

東京ライジングスター陸上2026 要項

1 主 催 公益財団法人東京陸上競技協会

2 日 時 2026年4月25日(土)～4月26日(日) 競技開始 9:30(予定)

3 会 場 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場

4 種 目

<中学生>

【中学男子】100m、1500m、110mH、4×100mR、四種競技

【中学女子】100m、1500m、100mH、4×100mR、四種競技

<小学生>

【小学男子】5年100m、6年100m

【小学女子】5年100m、6年100m

【小学混合】4×100mR

5 競技実施日

4月25日(土)

【中学男子】100m、110mH、四種競技(110mH、砲丸投)

【中学女子】100m、100mH、四種競技(100mH、走高跳)

4月26日(日)

【中学男子】1500m、4×100mR、四種競技(走高跳、400m)

【中学女子】1500m、4×100mR、四種競技(砲丸投、200m)

【小学男子】5年100m、6年100m

【小学女子】5年100m、6年100m

【小学混合】4×100mR

6 競技方法

2026年度日本陸上競技連盟規則並びに本競技会要項及び競技注意事項による。

<中学生>

① ハードルは次の規格で行う。

男子110mH 高さ0.914m インターバル 13.72m-9.14m・・・14.02m 台数10台

女子100mH 高さ0.762m インターバル 13.00m-8.00m・・・15.00m 台数10台

② 四種競技の砲丸投の砲丸は、男子4.000kg、女子2.721kgを使用する。

<小学生>

① スタートのルールは全国小学生陸上競技交流大会に準ずる。動作の指示は英語で行う。同一競技者が2回不正スタートをした場合は失格とする。ただし、競技には参加させ、記録は参考記録とする。

② 男女混合4×100mリレーは、5・6年生男女各3名でエントリーし、そのうちの男女各2名が競技に出場できる。なお、走順は自由とする。

7 参加資格

<中学生>

東京都内中学校在籍の2026年度日本陸上競技連盟登録競技者で、2025年4月1日から2026年3月20日までに、公認競技会において別紙に掲げる標準記録に到達した者(追風参考記録は不可)。1500m(含むハードル)までの記録は電気計時(写真判定装置)で計測されたもののみ有効とする。

<小学生>

東京陸上競技協会の登録クラブに在籍または東京陸上競技協会に個人登録している小学生であり、かつ2026年度日本陸上競技連盟登録競技者で、2025年4月1日から2025年11月30日までに、公認競技会において別紙に掲げる標準記録に到達した者(追風参考記録は不可)。記録は電気計時(写真判定装置)で計測されたもののみ有効とする。

8 参加制限

- ① 1人1種目（リレーを除く）
- ② <中学の部>

各種目の出場可能人数をターゲットナンバーとして設定する（別紙参照）。原則として申込者数がターゲットナンバーを超えた場合は、出場者を資格記録順に選出する。選出されなかった競技者の参加料は大会終了後に返金する。

- ③ <中学の部>の出場者は、<東京選手権>の同じ種目には出場できない。

- ④ <小学の部>

【小学男子】5年100m（16名）、6年100m（16名）

【小学女子】5年100m（16名）、6年100m（16名）

【小学混合】4×100mR（16チーム）

各種目の出場可能人数（チーム）をターゲットナンバーとして設定する（別紙参照）。原則として申込者（チーム）数がターゲットナンバーを超えた場合は、出場者（チーム）を資格記録順に選出する。選出されなかった競技者（チーム）の参加料は大会終了後に返金する。

- ⑤ 小・中学生のリレーについては、同一の学校（クラブ）からの参加は1チームのみとする。

- 9 参加料 1種目1,300円、四種競技2,600円
リレー1チーム2,600円

10 申込方法 以下の手順で申込を行うこと。

- ① 申込書の送信

東京陸上競技協会ホームページ (<https://toriku.or.jp>) より「東京ライジングスター陸上2026」の申込書식을ダウンロードし、必要事項を入力の上、指定のアドレスにこの申込書を添付したメールを送信すること。

◎ 入力された参加者の氏名、ふりがな、所属名、学年、参加種目等の情報はプログラムやスタートリスト、記録証等の作成にそのまま使用する。参加者のデータ入力間違いのないように行い、送信前に必ず確認すること。

◎ 学年は、新学年（2026年度の学年）を入力すること。

*所属（団体名）は登録の際に記入した「略称」と同じにすること。

- ② 返信メールの受信

申込書を添付したメールを送信すると、直ちに受信したことを知らせる返信メールを当協会から送信する（ただし同じアドレスには1回のみ返信メールを送信する。）。

* 返信メールが届かない場合は、下記宛に電話にて問い合わせること。

（公財）東京陸上競技協会 事務局

Tel 03-6261-5280（10:00～18:00、土、日、祝日は休み）

★ 2026年度の日本陸上競技連盟登録を済ませていない競技者でも申込は受け付けるが、4月7日（火）までには必ず登録を済ませること。なお、登録をしていない競技者については本競技会に参加することができず、参加料も返金しない。4月7日（火）までに登録が完了できないことが見込まれる場合は、申込時のメールに登録が完了できない旨記載し申し出ること。

