

2026 年度 競技規則等修改正について

1. 主な規則修改正

今年度も大きな修改正はありません。WA の修改正は年 3 回程度行われる Council（評議会）で決定され、即時実施が多くなってきました。また、軽微なものや運用に関しては不定期に WA から通知がされます。日本陸連の修改正のタイミングとズレが生じることがありますので、今後の情報に注意してください。

(1) 競技会規則（CR）の修改正

①新規種目

a) 男女 300mH

国内規格（2018 年度～）

- ・ U20, U18 ・ ハードル 8 台
- ・ スタート～1 台目：45m, ハードル間：35m, 最終ハードル～フィニッシュ：10m

国際規格（2026 年度～）

- ・ 一般, U20, U18 ・ ハードル 7 台
- ・ スタート～1 台目：50m, ハードル間：35m, 最終ハードル～フィニッシュ：40m

b) 4×100m 男女混合リレー

*TR24.11, 24.12：男女混合リレーの走順

4×100m 男女混合リレー、4×400m 男女混合リレーともに
「男子—女子—男子—女子」の順

②CR31.14.4：混成競技の記録の扱い

- ・ 混成競技で 1 回目に不正スタートをした競技者が、2 回目以降のスタートで当該個別種目の世界記録を出しても、世界記録としては認められない。1 回目に不正スタートをしていない競技者が世界記録を出した場合は世界記録として認められる。
- ・ なお、国内においては日本記録も同様の扱いとなるが、1 回目に不正スタートをした者でも、2 回目以降のスタートで出した記録は公認記録として認められる。

(2) 競技規則（TR）の修改正

①TR9：競技区分

- 男子競技：男子のみで実施し、結果も「男子」のみでグルーピング
- 女子競技：女子のみで実施し、結果も「女子」のみでグルーピング
- 男女混合競技：男子と女子と一緒に参加し、結果も「男女一体」でグルーピング
例) 4×400m 男女混合リレー
- 男女同時実施競技：原則、認められない
例) 同一時間帯に同じピットで行われるフィールド競技

②TR5.2：競技用靴に関する規程<2026年1月1日～>

種目	靴底の最大の厚さ	備考
トラック種目 フィールド種目 (競歩を除く)	スパイクシューズ または ノンスパイクシューズ 20mm	
競歩種目 (トラック, 道路) 道路競走種目	40mm	
クロスカントリー種目	スパイクシューズ：20mm ノンスパイクシューズ：40mm	2026年3月31日まで適用。 2026年4月1日以降は、厚さに 制限は設けない。

③TR5.2：競技用靴に関する規程（新規追加）

〔国内〕駅伝競走は道路競走種目と同じ（靴底の最大の厚さ：40mm）とする。但し、競技会レベルに応じて主催者が適用・非適用を判断することは妨げない。

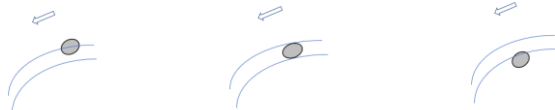
④TR8.7：上訴時の預託金の引上げ

10,000円から20,000円に *WA：US\$100（約15,000～16,000円）

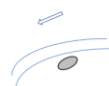
⑤TR17.3〔注釈〕：2025年日本選手権男子400mの決勝の事案を受けて白線を踏むとはどういうことか、どこに注目して監察すべきかを明確化

★2022年度修正説明時資料

- ・1回目（1歩目）は失格としない
（同一種目の次のラウンドに繰越し → 次ラウンドでの1回（1歩）は累計2回で失格



- ・1回目（1歩目）であっても失格



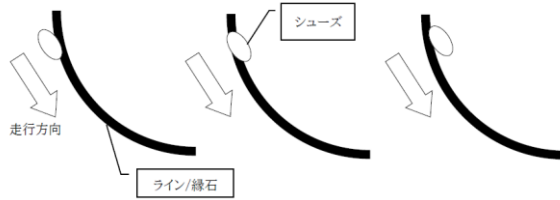
★2025年日本選手権男子400m決勝



(追加)

曲走路の内側を踏んだかどうかの判定は、一歩の中で接地から離地までの間に、一瞬でも内側のラインに触れていれば違反とは見なさない。一歩の動き（接地から離地まで）をよく監察する必要がある。

<違反とならないケース>



- ビデオでは「一連の動き」をチェック
- 主催者の判定ビデオだけでなく、チーム（競技者）提供ビデオも判定材料
- 審判長はビデオ映像と監察員からの報告の両方を見て判断
- ビデオがない場合は「監察員の報告」が唯一の判断材料になることも

