

# パラ陸上競技 - 日本記録 女子知的障がい

種目	クラス	記録	風力	名前	所属	年月日	大会名(場所)
100m	T20	12.45	+1.5m	加藤 茜	野村不動産ライフ&スポーツ	2025.03.22	日体大競技会(神奈川・日体大健志台)
200m	T20	25.77	-0.7m	加藤 茜	東京パワートロジー	2026.04.19	兵庫リレーカーニバル(神戸・ユニバー記念)
400m*	T20	58.71		菅野 新菜	みやぎTFC	2025.05.03	静岡国際陸上(静岡・小笠山総合運動公園)
800m	T20	2:17.16		古屋 杏樹	埼玉・彩tama	2019.05.26	長距離・跳躍・投擲記録会(埼玉・上尾)
1500m*	T20	4:35.12		古屋 杏樹	埼玉・彩tama	2021.06.26	埼玉県選手権(埼玉・熊谷)
3000m	T20	9:50.25		古屋 杏樹	埼玉・彩tama	2021.06.05	平成国際大長距離競技会(埼玉・鴻巣)
5000m	T20	17:23.49		古屋 杏樹	埼玉・彩tama	2021.11.06	平成国際大長距離競技会(埼玉・鴻巣)
10000m	T20	36:38.39		山本 萌恵子	愛知・愛知陸協	2023.01.01	元旦長距離競技会(愛知・知多)
100mH (0.838m)	T20	21.15	+0.1m	池崎 恵	東京・one's Para Athlete Club	2023.05.04	流通経済大記録会(茨城・龍ヶ崎)
4×100mR	T20	52.14	1走	鈴木 裕貴	日本代表	2017.05.18	INAS世界選手権(タイ・バンコク)
			2走	岡部 蘭			
			3走	十代 茜			
			4走	川上 春菜			
4×400mR	T20	4:31.72	1走	田中 華子	日本代表	2013.06.15	INAS世界選手権(チェコ・プラハ)
			2走	豊嶋 眞樹子			
			3走	岩切 麻衣			
			4走	蒔田 沙弥香			
走高跳	T20	1m56		酒井 かづみ	群馬・若葉養護学校	2003.06.08	日本ID選手権(大阪・長居第1)
走幅跳*	T20	5m46	+1.7m	酒井 園実	埼玉・ISFnet	2024.09.28	ジャパンパラ(香川・屋島レクザムフィールド)
砲丸投 (4.00kg)*	F20	12m81		堀 玲那	WORLD-AC	2025.04.26	日本パラ選手権(愛媛・愛媛県総合)
円盤投 (1.00kg)	F20	33m66		堀 玲那	岡山・ID岡山	2024.10.20	日本ID選手権(愛媛・愛媛県総合運動公園)
ハンマー投 (4.00kg)	F20	21m30		川口 穂菜美	神奈川・個人	2022.06.05	日本ID選手権(石川・西部緑地)
やり投 (600g)	F20	45m96		堀 玲那	WORLD-AC	2025.06.28	岡山県選手権(岡山・岡山県競技場)
10km	T20	36:35		山本 萌恵子	愛知陸協	2023.01.29	日本IDハーフマラソン選手権(東京・国立競技場)
ハーフマラソン	T20	1:21:43		古屋 杏樹	埼玉・彩tama	2022.01.30	大阪ハーフマラソン(大阪・大阪城公園)
マラソン	T20	3:06:15		山本 萌恵子	愛知陸協	2025.03.09	名古屋ウィメンズ(愛知・名古屋ウィメンズ)

\*パラリンピック実施種目

2026/4/23更新版

※この日本記録一覧表におけるクラスT/F20は、国際知的障がい者スポーツ連盟(Virtus)ではII-1に相当する知的障がいクラス。



WPA  
世界・アジア記録



Virtus  
世界記録 II-1



Virtus  
世界記録 II-2



新・タイ記録  
申請について

記録に関するお問い合わせは  
[record@para-ath.org](mailto:record@para-ath.org)

# パラ陸上競技 - 日本記録 女子知的障がい

種目	クラス	記録	風力	名前	所属	年月日	大会名(場所)
100m	T20	15.93	+1.9m	山本 汐音	堺ファインズ	2024.04.21	愛知パラF(愛知・一宮)
200m	T20	34.87	-0.9m	山本 汐音	堺ファインズ	2023.09.02	NAGASEカップ(東京・国立競技場)
400m	T20	1:29.63		山本 汐音	堺ファインズ	2024.06.08	日本パラ選手権(三重・伊勢)
800m	T20	4:18.00		林 杏頼	F-STAR	2025.03.23	福岡県年度末記録会(福岡・博多の森)
1500m	T20	7:56.37		山本 汐音	堺ファインズ	2026.04.18	愛知パラF(愛知・美浜)
走幅跳	T20	3m42	+2.0m	山本 汐音	堺ファインズ	2025.04.27	日本パラ選手権(愛媛・愛媛県総合)
砲丸投 (3.00kg)	F20	5m84		山本 汐音	堺ファインズ	2023.06.07	Virtus Global Games(フランス・ヴァンシー)
円盤投 (0.75kg)	F20						
やり投 (400g)	F20	10m90		山本 汐音	堺ファインズ	2024.09.14	アンリミテッドスポーツF(大阪・長居)

※この日本記録一覧表におけるクラスT/F20は、国際知的障がい者スポーツ連盟(Virtus)ではII-2に相当するダウン症クラス。

2026/4/23更新版



WPA  
世界・アジア記録



Virtus  
世界記録 II-1



Virtus  
世界記録 II-2



新・タイ記録  
申請について

記録に関するお問い合わせは  
[record@para-ath.org](mailto:record@para-ath.org)