- ③ 申込期間 2026年3月10日（火）10:00～3月20日（金・祝）17:00必着
（参加料の払込は3月24日（火）まで）

- ④ 参加料の払込（以下のア. 郵便局の払込取扱票による払込み、若しくはイ. ゆうちょ銀行口座振込のいずれかの方法で払い込むこと。）

ア. 郵便局の払込取扱票による払込

郵便局で払込取扱票（手数料は払込人払い）を使い、通信欄に必ず必要事項（連絡責任者名/団体名、大会名）を記入の上、下記の口座に、下記払い込み受付期間内に払い込むこと。

口座番号	00150-4-122622
加入者名	東京陸上競技協会

イ. ゆうちょ銀行口座振込

ご依頼人名に連絡責任者名/団体名・大会名を入力(13文字のため略称可)した場合のみ下記のゆうちょ銀行口座への振込を受け付ける。

店番	019 (ゼロイチキュウ)
口座番号	(当座) 0122622
口座名義人	東京陸上競技協会

* 払い込まれた参加料は原則として返金しない。

* 払込取扱票の払込受領証が参加料の領収証となる。

* 参加料の返金は大会が中止の場合でも行わない。

◎申込期間終了後のキャンセルについては、申込期間内の申込人数分の参加料を申し受ける。

1.1 表彰 各種目の第1位～第8位に賞状を授与する。

1.2 競技用靴について

- ① 世界陸上競技連盟(WA)が承認したシューズリストで「No」と記載されている靴については使用できない。各自で確認しておくこと。 <https://www.jaaf.or.jp/about/resist/technical/shoes/>
- ② 靴底の厚さについては、TR5.2(競技用靴)に準じる。
- ③ 使用された靴に関して審判員が疑義を抱いた場合、競技後に審判長の権限で検査を行うことがある。

1.3 その他

- ① 参加者の資格審査を行う。申込書の連絡先電話番号には、連絡の取れる電話番号を記入すること。
- ② タイムテーブル・競技注意事項についてはホームページで確認すること(開催期日約10日前にホームページに掲載する)。
- ③ 競技中に発生した事故についての応急処置は主催者で行うが、それ以後の責任は一切負わない。
- ④ アスリートビブスは主催者が準備する。
- ⑤ 競技に使用する用器具は主催者側が用意したものに限る。
- ⑥ 競技者が競技場内で着用する衣類や持ち込める物品の商標の大きさは、「競技会における広告および展示物に関する規程」により規制する。
- ⑦ 記録証は希望者に1部500円で発行する。
- ⑧ 本競技会は第89回東京陸上競技選手権と同時に開催で行う。
- ⑨ 本競技会の結果は、競技会終了約1週間後に、東京陸上競技協会ホームページに掲載する。
ホームページアドレス <https://toriku.or.jp>

競技会申込に際し、下記の申込規約に同意の上申し込むこと。

申込規約

- 1 主催者は傷害や紛失その他の事故に対して応急処置は行うが、以後の責任は一切負わない。
- 2 競技会出場中の映像、写真、記事、記録等のインターネット、テレビ、新聞、雑誌等の掲載権は主催者に属する。
- 3 個人情報の取扱い
 - (1) 主催者は個人情報の保護法令を厳守し、参加者の個人情報を取り扱う。
 - (2) 参加申込書に記載された氏名・所属団体名は大会プログラムに記載され、競技場内にアナウンス等により紹介され、競技場内外の掲示板等に掲載されることがある。
 - (3) 競技結果(記録)は大会プログラム掲載の個人情報とともに競技場内にアナウンス等により紹介され、競技会内外の掲示板等に掲載されることがある。また、ホームページに掲載され、認められた報道機関等により新聞・雑誌及びホームページ等で公開されることがある。
- 4 申込に際して、個人申込の場合には個人(保護者)の責任において、団体の場合は所属長(団体責任者)の承諾を得て申し込むこと。
- 5 主催者は、上記の申込規約の他、大会要項によって開催する。

別 紙

東京ライジングスター陸上2026
参加標準記録・ターゲットナンバー

<中学生>

男子

種目	参加標準記録	ターゲットナンバー
100m	11"80	16名
1500m	4' 30"00	18名
110mH	17"90	16名
4×100mR	47"70	8チーム
四種競技	1300点 17"50(110mH 91.4cm) 1m60(走高跳)	16名 ※四種競技の点数を優先してエントリーする。

女子

種目	参加標準記録	ターゲットナンバー
100m	13"30	16名
1500m	5' 15"00	18名
100mH	16"50	16名
4×100mR	53"80	8チーム
四種競技	1700点	16名

※ 中学リレーの資格記録は2025年に1学年・2学年の競技者でチームを組んだ際の記録とする。
共通リレー(2025年に3年生を含んだチーム)の資格記録でエントリーすることはできない。

<小学生>

男子

種目	参加標準記録	ターゲットナンバー
5年100m	9"40(60m)	16名
6年100m	14"65	16名

女子

種目	参加標準記録	ターゲットナンバー
5年100m	9"72(60m)	16名
6年100m	14"96	16名

男女混合

種目	参加標準記録	ターゲットナンバー
4×100mR	58"81	16チーム

※ 小学生リレーの資格記録は男女混合リレー(男女2名ずつ出走)で記録されたものとする。
(2025年に6年生を含んだチームの資格記録でエントリーすることができる。)