

第56回東京都中学校体育連盟第11ブロック(北多摩北地区)陸上競技選手権大会
兼 第78回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会予選会

1. 主催 東京都中学校体育連盟第11ブロック
ブロック長 堀内 雅之
2. 後援 東京都第11ブロック(北多摩北地区)中学校長会
3. 日時 令和7年9月14日(日) 10時00分 競技開始 <雨天決行>
4. 会場 武蔵野市営陸上競技場

5. 競技種目

*男子 21種目

1年	100m	1500m	100mH	4×100mR
2年	100m	1500m	110mH	4×100mR
3年	100m	110mH	走高跳	走幅跳
1・2年	走高跳	走幅跳	砲丸投(4kg)	
共通	200m	400m	800m	3000m
	4×100mR	砲丸投(5kg)		

*女子 18種目

1年	100m	4×100mR		
2年	100m	4×100mR		
3年	100m	100mH	800m	走高跳 走幅跳 砲丸投
1・2年	800m	100mH	走高跳	走幅跳 砲丸投
共通	200m	1500m	4×100mR	

***【オープン】 4×100mR(男子、女子、男女混合)**

6. 競技方法

- (1) 本大会は、支部対抗選手権大会の予選会とする。
- (2) 男子 女子 男女総合の3部門に分けて順位をつける。
得点は、1位7点・2位5点・・・6位1点とする。***オープンは含めない。**
- (3) トラック競技は、100m以外すべてタイムレース決勝とする。
走幅跳・砲丸投は3回の試技後にトップ8を決め、さらに3回試技をして順位をつける。
- (4) ハードル競技の規格について (高さ) (アプローチ) (インターバル)

1年男子100mH	84.0cm	13.00m	8.50m	10台
2年男子110mH	91.4cm	13.72m	9.14m	10台
3年男子110mH	91.4cm	13.72m	9.14m	10台
1. 2年女子100mH	76.2cm	13.00m	8.00m	10台
3年女子100mH	76.2cm	13.00m	8.00m	10台
- (5) 走高跳の最初の高さ
男子は1m30 女子は1m15 ***例年より5cm下げた**
- (6) 砲丸投の砲丸の重さ
1・2年男子は4kg 共通男子は5kg 女子は2.72kg
- (7) 1500m出場制限 1年男子、共通女子 6分30秒以内
2年男子 6分00秒以内
- (8) 3000m出場制限 12分30秒以内
- (9) **OP4×100mR ⇒ 男子のみ、女子のみ、男女混合(男女比関係なし)OK!**

7. 参加制限

- (1) 各学校より申込みできる人数

個人種目 1人1種目、1種目2名までとする。

(ただしリレーは除くが、2つのリレーにはエントリーできない。)

※男女の人数制限はしない。(平成24年度より)

リレー種目(得点競技) 各種目1チームとする。

(オープン) 各校2チームまでとする。*男女のメンバー構成は自由

- (2) 学年指定のある種目は該当学年の者しか出場できない。

共通種目はどの学年からも出場できる。

8. 参加申込・プロ編までの流れ

中体連の申込み同様、申込みファイルを11ブロックのホームページからダウンロードしていただき、支部専門委員の先生に提出 → 多摩東部にメールで送る方法にしたいと思います。(中体連ホームページの左側のLINKをクリックしていただくと11ブロックのホームページが開けます。現在、準備中です。8月1日からダウンロードできるようにします) 申込み期日は下記の通りです。

顧問×切・・・・・・令和7年8月18日(月) 支部専門委員に申込み

支部専門委員×切・・・・令和7年8月19日(火) 多摩東部にメール申込み

スタートリスト確認・・・・令和7年8月22日(金) HPアップ予定

スタートリスト訂正・・・・令和7年8月26日(火) 訂正は午前中までに中田まで連絡

プログラム印刷開始・・・・令和7年8月27日(水) 午前中から印刷に入る

プロ編成会議・・・・・・令和7年8月28日(木) 東久留米中央 3時00分より

※申込み一覧表と参加費を持参してください。

同時にプログラム編成を行いますので、必ず顧問の先生が出席してください。(生徒の申し込みは認めません。)

尚、申込み後の出場選手の変更は認めません。

9. 参加費

個人(1人) 800円 リレー(1チーム) 2,000円

プログラム(1部) 300円 (各校必ず最低1部は、ご購入ください。)

10. 表彰

- (1) 総合 優勝校には賞状とカップ、2位から6位までの学校には賞状を授与する。
- (2) 各種目 1位から6位までには賞状を授与する。
- (3) 男女各1名に、最優秀選手賞として、賞状とトロフィーを授与する。

11. その他

- (1) ナンバーカード(ゼッケン)は、本年度配当番号を使用し、同一種目2名の場合は、奇数番号と偶数番号を使用すること。
- (2) 役員不足が考えられますので、各校最低一名以上の審判を出すようお願いいたします。当日、引率者や審判のいない学校については参加を取り消します。
- (3) 不明な点は、中田(東久留米中央中学校 042-473-8881)までお問い合わせください。

東京都中学校体育連盟第11ブロック長

清瀬市立清瀬第二中学校長

堀内雅之

東京都中学校体育連盟第11ブロック陸上競技部長

清瀬市立清瀬第二中学校長

堀内雅之

東京都中学校体育連盟11ブロック担当

東久留米市立中央中学校

中田陽士