

## TR 22. ハードル競走

22.1 距離 — 標準距離は、つぎの通りとする。

男子（一般、U20、U18）：110 m、400 m

女子（一般、U20、U18）：100 m、400 m

各レーンには、つぎのように10台のハードルを配置する。

男子

距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の 距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離
110m	13m720	9m140	14m020
400m	45m	35m	40m

女子

距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の 距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離
100m	13m	8m500	10m500
400m	45m	35m	40m

各ハードルは、競技者が走ってくる方向に基底部を向けて置く。ハードルは、走ってくる競技者に近い側のバーの垂直面を競技者寄りの位置マークに合わせるように配置する。

〔国内〕

1. 中学校のハードル競走は、つぎの規定によって実施する。

中学男子

距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の 距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離
110m	13m720	9m140	14m020

中学女子

距離	スタートラインから 第1ハードルまでの距離	ハードル間の 距離	最終ハードルから フィニッシュラインまでの距離
100m	13m	8m	15m

2. 300 mハードルは、つぎの規定によって実施する。

スタート位置 : 300 mのスタートラインに同じ

スタート～第1ハードルの距離 : 45 m

ハードル間の距離 : 35 m

第8ハードル～フィニッシュラインの距離 : 10 m

22.2 ハードル上部のバーは、木または他の非金属性の適当な材料でつくり、他の部分は金属または他の適当な材料でつくる。ハードルは、1本あるいは数本のバーによって補強された長方形の枠組を支える2本の支柱と2個の基底部からなり、支柱はそれぞれの基底部の一方の末端に固定する。ハードルが倒れるためには、上端の中央部に少なくとも3kg 600の力を水平に加える必要があるように設計されていなければならない。ハードルは各種目に必要な高さに調節できるようにする。そしてそれぞれの高さにおいて、少なくとも3kg 600～4kgの力が作用するときは、転倒するように平衡を調節できるように錘をつけなければならない。ハードルのバーの中央部分に10kg相当の力が加えられた場合、水平方向のたわみ（支柱のたわみを含む）が最大で35mmを超えてはならない。

〔国内〕

ハードルの抵抗力を検査するには簡単なばね秤を使用し、バーの中央に牽引力を加える。別法としては、紐の一端にかぎをつけてバーの中央に引っ掛け、他端は適当に固定した滑車にかけて錘で加重する。

22.3 寸法 — ハードルの標準の高さは、つぎの通りとする。

男子

距離	一般	U20	U18	中学校*
110m	1m067	991 mm	914 mm	914 mm
400m	914 mm	914 mm	838 mm	—
300m*	—	914 mm	838 mm	—

女子

距離	一般	U20	U18	中学校*
100m	838 mm	838 mm	762 mm	762 mm
400m	762 mm	762 mm	762 mm	—
300 m *	—	762 mm	762 mm	—

\*国内

〔参考〕

全国小学生陸上競技交流大会使用器具：男女とも700mm

〔国際—注意〕

製造会社による製品の誤差があるため、U20 110m用ハードルの高さは1,000mmまで許容される。

ハードルの幅は1 m 180～1 m 200、基底の長さは700 mm以下とし、ハードルの全重量は10 kg以上とする。各ハードルの高さにおける許容度は、標準の高さより±3 mmが製造の誤差として認められる。

