

# 令和7年度（第36回）横浜市民マスタースポーツ大会 陸上競技大会開催要項

【趣 旨】生涯スポーツの展開を背景に、市民の健康と生きがいに貢献し、中高年層のスポーツ交流を通じて、市民スポーツの振興と、中高年世代の健康増進を図る。

【主 催】公益財団法人 横浜市スポーツ協会・一般社団法人 横浜市陸上競技協会

【共 催】横浜市にぎわいスポーツ文化局

【主 管】一般社団法人 横浜市陸上競技協会

【開催期日】令和7年4月13日(日)午前9時開始予定・19日(土)午前9時開始予定 (雨天決行)

※横浜市民スポーツ大会陸上競技と同時開催

【会 場】横浜市三ツ沢公園陸上競技場

【アクセス】横浜駅から市営バス・相鉄バスで三ツ沢総合グラウンド入口下車、徒歩5分

横浜市営地下鉄で三ツ沢上町駅下車、徒歩15分

【参加資格】横浜市在住または在勤で、大会当日の満年齢が男子35歳以上、女子30歳以上の健康な人（陸連登録をしていない方でも参加できます）。

【年齢区分】男子 35歳～39歳 40歳～44歳 45歳～49歳 50歳～54歳 55歳～59歳 60歳～64歳  
65歳～69歳 70歳～74歳 75歳～79歳 80歳～84歳 85歳以上

女子 30歳～34歳 35歳～39歳 40歳～44歳 45歳～49歳 50歳～54歳 55歳～59歳  
60歳～64歳 65歳～69歳 70歳～74歳 75歳～79歳 80歳以上

【種 目】100m・200m・1500m・5000m・走高跳・走幅跳・砲丸投・円盤投

※走高跳の最初の高さは90cmから始めます。

※投てき競技の重量

男子			女子		
年齢区分	砲丸	円盤	年齢区分	砲丸	円盤
49歳以下	7.26 kg	2.0 kg	49歳以下	4.00 kg	1.0 kg
50～59歳	6.00 kg	1.5 kg	50～74歳	3.00 kg	1.0 kg
60～69歳	5.00 kg	1.0 kg	75歳以上	2.00 kg	0.75 kg
70～79歳	4.00 kg	1.0 kg			
80歳以上	3.00 kg	1.0 kg			

【競技日程】4月13日(日) 200m・1500m・走幅跳・砲丸投（調整中）

4月19日(土) 100m・5000m・走高跳・円盤投（調整中）

※ 競技開始時刻は、変更される可能性があります。

【参加制限】出場種目数に制限はありませんが、体調に気を付けて無理のないスケジュールで楽しくご参加ください。

【参加費】1種目1,000円、その他費用500円（アスリートバス・スポーツ傷害保険・プログラム代を含みます）

1人あたり、参加する種目数×1,000円+500円となります。

（例）2種目に出場される方は2,500円、3種目に出場される方は3,500円

【申込方法】以下のQRコードまたは横浜市陸上競技協会ホームページ (<http://hamariku.jp>) に掲載される申込サイトのフォームに従って入力し、その内容に沿って次の口座に送金してください。  
ゆうちょ銀行 口座記号 00210-9 口座番号 105910  
他行から振込の場合：店番〇二九（ゼロニキュウ） 当座 口座番号 105910  
※『申込み払込み期限 令和7年3月12日(水曜日)』  
PC・スマートフォン・タブレット等が利用できない場合は、利用可能な方にご支援をいただき手続きされるようお願いいたします。



申込サイト：<https://forms.gle/eqeGSQaF6JvoTVyw7>

【競技方法】2025年度日本陸上競技連盟競技規則、および本大会規定により行います。  
次の種目は制限時間を設けます。制限時間を超えて次の周回に入ることにはできません。また、審判員の判断により途中で中止して頂く場合があります。

1500m：7分 5000m：28分

走幅跳・投てき競技は3回の試技で順位を決定いたします。

【表彰】各種目とも、年齢区分により3位まで表彰いたします。

- 【その他】①受付した方のお名前・種目は、3月15日頃に横浜市陸上競技協会ホームページ (<http://hamariku.jp>) でお知らせします。申込内容が間違っていた場合、3月20日までに最下部に記載の事務局メールアドレスへ訂正内容をお知らせください。  
また、競技順序と最終受付情報は、4月10日頃に横浜市陸上競技協会ホームページ (<http://hamariku.jp>) でお知らせします。郵送でのお知らせはありません。
- ②大会来所初日、当日会場のマスターズ受付で手続きを済まされて、トラック種目は競技開始時刻の30分前、フィールド種目は40分前までに必ず出場確認(コール)を受けてください。  
その後現地で最終コールがありますので注意してください。
- ③アスリートビブス(ナンバーカード)は主催者が用意したものを使用してください。アスリートビブスは2日とも同じものを使用します。5000mは特別ナンバーカードを使用します。
- ④健康管理には充分留意し、万全の体調で大会にご参加ください。競技中の怪我や事故に対しての応急処置はしますが、その後の責任は負いません。なお傷害保険に加入しますので、本大会に出場したことが原因で入、通院する場合には、事務局にご連絡ください。大会当日は健康保険証をご持参ください。
- ⑤参加申し込みにあたっての個人情報については、大会プログラムに記載されるほか、上位入賞者は主催者が情報提供した新聞紙上などに掲載されることがありますのでご承知おきください。  
なお、上記個人情報は次回大会案内等の目的以外には利用いたしません。
- ⑥写真撮影については、会場で事前に許可を得るとともに、他のルールについても同時開催の横浜市民スポーツ大会陸上競技のルールに従ってください。
- ⑦大会が中止の場合、それに伴う経費などを勘案し、参加料返金の有無などを決定します。  
(事前の準備等から返金無しの可能性があります)

【市民マスターズ事務局：問合せ先】

一般社団法人 横浜市陸上競技協会 横浜市民マスターズスポーツ大会陸上競技大会 事務局  
メール [yrkmasters@gmail.com](mailto:yrkmasters@gmail.com)