⑥TR17.5.2 [国内]：グループスタートの代用縁石の位置

(現行) 第1グループと第2グループの走路の間には代用縁石を置き、二つに分ける。
合流地点には他とは異なる彩色の代用縁石を置く。

(追加) 第2グループのスタートは、第1グループと第2グループの走路の間のラインの外端から200mm外方を測り、ライン上に150mm～500mmの高さのコーンを置く(200mm外方スタートライン)。当該箇所またはトラックの改修および公認満了2032年3月31日までの検定までに適用する。

→スタート位置の移動



⑦TR20.4.4：300m競走のシードレーン（明確化）

200m競走・300m競走 [8レーン使用時]

1～3位グループ 5・6・7レーン

4～6位グループ 3・4・8レーン

7・8位グループ 1・2レーン

⇒300mは200mと同じシードレーンとする

⑧TR20.4.6～20.4.8：9レーン使用時のシードレーン（9レーン競技場で、9名が出場する場合）

[国際]

20.4.6 直線種目 (100m・100mH・110mH等) [9レーン使用時]

1～3位グループ	4・5・6レーン
4・5位グループ	3・7レーン
6・7位グループ	2・8レーン
8・9位グループ	1・9レーン

20.4.7 200m競走 [9レーン使用時]

1～4位グループ	5・6・7・8レーン
5～7位グループ	3・4・9レーン
8～9位グループ	1・2レーン

20.4.8 400m競走・スタート時にレーンを使用する800m競走・

4×400mまでのリレー競走 [9レーン使用時]

1～3位グループ	5・6・7レーン
4・5位グループ	4・8レーン
6・7位グループ	3・9レーン
8・9位グループ	1・2レーン

但し、シードレーンの考え方は必須ではないので、国内競技会（含む WRk・カテゴリ-3）では以下の考え方を適用しても可

〔国内〕 i TR20.4.3～20.4.5 の考え方に加え、以下の考え方を適用しても良い。

〔8 レーン使用時〕

1～4位グループ	3・4・5・6レーン
5・6位グループ	7・8レーン
7・8位グループ	1・2レーン

ii TR20.4.6～20.4.8 の考え方に加え、以下の考え方を適用しても良い。

〔9 レーン使用時〕

1～4位グループ	4・5・6・7レーン
5・6位グループ	8・9レーン
7・8位グループ	2・3レーン
9位または救済	1レーン

⑨TR22.6：ハードル競技の失格事由の明確化

22.6.3 直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを倒し、レース中の他の競技者に影響または妨害を与え、他の規則にも違反する行為をした時。

22.6.4 直接間接を問わず、レース中に自分のレーンまたは他のレーンのハードルを移動させ、レース中の他の競技者に重大な影響または妨害を与え、他の規則にも違反する行為をした時。

→単に倒したり、移動させただけでは失格事由にならない。

倒したり、移動させたりしたことによって、他の競技者に影響を与えたか？

（例：リズムの変化、ストライドが短くなるまたは長くなる、走る方向の変化、ハードルが移動しなければ起こらなかったハードルへの衝突など）



越える前に動いている

東京世界陸上 2025 男子 400mH 決勝
7レーンの選手が6レーンのハードルを動かす。しかし、6レーンの選手は何事もなかったかのようにハードルを飛び越してフィニッシュ。

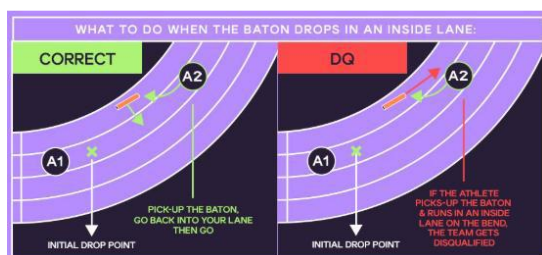
⑩TR24.6：落とされたバトンを拾うためにレーンを離れた後の動き

（現行）競技者は距離が短くならないことを条件に、バトンを拾うために自分のレーンから離れてもよい。バトンを落とした時、バトンが横や進行方向（フィニッシュラインの先も含む）に転がり、レーンから離れて拾い上げた後は、競技者はバトンを落とした地点に戻ってレースを再開しなければならない。

（修正後）走る距離が短くなること、およびフィニッシュラインを通過する際は、当該チームの最終走者がバトンを持っていないといけない。他の競技者を妨害することがあってはならない。



（従前）バトンを落とした位置に戻ってから競技を続行しなければ失格となる
（修正後）走る距離が短くならないならば、バトンを持った位置から競技を続行しても失格にならない



バトンを持った後の失格となる走り方
バトンを持ってから内側のレーンを走った後に自分のレーンに戻って続行した場合は失格