

大会前に確認しよう①

～シューズ編～

GUNMA TRACK & FIELD

群馬県中体連陸上競技部競技委員会

シューズの厚さについて

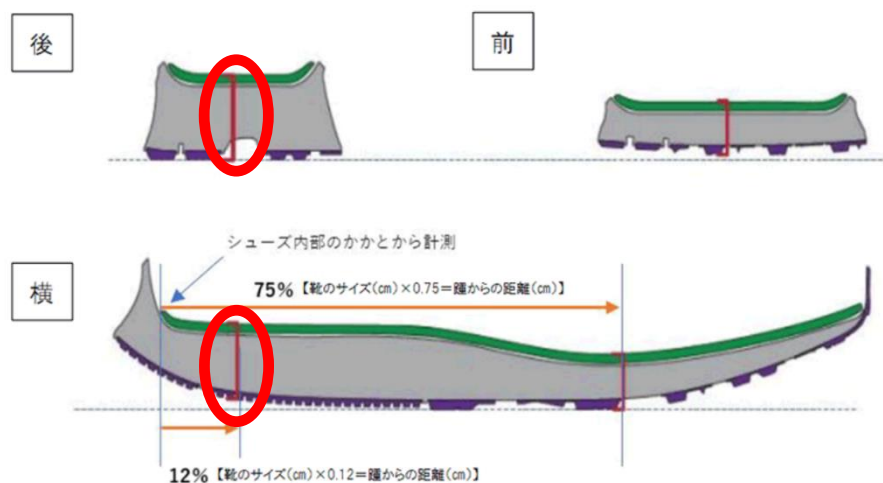
種目	最大の厚さ
800m未満のトラック種目	20mm
800m以上のトラック種目	25mm
フィールド種目(三段跳は25mm)	20mm
道路競技	40mm

※2024年11月1日以降から
トラック種目はすべて20mm
フィールド種目はすべて20mm
に変更の予定です。

■靴底の測り方



■靴底計測場所



測定方法については、日本陸連 HP や群馬陸協 HP をご覧ください。県中体連でも測定器具を準備してあります。

①公認大会すべてで適応です。

群馬陸協、県中体連主催大会(春季、通信、総体、新人)等の公認大会のすべてで適応です。

1年生に関しても同様ですので、初めて大会に出場する際に一度確認をお願いいたします。

②インソールを抜くなどのカスタマイズは適応外です。

厚さの基準を満たすためにインソールを抜くなどはカスタマイズにあたります。販売されているシューズをそのまま使用してください。

③四種競技の砲丸投やリレーも適用ですので、注意してください。

リレーで長距離選手が出場したときにシューズの厚さが越えている事例がありました。出場種目を決めた際には必ずシューズの確認をお願いします。

参考資料

<日本陸連HP:シューズ規定改定に関するQ&A(<https://www.jaaf.or.jp/news/article/14148/>)から>

Q 中学生の大会でもWAルールが適用されるのでしょうか。初心者がランニングシューズで100mに出たりするケースもあるかと思えます。

A 基本的には、すべての公認競技会での改定ルールが適用となります。