から投げる競技：やり投

■TR32.14 無効試技（ファール）の条件

- ・TR32.14.1  
砲丸あるいはやりを定められた以外の方法で投げたとき  
(参：TR33.1/TR38.1)



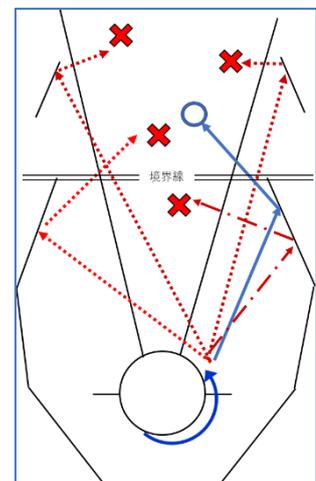
- ・TR32.14.2  
サークル内に入って投てきを始めた後に  
身体のどの部分でも、サークル縁枠の上部やサークルの外側の地面に触れた時

※TR32.14.2〔注意〕ファールにならない場合の記載あり

- ・TR32.14.3  
砲丸投で身体のどの部分を問わず、足留材の内側以外の場所に触れたとき
- ・TR32.14.4  
やり投で身体のどの部分でも助走路の両脇のラインや外側の地面に触れたとき

- ・TR32.14〔注意〕

- [ i ] 競技者の投げた円盤またはハンマーの頭部が、競技者に遠い側の囲い（着地場所に対して、右利きの競技者は左側、左利きの競技者は右側）に当たった場合は無効試技とみなす。
- [ ii ] 競技者の投げた円盤またはハンマーの一部が、競技者に近い側の囲い（着地場所に対して、右利きの競技者は右側、左利きの競技者は左側）に当たり、投てき物が囲いの境界より前方にある着地場所内に着地した場合は、TR32.10 を含む他の規則に違反していなければ無効試技とはみなさない。



※囲いの境界とは、囲いと門口が所定の位置にある時に、着地場所に最も近い左右の囲いまたは門口の端の間に架空の直線によって引かれるものと定義する。

■TR32.15 試技の中断

- ・各投てき競技の規則に反しない限り、競技者は一度始めた試技を中断してよい。

・ TR32.16

砲丸・円盤・ハンマーの頭部・やりの頭部が最初に着地して残した痕跡が区画ラインや区画ラインの外側地面あるいは他の物体(TR32.14〔注意〕による囲いを除いて)に触れた場合は無効試技とする



↑ 痕跡が触れていないので、有効試技

■ TR32.17

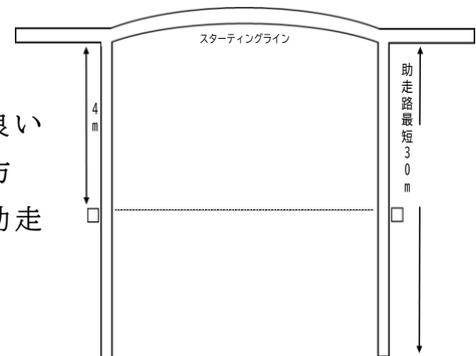
・ 投げた用具（投てき物）が着地する前に競技者がサークルや助走路から出た場合や以下の場合、無効とする

・ TR32.17.1

～～ サークルを出る時は、縁枠の上部またはサークルの外の地面に最初に触れるのは、・・・サークルの両側に引かれている白線より完全に後方でなくてはならない。

・ TR32.17.2 やり投の助走路の離れ方

- 1> やりが落下後、スターティング・ラインの後方であれば、両脇のラインのどちら側から出ても良い
- 2> やりが落下後、スターティング・ラインから後方4 mより下がれば、助走路内においても、正しく助走路を離れたと見なす



■ TR32.18

・ 投げられた投てき物は、運んで返す。投げ返してはならない

■ TR33.1 砲丸投 RB2025：P245

- 1> 砲丸は肩から片手だけで投射する。
- 2> 投射を始めようと構えた時には、砲丸はあごまたは首につけるか、あるいは近接した状態に保持しなければならない。
- 3> 投射の動作中は、その手をこの状態より下におろしてはならない。  
また、砲丸を両肩を結ぶ線より後にもっていてもいけない。

■ TR33.5〔国内〕

中学男子四種競技の砲丸投は、4kgの砲丸投を使用する。

■TR34 円盤投      ■TR36 ハンマー投

- ・円盤投、ハンマー投には投げ方のルールはない。
- ・観衆、役員、競技者の安全確保のために、囲い（投てきゲージ）の中から投げなければならない
  
- ・TR36.1 ハンマー投  
スイングやターンに先立って、サークル内または外の地面にハンマーの頭部をつけてよい。
- ・TR36.2 ハンマー投  
スイングやターン中にハンマーの頭部が地面やサークルに触れても、不正投てきとならない。一旦投てき動作を中断しても、制限時間内であれば、再び投げの動作に入ることができる。

■TR37 ハンマー投用囲い

- ・左右の可動パネルは、時計回り、反時計回りの競技者に応じて、必ず移動させなければならない。

■TR38 やり投

- ・38.1 やりは片手でグリップのところを握らなければならない。  
肩または投げる方の腕の上で投げなければならない、  
振り回したりし投げてはならない。
- ・38.2 やり投は、やりの頭部が他のどの部分よりも先に地面に落下した場合のみ有効試技となる。