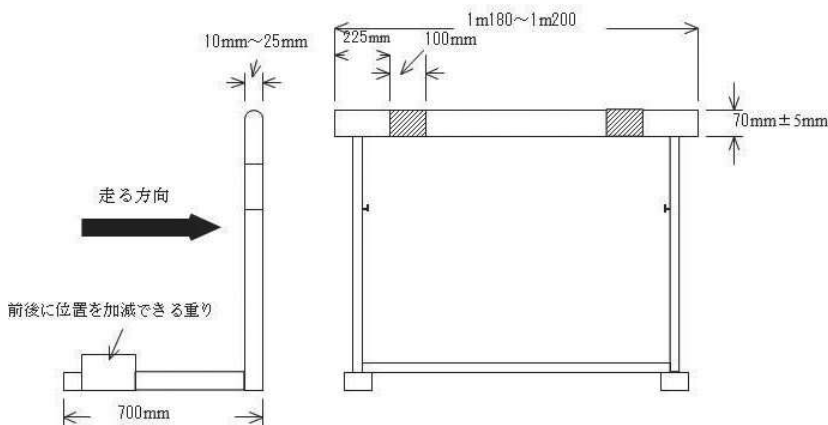
〔注釈〕

プログラムや記録申請時等の種目名は「ハードルの高さ／インターバル」で表記する。

- 22.4 上部のバーの高さは70 mm(±5 mm)、厚さは10 mm～25 mmとし、上端は丸味をもたせる。両端に固定しなければならない。
- 22.5 上部のバーは黒と白または他の濃淡の著しい色（そして周囲の景観とも区別できるような色）で塗り、両端は淡い方の色とし、その幅は少なくとも225 mmとする。その色分けは全ての競技者が見分けることができるものとする。
- 22.6 ハードル競走はレーンを走る。各競技者はスタートからフィニッシュまで自分に決められたレーンのハードルを越え、そのレーンを走らなくてはならない。これに違反した場合は、TR17.4が適用されない限りは失格となる。  
加えて競技者はつぎのことをすると失格となる。
- 22.6.1 ハードルを越える瞬間に、足または脚がハードルをはみ出て（どちら側でも）バーの高さより低い位置を通ったとき。
- 22.6.2 手や体、振り上げ脚の上側で、いずれかのハードルを倒すか移動させたとき。
- 22.6.3 直接間接を問わず、レース中に他の競技者に影響を与えたり妨害するような行為や他の規則に違反する行為で、自分のレーンやそのレースの他の競技者のレーンのハードルを倒したり移動させたりしたとき。

## 〔注意〕

この規則が守られ、ハードルの位置が変わらず、ハードルの高さが下がったりどちらの向きにも傾いたりしなければ、競技者はハードルをどのような方法（姿勢）で越えてもよい。



各ハードルを越えるための要件は、競技者が各ハードルを自身のレーン内で越えることを求めていると読むべきではない。常に TR17.3、17.4 の意図に従うことを条件とする。しかし、競技者が別のレーンのハードルを蹴り倒したり、他のレーンのハードルを移動させたりすることによって他の競技者の進路に影響を及ぼす場合、その競技者は失格となる。

競技者が別のレーンのハードルを蹴り倒したり、ハードルを移動させたりする状況は、論理的な方法で適用され、解釈されるべきである。例えば、すでにハードルを飛び越えている競技者のレーン内のハードルを倒すか、または移動させた競技者は、他の規則違反（例えば、曲走路の内側レーンに入ったとか、ハードルを越える瞬間に、足または脚がハードルをはみ出で（どちら側でも）バーの高さより低い位置を通った）がない限りは必ずしも失格にすべきではない。この規則の目的は、他の競技者に影響を及ぼすような行動を取る競技者は失格とみなすべきであることを明確にすることである。

それにもかかわらず、審判長と監察員は、各競技者が自身のレーン内にいたかどうか、警戒し注意しなくてはならない。さらに、ハードルレースでは、競技者がハードルを越えるとき広範囲に腕を伸ばし、隣のレーンの競技者に当たったり、邪魔になったりすることは一般的となっている。これは、立っている監察員または競技者の正面に位置しているビデオカメラから最も確実に状況確認できる。これに関して、TR17.2を適用することができる。

TR22.6.1は、競技者のリード脚と抜き脚の両方に適用される。

ハードルを蹴り倒しても、そのことだけでは失格とはならない。以前の「故意にハードルを倒す」という規則は削除された。TR22.6.2では審判長によって考慮される、より客観的な要素に変更された。わかりやすい事例として、競技者が「手を使う」といっても、ハードルを駆け抜ける際に胸のそばに手があるということもある。また、「振り上げ脚の上側」は膝だけでなく、振り上げ脚の前側を意味している。

注意との関連では、それは主に下位レベルの競技会に関連するが、とはいえずべてに適用される。基本的には、ストライドのパターンを崩したり失ったりした競技者は、例えば手をハードルに添えて「登り越える」ことが認められる。

22.7 TR22.6.1および22.6.2の場合を除いて、ハードルを倒しても失格にしてはならない。また記録も認められる。

22.8 〔国内〕全部のハードルが本連盟規定のものが使われていなければ、その記録は公認されない。

<〔国内〕参考>

## TR 22. ハードル競走関連 規格等一覧

### 【110mH・100mH】

		ハードルの標準の高さ	スタートラインから第一ハードルまでの距離	ハードルの間の距離	最後のハードルからフィニッシュラインまでの距離
男子	一般	1m067	13m720	9m140	14m020
	U20	991mm			
	U18	914mm			
	JH *	991mm			
	YH *	914mm			
	中学校*				
女子	一般	838mm	13m	8m500	10m500
	U20				
	U18	762mm			
	YH *				
	中学校*			8m	15m

