

2026 Japan Para Athletics Championships 2026ジャパンパラ陸上競技大会 実施種目/参加標準記録一覧表(男子: Male)

2026/5/16-17大会日

<トラック・跳躍Track & Field>

障害種別	視覚				知的		脳性麻痺(車いす)					脳性麻痺(立位)					低身長		切断・機能障害(立位)										車いす使用					切断(義足使用)				フレームランニング		聴覚
クラス	T11	T12	T13	T14	T20	ダウン症	T30	T31	T32	T33	T34	T35	T36	T37	T38	T40	T41	T42	T43	T44	T45	T46	T47	T48	T49	T51	T52	T53	T54	T55	T61	T62	T63	T64	T71	T72	T00			
100m	14.25	14.00	14.00	14.00	12.00 ターゲット24	○	1.20.00	40.00	45.00	37.00	25.00	28.00	20.00	20.00	20.00	28.00	28.00	24.00	20.00	19.00	14.00	14.00	14.00	14.00	14.00	40.00	26.00	21.00	20.00		24.00	20.00	24.00	19.00	1.00.00	1.00.00	14.00			
200m	30.00	29.00	28.00	28.00	24.50 ターゲット24	○	-	-	-	1.40.00	1.20.00	45.00	1.03.00	40.00	40.00	40.00	28.00	-	-	50.00	40.00	36.00	32.00	28.00	28.00	28.00		1.33.00	58.00	36.00	35.00		50.00	40.00	50.00	36.00	-	-	28.00	
400m	1.08.00	1.05.00	1.05.00	1.05.00	56.00 ターゲット24	○	-	-	-	3.13.00	2.20.00	1.30.00	2.00.00	1.40.00	1.40.00	1.40.00	-	-	1.30.00	1.20.00	1.30.00	1.10.00	1.05.00	1.05.00	1.05.00		3.00.00	1.20.00	1.15.00	1.10.00		1.30.00	1.20.00	1.30.00	1.30.00	-	-	1.05.00		
800m	2.55.00	2.50.00	2.50.00	2.50.00	2.12.00 ターゲット24	-	-	-	-	-	4.20.00	3.30.00	4.15.00	3.40.00	3.40.00	3.40.00	-	-	3.30.00	3.10.00	3.30.00	2.50.00	2.50.00	2.50.00	2.50.00		4.30.00	3.10.00	2.30.00	2.20.00		-	-	-	-	-	-	2.50.00		
1500m	6.20.00	6.10.00	6.10.00	6.10.00	4.30.00 ターゲット15	-	-	-	-	-	7.45.00	6.45.00	-	7.00.00	7.00.00	7.00.00	-	-	7.00.00	6.40.00	7.00.00	6.20.00	6.10.00	6.10.00	6.10.00		8.30.00	5.20.00	4.00.00		-	-	-	-	-	-	6.10.00			
5000m	22.00.00	22.00.00	22.00.00	22.00.00	17.00.00 ターゲット19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	24.00.00	28.00.00	22.00.00	22.00.00	22.00.00		22.00.00		-	-	12.30.00		-	-	-	-	-	-	22.00.00			
10000m	45.00.00	45.00.00	45.00.00	45.00.00	35.00.00 0 ターゲット19	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	45.00.00			
4×100mR	-	-	-	-	ターゲット6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ターゲット2			
走高跳(HJ)	1m00	1m20	1m30	1m30	1m30 ターゲット8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1m30	1m30	1m40	1m30	1m40	1m40	1m40		-	-	-	-	-	-	-	1m30	1m45	-	-	1m30			
走幅跳(LJ)	4m00	4m50	4m50	4m50	5m60 ターゲット8	○	-	-	-	-	-	3m00	3m00	3m50	3m50	3m00	3m00	4m00	4m00	4m00	4m00	4m50	4m50	4m50		-	-	-	-	-	-	4m00	4m00	4m00	4m00	-	-	4m50		

