

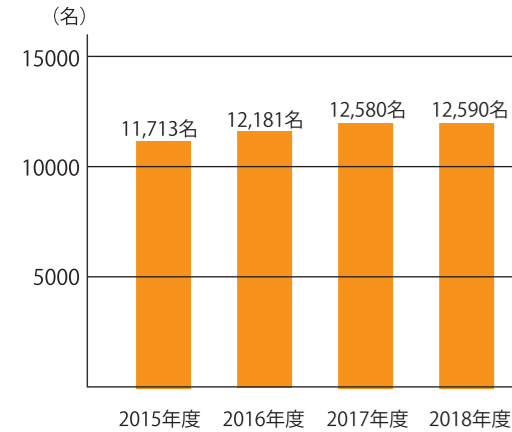
健康な人生を楽しむために—

# いつでも始められるマスターズ陸上で “生涯アスリート”になろう。

走って、跳んで、投げて、楽しむ。陸上競技は生涯取り組めるスポーツです。

日本マスターズ陸上競技連合は1978年に和歌山県で産声を上げ、1980年に設立されたスポーツ団体です。国内外さまざまな大会で性別・年代別に種目を行い、会員選手の健康・記録・喜びづくりに尽くしています。  
2018年は国際ゴールドマスターズを奈良で開催。これに、2020年東京オリンピック・パラリンピック、2021年ワールドマスターズゲームズ関西が続きます。健康寿命が問われる“人生100年時代”、マスターズ・アスリートの輪が広がっています。  
「まだやれるかな」「陸上競技は初めて」「もっとやれると思っていたのに」「悔しい」「しっかり練習して、次の大会こそ！」…。本気の人、始めたばかりの人、目標を持ち、同年代の仲間と競い、交流し、陸上競技を楽しみましょう。  
マスターズ陸上は“生涯現役”をめざしてチャレンジし続ける皆さんを応援しています。

## ■会員数(全区分合計)



## 2018年度 12,590名

クラス	男性	女性
24-	102名	27名
25	233名	53名
30	407名	60名
35	554名	112名
40	834名	168名
45	1226名	264名
50	1183名	252名
55	1139名	248名
60	1081名	205名
65	1077名	185名
70	1072名	135名
75	788名	96名
80	569名	86名
85	283名	41名
90	69名	9名
95	28名	1名
100	3名	—

## ■競技種目

 <b>競走</b> 60m/100m/200m/ 400m/800m/1500m/ /3000m/5000m/1万m	 <b>ハードル</b> 80mH/100mH/ 110mH/200mH/ 300mH/400mH	 <b>障害物</b> 2000m障害 3000m障害
 <b>リレー</b> 4×100mリレー 4×400mリレー	 <b>競歩</b> 3000m競歩 5000m競歩	 <b>跳躍</b> 走高跳/棒高跳/走幅跳 /三段跳/立五段跳
 <b>投てき</b> 砲丸投/円盤投/ ハンマー投/やり投/ 重量投	 <b>混成</b> 五種競技/十種競技(男) /七種競技(女)/ 投てき五種/跳躍五種	 <b>ロード</b> フルマラソン/ ハーフマラソン/20km/ 10km/5km/20km競歩(男) /10km競歩(女)/駅伝

※性別・年代別を実施。大会により実施されない種目もあります。

ごあいさつ

## 競技を楽しみ、「青春再来」を

1980年、少子高齢化が進行する中、生涯スポーツのパイオニアとして創立したマスターズ陸上連合は2019年に創立40周年を迎えました。人生100年時代に入り、マスターズの重要性が高まるばかりです。さらに、2020年に待望の東京五輪、2021年にワールドマスターズゲームズ関西が開催されることで、スポーツ界はじめ国民の関心も高まっています。老若男女、誰もがいつでも・どこでも・いつまでも手軽に楽しみ、5歳刻みで同年代と生涯取り組めるマスターズ・スポーツが大変人気です。仲間と共に余生を楽しみ、健康寿命の延伸とマスターズピックの実現に向けて青春再来を目指しましょう。



会長  
鴻池 清司

## ■選手インタビュー

### 「われ黄昏に虹を追う 100歳時代を迎え撃とう」



田中 博男(青森マスターズ 88歳)

60歳定年を機に、少年時代から燦々続けていた「競技」への魅力に惹かれて、マスターズ陸上会員に登録。依頼27年間継続。この間、素人ランナー故の怪我・故障で何度も無念の涙を。60歳後半から「俺も中々やるじゃないか」との結果が出始める。70歳からの国際大会参戦16回、メダル獲得57個。これらは走友各位の励ましと、先祖からの韋駄天遺伝子、そして自己流の些かの努力のコラボか…。さて、今や100歳時代とも言われる長寿社会。健康あってこそその幸福を実感したいものです。

### 「今できる走りで、 マスターズ陸上を謳歌」



深尾 真美(大阪マスターズ 57歳)

中学時代から陸上競技を始め、高校、大学、実業団、そして、マスターズ。今、私は最も充実していると感じます。それは、それぞれの時代を経たからで、どの時代にも感謝の思いです。若さや勢いは失せてきましたが、競技への思いは深まるばかりです。年齢を重ねたからこそできる走りがあると思います。「走りたいから、走る」「走ろうと思うから、走る」、私は今、マスターズ陸上を謳歌しています。

## 入会案内

- 資格/どなたでもご入会いただけます。競技会参加は男女とも18歳以上です。
- 会費/年間5,000円前後(各都道府県登録料と連合会費1,500円を含む)。  
※各都道府県により年会費が異なります。詳細は各都道府県の事務局にご確認ください。
- 入会方法/各都道府県のマスターズ陸上競技連盟にお申し込みください。年会費のお振込み完了後、会員として登録されます。

各都道府県マスターズ陸上競技連盟の事務局は、  
公式サイト<https://japan-masters.or.jp/>の  
「問合せ先と事務局一覧」をご覧ください。

公式サイト



## ●主な競技会

- 全日本マスターズ陸上競技選手権大会
  - 都道府県対抗全日本マスターズ駅伝大会・全日本マスターズロードレース大会
  - 全日本マスターズ混成陸上競技選手権大会
  - 全日本マスターズマラソン選手権大会
  - 全日本マスターズ競歩大会
  - 世界マスターズ陸上競技選手権大会
  - 世界マスターズ室内陸上競技選手権兼ロード大会
  - アジアマスターズ陸上競技選手権大会
- 各地域連盟・都道府県連盟で開催する選手権、記録会、練習会など

- ◆◆◆  
**会員特典**

  1. 年齢別日本記録、世界記録が公認されます。
  2. 世界マスターズ、全日本マスターズ、各連盟大会などに参加できます。
  3. 陸上競技に関する講習会、健康相談などを受けることができます。
  4. 本連合の機関誌・刊行物が無料送付されます。
  5. 年代に関わらず、国内外の選手と交流ができます。
  6. 健康、目標、意欲…など、人生に張り合いが生まれます。