\*国内

**【400mH】**

		ハードルの標準の高さ	スタートラインから第一ハードルまでの距離	ハードルの間の距離	最後のハードルからフィニッシュラインまでの距離
男子	一般	914mm	45m	35m	40m
	U20				
	U18	838mm			
女子	一般	762mm	45m	35m	40m
	U20				
	U18				

**【\* 300mH】**

		ハードルの標準の高さ	スタートラインから第一ハードルまでの距離	ハードルの間の距離	最後のハードルからフィニッシュラインまでの距離
男子	U20	914mm	45m	35m	10m
	U18	838mm			
女子	U20	762mm	45m	35m	10m
	U18				

\*国内

注) 本表は TR10〔国内〕4 に従い「m」「mm」を使い分けて表記しているが、プログラムや記録申請時の種目名表記等の施設用器関係に直接に関わらない場合は「m」で表記してよい。その際には、「ハードルの高さ／ハードル間の距離」で表記する。

**TR 23. 障害物競走**

- 23.1 標準距離は2,000 mおよび3,000 mである。
- 23.2 3,000 m競走は、障害物を28回と水濠を7回越えなければならない。スタートラインから最初の1周に入るまでの間には、障害物を置かない。競技者が最初の1周に入るまでにあるその他の周で使用される障害物は、その間、移動しておく。
- 23.3 障害物競走では、フィニッシュラインを初めて通過してから各周に5個の障害物があり、その4番目に水濠を越す。障害物は均等距離に置く方がよい。すなわち障害物間の距離は、1周の長さの約5分の1とする。

〔注意〕

WA陸上競技施設マニュアルに示すように、フィニッシュラインの前後で安全のために十分なだけ障害物やスタートラインからの距離や次の障害物までの距離を確保するため、障害

砲丸	男子			女子	
	一般	高校・U20	中学・U18	一般・高校・U20	U18
	競技会で許可され記録が公認される最小重量	7.260kg	6.000kg	5.000kg	4.000kg
直径	110mm～130mm	105mm～125mm	100mm～120mm	95mm～110mm	85mm～110mm
					85mm～95mm
					2.721kg

円盤	男子			女子	
	一般	高校・U20	U18	一般・高校・U20・U18	
	競技会で許可され記録が公認される最小重量	2.000kg	1.750kg	1.500kg	1.000kg
金属製の縁の外側の直径	219mm～221mm	210mm～212mm	200mm～202mm	180mm～182mm	
金属製の平板の直径	50mm～57mm	50mm～57mm	50mm～57mm	50mm～57mm	
中央金属の平板部の厚さ	44mm～46mm	41mm～43mm	38mm～40mm	37mm～39mm	
金属製の縁の厚さ (縁から6mmの部分)	12mm～13mm	12mm～13mm	12mm～13mm	12mm～13mm	

ハンマー	男子		女子	
	一般	高校・U20	中学・U18	一般・高校・U20
競技会で許可され記録が公認される最小重量	7.260kg	6.000kg	5.000kg	4.000kg
グリップ内側から測ったハンマーの長さ (最長)	1m215	1m215	1m200	1m195
頭部の直径	110mm～130mm	105mm～125mm	100mm～120mm	95mm～110mm
				85mm～100mm

やり	男子		女子	
	一般・高校・U20	U18	一般・高校・U20	U18
競技会で許可され記録が公認される最小重量 (グリップの紐を含む)	800g	700g	600g	500g
全長	2m600～2m700	2m300～2m400	2m200～2m300	2m000～2m100
金属製穂先の長さ	250mm～330mm	250mm～330mm	250mm～330mm	220mm～270mm
金属製穂先の先端から重心までの距離	900mm～1m060	860mm～1m000	800mm～920mm	780mm～880mm
重心から尾部までの距離	1m540～1m800	1m300～1m540	1m280～1m500	1m120～1m320
一番太い部分の柄の直径	25mm～30mm	23mm～28mm	20mm～25mm	20mm～24mm
グリップ部分の幅	150mm～160mm	150mm～160mm	140mm～150mm	135mm～145mm
末尾の直径	3.5mm以上	3.5mm以上	3.5mm以上	3.5mm以上