

# < シューズ規則 >

日本陸連競技規則より

種目	靴底の最大の厚さ (TR5.5/TR5.13.3)	要件・備考
トラック種目 (ハードル種目を含み、800m 未満の種目)	<b><u>20mm</u></b>	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。
トラック種目 (障害物競走を含み、800m 以上の種目)	<b><u>25mm</u></b>	リレーにおいては、各走者が走る距離に応じて適用する。 競技場内で行う競歩競技の靴底の最大の厚さは、道路競技と同じとする。
フィールド種目 (三段跳を除く)	<b><u>20mm</u></b>	三段跳を除く全てのフィールド種目に適用。 全フィールド種目で、靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
三段跳	<b><u>25mm</u></b>	靴の前の部分の中心点の靴底の厚さは、踵の中心点の靴底の厚さを超えてはならない。
クロスカントリー	<b><u>25mm</u></b>	
道路競技 (競走・競歩)	<b><u>40mm</u></b>	
マウンテンテース トレイルレース	<b><u>制限なし</u></b>	TR57

最大の厚さは、26.5cm～27cm を基準としています。