

マスタース陸上競技について

香川マスタース陸上競技連盟

1 マスタース陸上競技の発足から

高度経済成長の時期が過ぎ、全国の陸上競技の愛好者の中には、年齢を加えても健康づくりだけでは飽きたらず記録に挑戦する機運が盛り上がり、昭和55年10月19日に第1回中高齢者陸上競技選手権大会が和歌山市で開催された。本県からも数名の選手が参加した。その後、全日本マスタース陸上競技大会として現在に至っている。

香川県では翌年の昭和56年に香川中高齢者陸上競技連盟が誕生し、昭和57年より香川マスタース陸上競技連盟と改称し、今年で創立44年を迎える。令和7年度の登録者は、184名。

昨年度6月に開催した香川マスタース選手権大会には、エントリー数は238名、うち県内121名は過去最高となった。県マスタース記録10個が樹立された。

2 マスタース陸上競技とは

年齢によってクラスを分け、使用する用具の規格も変更して扱いやすくしているので、生涯にわたり陸上競技を楽しめる。18歳から100歳を超えて参加でき、日本マスタース陸上競技連合の登録者は約12000人にのぼる。

3 競技クラス

(1) 各大会によって年齢の基準日を設け、基準とした満年齢による。

(2) 年齢区分

年齢 性別	18～24*	25～29	30～34	35～39	40～44	45～49	50～54
男子	M24_	M25	M30	M35	M40	M45	M50
女子	W24_	W25	W30	W35	W40	W45	W50
年齢 性別	55～59	60～64	65～69	70～74	75～79	80～84	85～89
男子	M55	M60	M65	M70	M75	M80	M85
女子	W55	W60	W65	W70	W75	W80	W85

*18歳以上で学連登録者を除く。90歳以上も5歳刻みで同じである。

4 競技種目（大会によって競技種目は異なる。）

(1) 男子（年齢により一部制限条項あり）

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 5000m
10000m 3000mW 5000mW 80mH（70歳以上） 100mH（50～69）
110mH（49歳以下） 200mH（80歳以上） 300mH（60歳以上）
400mH（59歳以下） 2000mSC（60歳以上） 3000mSC（59歳以下）
クラス別4×100mR クラス別4×400mR

走高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳 棒高跳 砲丸投 円盤投 やり投 ハンマー投
重量投げ 五種競技 七種競技 十種競技 重量五種 マスタース駅伝・ロードレース 他

(2) 女子（年齢により一部制限条項あり）

60m 100m 200m 400m 800m 1500m 3000m 5000m
10000m 3000mW 5000mW 80mH（40歳以上） 100mH（39歳以下）
200mH（70歳以上） 300mH（50歳以上） 400mH（49歳以下）
2000mSC クラス別4×100mR クラス別4×400mR

走高跳 走幅跳 三段跳 立五段跳 棒高跳 砲丸投 円盤投 やり投 ハンマー投
重量投げ 五種競技 七種競技 重量五種 マスタース駅伝・ロードレース 他

5 競技規則

(1) ハードル競技の種目別基準

【男子】

種目	クラス	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	ハードル台数
110mH	M24-～M30	1.067m	9.14m	13.72m	14.02m	10
110mH	M35-～M45	0.991m	9.14m	13.72m	14.02m	10
100mH	M50・M55	0.914m	8.50m	13.00m	10.50m	10
100mH	M60・M65	0.840m	8.00m	12.00m	16.00m	10
80mH	M70・M75	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
80mH	M80 以上	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
400mH	M24-～M45	0.914m	35.00m	45.00m	40.00m	10
400mH	M50・M55	0.840m	35.00m	45.00m	40.00m	10
300mH	M60・M65	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	7
300mH	M70・M75	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	7
200mH	M80 以上	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5

【女子】

種目	クラス	高さ	間隔	第1ハードルまで	ゴールまで	ハードル台数
100mH	W24-～W35	0.840m	8.50m	13.00m	10.50m	10
80mH	W40・W45	0.762m	8.00m	12.00m	12.00m	8
80mH	W50・W55	0.762m	7.00m	12.00m	19.00m	8
80mH	W60 以上	0.686m	7.00m	12.00m	19.00m	8
400mH	W24-～W45	0.762m	35.00m	45.00m	40.00m	10
300mH	W50・W55	0.762m	35.00m	50.00m	40.00m	7
300mH	W60・W65	0.686m	35.00m	50.00m	40.00m	7
200mH	W70 以上	0.686m	35.00m	20.00m	40.00m	5

(2) 投てき競技の種目別基準

【男子】

クラス	砲丸投・ハンマー投	円盤投	やり投
M24-～M45	7.260Kg	2Kg	800g
M50・M55	6Kg	1.5Kg	700g
M60・M65	5Kg	1Kg	600g
M70・M75	4Kg	1Kg	500g
M80 以上	3Kg	1Kg	400g

【女子】

クラス	砲丸投・ハンマー投	円盤投	やり投
W24-～W45	4Kg	1Kg	600g
W50・W55	3Kg	1Kg	500g
W60～W70	3Kg	1Kg	500g
W75	2kg	0.75kg	400g
W80 以上	2kg	0.75kg	400g

*** 香川マスターズ陸上競技連盟の活動状況や情報については**

是非ともホームページをご覧ください。