※T14,ダウン症,T30,T48,T49,T55,T00は、国際大会に該当しないクラスであり、日本パラ陸上競技連盟独自の国内限定クラスとして設定しています。

※ダウン症については、標準記録を設定しない。公認記録保持者の出場を可とする。

<投てき>

障害種別	視覚				知的		脳性麻痺(車いす)						脳性麻痺(立位)						低身長		切断・機能障害(立位)										車いす(投擲用いす)使用										切断(義足使用)				聴覚
	F11	F12	F13	F14	F20 ターゲット8	ダウン症	F31	F32	F33	F34	F35	F36	F37	F38	F40	F41	F42	F43	F44	F45	F46	F48	F49	F51	F52	F53	F54	F55	F56	F57	F58	F61	F62	F63	F64	F00									
クラス																																													
砲丸投(SP)	5m40 7.26kg	5m40 7.26kg	5m40 7.26kg	5m40 7.26kg	7m00 7.26kg	○ 4.00kg	—	3m00 2.00kg	3m30 3.00kg	3m30 4.00kg	3m50 4.00kg	3m50 4.00kg	5m00 5.00kg	5m00 5.00kg	3m00 4.00kg	4m00 4.00kg	5m50 6.00kg	6m00 6.00kg	6m00 6.00kg	4m00 6.00kg	6m00 6.00kg	6m00 7.26kg	—	3m00 2.00kg	3m20 3.00kg	4m50 4.00kg	4m80 4.00kg	5m00 4.00kg	5m00 4.00kg	4m20 5.00kg	5m50 6.00kg	6m00 6.00kg	5m50 6.00kg	6m00 6.00kg	5m40 7.26kg										
円盤投(DT)	13m00 2.00kg	15m40 2.00kg	15m40 2.00kg	15m40 2.00kg	20m00 2.00kg	—	—	7m00 1.00kg	8m00 1.00kg	9m00 1.00kg	14m00 1.00kg	15m00 1.00kg	18m00 1.00kg	18m00 1.50kg	9m00 1.00kg	9m00 1.00kg	15m00 1.50kg	15m00 1.50kg	18m00 1.50kg	10m00 1.50kg	20m00 1.50kg	15m00 2.00kg	7m00 1.00kg	9m00 1.00kg	11m00 1.00kg	11m00 1.00kg	12m00 1.00kg	13m00 1.00kg	14m00 1.00kg	15m00 1.00kg	15m00 1.50kg	15m00 1.50kg	15m00 1.50kg	18m00 1.50kg	15m00 2.00kg										
やり投(JT)	18m00 800g	18m00 800g	18m00 800g	18m00 800g	20m00 800g	○ 600g	—	—	7m00 600g	10m00 600g	15m00 600g	13m00 600g	13m00 600g	13m00 800g	8m00 600g	8m00 600g	18m00 800g	18m00 800g	20m00 800g	13m00 800g	25m00 800g	25m00 800g	—	—	9m00 600g	9m00 600g	12m00 600g	14m00 600g	14m00 600g	14m00 600g	14m00 600g	18m00 800g	18m00 800g	18m00 800g	20m00 800g	18m00 800g									
こん棒投(CT)	—	—	—	—	—	—	—	10m00 397g	10m00 397g	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	10m00 397g	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—							

※F14,ダウン症,F48,F49,F58,F00は、国際大会に該当しないクラスであり、日本パラ陸上競技連盟独自の国内限定クラスとして設定しています。

※ダウン症については、標準記録を設定しない。公認記録保持者の出場を可とする。

2026 Japan Para Athletics Championships 2026ジャパンパラ陸上競技大会 実施種目/参加標準記録一覧表(女子: Female)

2026/5/16-17大会日

<トラック・跳躍Track & Field>

障害種別	視覚				知的		脳性麻痺(車いす)						脳性麻痺(立位)				低身長		切断・機能障害(立位)										車いす使用					切断(義足使用)				フレームランニング		聴覚
クラス	T11	T12	T13	T14	T20	ダウン症	T30	T31	T32	T33	T34	T35	T36	T37	T38	T40	T41	T42	T43	T44	T45	T46	T47	T48	T49	T51	T52	T53	T54	T55	T61	T62	T63	T64	T71	T72	T00			
100m	19.00	18.00	18.00	18.00	15.50 ターゲット16	○	1.30.00	50.00	60.00	40.00	30.00	32.00	25.00	25.50	22.00	32.00	32.00	25.00	25.00	22.00	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00	45.00	27.00	23.00	23.00	23.00	25.00	25.00	25.00	22.00	1.00.00	1.00.00	18.00			
200m	37.00	35.00	34.00	34.00	35.00 ターゲット16	○	—	—	2.00.00	1.25.00	1.00.00	1.10.00	45.00	45.00	45.00	—	—	52.00	53.00	50.00	37.00	37.00	37.00	37.00		1.33.00	52.00	45.00	45.00	45.00	52.00	53.00	52.00	50.00	—	—	34.00			
400m	1.40.00	1.35.00	1.35.00	1.35.00	1.15.00 ターゲット16	○	—	—	4.40.00	2.45.00	2.20.00	2.35.00	2.00.00	2.00.00	2.00.00	—	—	2.30.00	2.30.00	2.20.00	1.40.00	1.35.00	1.35.00	1.35.00		3.00.00	2.00.00	1.25.00	1.20.00	1.20.00	2.30.00	2.30.00	2.30.00	2.20.00	—	—	1.35.00			
800m	3.30.00	3.25.00	3.25.00	3.25.00	3.10.00 ターゲット16	—	—	—	—	4.50.00	4.20.20	4.45.00	4.00.00	4.00.00	4.00.00	—	—	4.40.00	4.40.00	4.30.00	3.40.00	3.40.00	3.40.00	3.40.00		5.00.00	3.50.00	3.00.00	2.30.00	2.30.00	—	—	—	—	—	3.25.00				
1500m	7.00.00	6.40.00	6.40.00	6.40.00	5.50.00 ターゲット15	—	—	—	—	8.00.00	7.15.00	—	9.00.00	9.00.00	9.00.00	—	—	9.00.00	9.00.00	9.00.00	8.45.00	8.45.00	8.45.00	6.40.00		8.00.00	7.00.00	4.30.00		—	—	—	—	—	6.40.00					
5000m	28.00.00	28.00.00	28.00.00	28.00.00	22.00.00 ターゲット12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	28.00.00	—	—	16.00.00		—	—	—	—	—	—	28.00.00				
4×100mR	—	—	—	—	ターゲット6	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	ターゲット2				
走高跳(HJ)	1m00	1m05	1m15	1m15	1m10 ターゲット8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1m05	—	1m05	1m05	1m05	1m05	1m05		—	—	—	—	—	—	—	1m05	1m05	—	—	1m15			
走幅跳(LJ)	3m30	3m50	3m50	3m50	4m00 ターゲット8	○	—	—	—	—	—	2m30	2m30	3m00	3m10	2m30	2m30	2m30	3m40	3m40	3m50	3m50	3m50	3m50		—	—	—	—	—	2m30	3m40	2m30	3m40	—	—	3m50			

