

競技順序

9:15	物見山陸上競技場 新装オープニングセレモニー		
9:45	1000mSSW(スピードスマートウォーク)		1組
10:00	中学・高校・一般1000mW	男女同時	1組
10:10	小学生100m	女子	5組
10:25	小学生100m	男子	3組
10:35	中学・高校・一般100m	女子	7組
11:00	中学100m	男子	7組
11:25	高校・一般100m	男子	2組
11:35	中学・高校・一般3000mW	男女同時	1組
12:00	小学生1000m	女子	2組
		男子	1組
12:20	中学・高校一般1000m	女子	1組
		男子	1組
12:35	中学・高校一般2000mW	男女同時	1組

競歩競技について

走るのではなく、歩く速さを競う競技。ルールとして、常にどちらかの(ベント・ニー)。足裏が地面に接してはならず(ロス・オブ・コンタクト)、踏み出した脚が地面についてから垂直になるまで、その脚は曲げてはならない。
日本の競歩は、近年急成長を遂げ、世界大会でのメダル獲得を右肩上がりで行き続け、ドーハ世界選手権では男子50km競歩 鈴木雄介選手、男子20km競歩で山西利和選手が日本史上初のダブルで金メダルを獲得した

競歩 RACE WALK

	世界記録	日本記録
20km男子	1時間16分36秒	1時間16分36秒
女子	1時間24分38秒	1時間27分41秒
50km男子	3時間32分33秒	3時間36分45秒

※2020年8月1日現在

歩く速さを競う競技です。
世界選手権や五輪では男女の20km、男子の50kmが行われます。

「走り」ではない、「歩き」のための2大ルール ※審判員の目で判定します。

① どちらかの足が常に地面に着いていなければならない

→破ると反則「ロス・オブ・コンタクト」

② 地面に足がついた瞬間から脚が地面と垂直になるまで、ひざが曲がってはならない。

→破ると反則「ベント・ニー」

疑わしきは注意 → 違反が確認されればレッドカード → レッドカード合計3枚で失格

日本陸連HPより