＜第 75 回長野県縦断駅伝競走大会実施要項 ＞

2026 年 10 月 22 日版

【大会趣旨】　地域の誇りを込めた一本のタスキをつなぐため、各チームが世代を超えて切磋琢磨し高め合うことで、将来世界に羽ばたく長距離競技者の育成と、長野県全体の底辺拡大と競技力向上を目指す。

【主 催】　長野県／長野県教育委員会／一般財団法人長野陸上競技協会／信濃毎日新聞社／公益財団法人信毎文化事業財団

【後 援】　公益財団法人長野県スポーツ協会／長野県市長会／各市／長野県町村会／各郡町村会・連絡会／長野県中学校体育連盟／長野県高等学校体育連盟／信越放送／NPO 法人信州駅伝サポート会

【主 管】　一般財団法人長野陸上競技協会

【協 賛】　各社

【特別協力】　一般社団法人 長野県ケーブルテレビ協議会

【協 力】　長野県警察／長野県医師会／日本赤十字社長野県支部（長野赤十字病院）／長野県交通安全協会・各地区交通安全協会・各地区交通指導員会／諏訪湖走友会

【期 日】　2026年11月15日（日） 長野市～諏訪市

【日 程】

チーム受付	2026年11月14日（土）	午後2時30分～3時	信濃毎日新聞長野本社1F ロビー
監督会議①	〃	午後3時20分	信濃毎日新聞長野本社2F 講堂
開会式	〃	午後4時00分	〃
本部役員会議	〃	午後4時40分	〃
監督会議②	2026年11月15日（日）	午前7時30分	信濃毎日新聞長野本社1F ロビー
競 技	〃	午前8時30分スタート	長野市→諏訪市
監督会議③	〃	午後3時00分（予定）	しんきん諏訪湖スタジアム
閉会式	〃	午後3時15分（予定）	しんきん諏訪湖スタジアム

【コース】

14区間 109.82km ※区の後の「W」は女子区間、「JW」は女子中学生区間、「JM」は男子中学生区間。

【信毎長野本社前】1 区 JW 2.13→【中御所】2 区 9.26→【篠ノ井】3 区 JM 3.09→【塩崎】4 区 7.80→【若宮】5 区 15.68→【秋和】6 区 W･JW 3.07→【上田】7 区 12.56→【丸子】8 区 8.09→【長和】9 区 JM2.90→【長和大門】10 区 7.34→【小茂谷】11 区 9.35→【白樺湖】12 区 7.48→【柏原】13 区 7.88→【茅野】14区 13.19→【諏訪】

【参加資格】次の 1. 2. をともに満たすこと。

1. 大会開催日2ヶ月前まで（大会開催日を含む、期限は 2026/9/15）に、日本陸上競技連盟（長野陸協）に登録した競技者。
   注① 長野陸協登録学生競技者は、居住(所在)地の他、出身中学校又は高校卒業時の居住地支部のチームから出場することができる。
   注② 県外の中学生、高校生については、上記1により、県内の団体に登録（二重登録すること）した支部のチームから出場できる。
   注③ 日本学生連合に登録しない学生は、上記1により、支部へ登録することによりその支部のチームから出場できる。
   注④ 登録支部の変更は、転勤、一家転住等を除き、原則として4年間は変更できない。
2. 高校生及び一般競技者は、下記に示す参加標準記録を満たすこと。

【チーム編成について】

1. チーム編成は長野陸協各支部登録者をもって編成することを原則とする。
2. 区間及び出場カテゴリーについては下記「チーム編成表」による。同一人の出場は、1回限りとし、2 回以上の出場は認めない。
3. 大学生、高専生、高校生、中学生については、出身地（中学卒業・在校時の居住地）を第一、現居住地を第二、学校所在地を第三とする優先順位で、当該支部の出場チームから出場できる。
4. 上記チーム編成上の競技者確定優先権は、前年度の下位チームとし、当該チームの代表者同士が認めた場合に限る。
5. 大学院生、高専の4，5年生・専攻科生は大学生扱い、定時制・通信制高校生、高専1～3年生は高校生扱いとする。
6. 一般・高校生男女については、下記「2026 年県縦参加標準記録」を突破した競技者のみがエントリーできる。

7. 参加標準記録を突破した競技者による単独チームの編成ができない場合は、当該チームの代表者および主催者による協議のうえ、原則として次のチームの出場を認める。ただし、チームの構成員（代表者他）は単独チームと同等とする。

   □合同チーム：合同チームとは、単独でチームを編成できない場合に、複数チーム（地区の制限はしない）の競技者により編成される 1 つのチームとする。出場に際しては、チームとしての順位、記録並びに個人の区間順位、記録を認め、いずれも表彰等の対象とする。チームの名称は7文字程度とする。

   ＜例＞北信 AB 中信 C（team）＝ 北信 A、北信 B、中信 C の合同チーム

   □オープン参加チーム：オープン参加チームとは、上記合同チームも編成できない場合に、他チーム（地区の制限はしない）の参加標準記録突破競技者を加えて編成する 1 つのチームとする。チームとしての順位、記録並びに個人の区間順位、記録は参考扱いとし、表彰の対象から除外する。チーム構成員の出場回数の積算は認める。チームの名称は7文字程度とする。

   ＜例＞オープン E（team）= E チームが単独や合同でもチーム編成ができない場合、E チーム以外のチームから、登録メンバー以外の参加標準記録突破競技者を加えて 1 チームを編成する。

8. チームは代表者1名、安全管理責任者1名、連絡担当者1名、監督1名、コーチ4名以内、競技者 20 名以内、合計 28 名以内とする。外国人競技者は1チーム1名以内とする。代表者、安全管理責任者及び連絡担当者は長野陸協審判登録会員とする。また、監督、コーチは日本スポーツ協会・日本陸上競技連盟の公認指導者を1名以上含むこと（2026 年度受講中の者も可とする）。