※T14,ダウン症,T30,T48,T49,T55,T00は、国際大会に該当しないクラスであり、日本パラ陸上競技連盟独自の国内限定クラスとして設定しています。

※ダウン症については、標準記録を設定しない。公認記録保持者の出場を可とする。

<投てき>

※2014よりF45,46,47,48、F57,58のクラスが変更されています。クラス説明表をご確認ください。

障害種別	視覚				知的		脳性麻痺(車いす)						脳性麻痺(立位)						低身長		切断・機能障害(立位)										車いす(投擲用いす)使用										切断(義足使用)				聴覚
クラス	F11	F12	F13	F14	F20 F20a	ダウン症	F31	F32	F33	F34	F35	F36	F37	F38	F40	F41	F42	F43	F44	F45	F46	F48	F49	F51	F52	F53	F54	F55	F56	F57	F58	F61	F62	F63	F64	F60									
丸尻投(SP)	5m30 4.00s	5m30 4.00s	5m30 4.00s	5m30 4.00s	5m30 4.00s	O 3.00s	—	2m00 2.00s	2m50 3.00s	2m80 3.00s	4m30 3.00s	4m30 3.00s	4m80 3.00s	5m00 3.00s	2m00 3.00s	2m00 3.00s	4m00 4.00s	5m20 4.00s	5m20 4.00s	3m50 4.00s	5m20 4.00s	5m20 4.00s	5m20 4.00s	—	2m00 2.00s	2m50 3.00s	3m20 3.00s	3m30 3.00s	3m40 3.00s	3m50 3.00s	3m80 4.00s	4m00 4.00s	5m20 4.00s	4m00 4.00s	5m20 4.00s	5m30 4.00s									
内股投(DT)	14m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s	15m00 1.00s	—	—	3m00 1.00s	5m50 1.00s	5m00 1.00s	9m00 1.00s	10m00 1.00s	11m00 1.00s	12m00 1.00s	5m00 0.75s	5m00 0.75s	10m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s	7m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s	3m00 1.00s	5m00 1.00s	5m50 1.00s	6m00 1.00s	7m00 1.00s	8m00 1.00s	8m00 1.00s	8m00 1.00s	10m00 1.00s	14m00 1.00s	10m00 1.00s	14m00 1.00s	14m00 1.00s									
やじ投(JT)	11m50 1.00s	14m00 600s	14m00 600s	14m00 600s	15m00 600s	O 400s	—	—	4m00 600s	5m00 600s	9m00 600s	9m00 600s	12m00 600s	14m00 600s	4m00 400s	4m00 400s	12m00 600s	14m00 600s	14m00 600s	9m00 600s	9m00 600s	14m00 600s	14m00 600s	—	4m00 600s	5m00 600s	6m00 600s	8m00 600s	8m00 600s	12m00 600s	10m00 600s	14m00 600s	12m00 600s	14m00 600s	14m00 600s										
こん棒投(CT)	—	—	—	—	—	—	6m00 397s	6m00 397s	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	6m00 397s	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—									