

## 競 技 上 の 注 意 事 項

- 1 競 技 運 営
  - ・ 2026 年度日本陸上競技連盟規則、同駅伝規準及び本大会競技規則申し合わせ事項による。
  - ・ 男女とも前年度の成績の 8 位までをシード校とする。
  - ・ その他のチームの配列については、事務局で抽選し決定する。
  - ・ 2 チーム以上の参加チームについては、A・B・C の順とする。(A の配列に B の配列、B の配列後に C の配列とする。ただし、B・C の配列については A の配列と同じとする。)
- 2 アスリートビブス
  - ・ 競技者は、胸と背に必ずアスリートビブスを付けること。
  - ・ アスリートビブスのない者は、スタートをさせない。
  - ・ アスリートビブスの色 **男子：水色** **女子：黄色**
- 3 コー ル
  - ・ 第 1 走者のみ行い、男女ともスタートの 15 分前とする。
- 4 走 路
  - ・ 競技者は原則としてコースの左側を走ること。但し、コース内にすれ違いを行う個所があり、その箇所については、現地の競技役員の指示に従うこと。
- 5 タ ス キ
  - ・ 競技の中継は、タスキの受け渡しとする。
  - ・ タスキは、必ず肩から斜めに脇の下に掛けなければならない。なお、タスキを正しく掛けていない走者は失格とする(たすきの基本ルールについてを参照)。
  - ・ タスキは必ず前走者と次走者の間で手渡さなければならない。タスキ渡しに際して、前走者がタスキを外す(手に持って走る)のは中継線の手前 400m から、次走者がタスキを掛けるのは中継後 200m までをおよその目安とする。
  - ・ タスキの受け渡しは、中継線から進行方向 20m の間で行う。  
※タスキを投げて受け渡した場合、中継のやり直しを行うこと。(中継線から進行方向 20m の間で、タスキを前走者と次走者の間で手渡しを行う。)
  - ・ タスキを受け取る走者は、前走者の区域(中継線の手前の走路)に入ってはならない。なお、前走者の区域に落ちたタスキを次走者が拾った場合、失格とする。
  - ・ タスキを渡した走者は、直ちにコースの外に出なければならない。
  - ・ **タスキの色：緑色**
- 6 伴 走
  - ・ 伴走は一切認めない。
- 7 競技者変更
  - ・ 各区間の走者変更は、補欠競技者を補充する以外は認めない。
  - ・ 競技者変更については、大会当日(午前 8 時～8 時 30 分)に受付で行うこと。
- 8 そ の 他
  - ・ 自分の健康状態を考え、自分の責任で参加をすること。
  - ・ 競技中の事故について、主催者は応急手当は行うが、その後の責任については、一切負わないので十分注意をすること。
  - ・ 荷物等の各自・各学校の物については、各チームで責任を持って管理をすること。

---

## 救 急 病 院

○飯能整形外科病院 042-975-7575    ○飯能中央病院 042-972-6161

# 【たすきの基本ルールについて】

## 1 ＜たすきのサイズ＞

駅伝で使用されるたすきは、一般的に 1.6m から 1.8m、幅 6 cm が標準とされています。

## 2 ＜たすきの受け渡し方法＞

たすきは、前走者が中継線に到着した後、前進方向へ 20m の間で手渡ししなければなりません。中継線の手前や 20m を超えた場合、たすきを投げ渡すことは失格の対象となります。

## 3 ＜たすきの掛け方＞

選手は、たすきを肩から斜めに脇下にかけるのが基本です。これによりたすきが落ちにくくなります。

## 4 ＜たすきの受け渡しの重要性＞

たすきの受け渡しは、駅伝の競技において非常に重要な要素です。選手たちの連携やチームワークを示し、正確な受け渡しがタイムに直結します。たすきの受け渡しがスムーズでないと、貴重な時間を失い、順位に大きな影響を与える可能性があります。

## 5 ＜練習の重要性＞

たすきの受け渡しは、練習を通じて自動化することが大切です。週に数回、ジョキングの際にたすきをかけて走ることで、自然に体に覚えさせることができます。

たすきの受け渡しは、駅伝競技においてに重要な要素です。  
試走などを活用して十分な取得を図ってください。

【たすきの準備・走るときの図解】



【受け渡しの図解】