［チーム編成一覧］

カテゴリー	備考・走行区間	競技者数	役員数
代表者	陸協審判登録者		1
安全管理責任者	陸協審判登録者		1
連絡担当者	陸協登録者		1
監督	競技者兼任可能		1
コーチ	競技者兼任可能		4名以内
中学女子	1	2	
一般・高校・中学女子	6	2	
中学男子	3,9	3	
一般・高校男子	2,4,8,10,11,12,13	10	
一般男子	5,7,14	3	
合計	14	20	8

［参加標準記録］

公認記録対象期間	2025/1/～2026/9/24
高校・一般男子 5000m	16分50秒 以内
高校・一般女子 3000m 〃 1500m	12分40秒 以内 5分30秒 以内

【競技規則】

1. 2026年度日本陸上競技連盟競技規則、同駅伝競走規準並びに本大会規則（競技申し合わせ事項、監督・競技者注意事項）。
2. 引継ぎは主催者が用意するたすきを用いる。
3. 競技運営上、繰り上げスタートを行う。繰り上げ時間は、全区間先頭通過後 10 分とする。
4. 競技には一切の伴走を認めない。
5. レース帯（先導白バイから最終車の間）へのチーム関係車両（競技者輸送・応援車両等）の一切の進入を厳禁する。違反が判明した場合は、原則としてそのチームを失格とする。
6. 各チームが使用する車両については、「安全管理責任者」の監督のもと、安全対策の徹底、車両総数の削減および渋滞緩和に努めること。また、競技者輸送車両と応援車両等の運行については、競技者の配置を除き、別紙「長野県縦断駅伝コース図（関係車両規制図）」に従い運行すること。

【参加申し込み】2026 年 9 月 15 日～ 9 月 29 日、9 月 29 日（火）17 時 必着長野陸協ホームページの「競技日程」→「2026年競技会日程」ページでエントリーファイルをダウンロードし、エントリーデータを作成したのち、「長野陸協エントリーセンター」から、9月29日（火）までに送信すること。ファイルの送信方法等は、「エントリーセンター」トップページに記載してある。

※送信を完了するとエントリーセンターから「自動返信メール」が送られるが、返信が確認できない場合は下記担当者までご連絡下さい。

＜エントリーについての問合せ＞　一般財団法人長野陸上競技協会・競技部　E メール：naa_kyogi@nagano-rk.com

【参加料】

参加チームは、1チームにつき、参加料として7万円を2026年9月29日（火）までに下記に納入すること。また、別紙納付書を長野陸協事務局あてに E メール または FAX 送信すること。E メール：info07@nagano-rk.com　FAX：026-403-0095

ゆうちょ銀行　記号11120 番号35513631　口座名 長野陸協競技部（ナガノリクキョウキョウギブ）

他銀行からの振り込み 店名 一一八（イチイチハチ） 店番 118 預金種目 普通貯金 口座番号3551363

【チーム受付】

チーム受付を11月14日（土）午後2時30分から3時に行う。

＜チーム受付時提出書類＞

① オーダー用紙

② チーム参加誓約書

③ 競技者変更届（下記、競技者の変更 2. に該当するチームのみ）

※オーダー提出後の変更は原則として認めない。ただし、医師の診断書がある場合か大会当日医務員が認めた場合は補欠との交代を認めるので、所定の「オーダー変更用紙」にて下記に提出をすること。またチームの出場が困難となる事故（集団での交通事故、食中毒）等が発生した場合は総務で検討して監督会議に諮る。

【競技者の変更】

1. 当日のオーダー変更受付時間 11月15日（日） 午前7時～7時15分 信濃毎日新聞長野本社1F ロビー
2. 参加申し込み後の競技者変更は認めない。ただし、本大会の趣旨に鑑み、事故または疾病により競技者の参加が不可能になった場合に限り3名を限度に変更を申請することができる。
3. 競技者変更は11月14日（土）のチーム受付時に所定の「競技者変更届」に選手氏名・変更理由を明記した上、医師の診断書を添えて提出すること。
4. 参加申し込み後の中学生、高校生の上位大会進出に伴う競技者変更を認める。この場合の手続きは上記 3.の競技者変更（医師の診断書は不要）と同様とする。

【表 彰】

◇優勝 賞状、優勝旗（持ち回り）、知事杯（持ち回り）、金メダル
◇2位 賞状、信濃毎日新聞社盾、市長会長杯（持ち回り）、銀メダル
◇3位 賞状、信濃毎日新聞社盾、町村会長杯（持ち回り）、銅メダル
◇4位～6位 賞状
◇優勝監督賞 長野陸上競技協会杯
◇最優秀選手賞 長野陸上競技協会杯
◇区間優勝賞・区間新記録賞
◇新人賞 信州駅伝サポート会トロフィー（中高生から男女各一名）以上は、閉会式において表彰する。
◇女子5回、男女10・20・30・40回出場者(各チームの申請に基づく)表彰
◇参加賞

【その他】

1. 【チーム編成について】4.（･･･当該チームの代表者同士が認めた場合に限る。）により確定した競技者については、そのチーム代表者が、9月4日(金)までに、長野陸協事務局へ Fax か E-mail で連絡をすること。
2. 参加資格審査について次のとおり資格審査委員会を設置し、参加資格についてエントリー後、速やかに審査し結果を全チームへ知らせる。

   資格審査について不明な点はエントリー前に資格審査委員会へ連絡すること。

   委員長：専務理事 百瀬貴、委員：競技担当常務理事 青柳智之、競技運営委員長 桐山勝次、競技部長 細田和生、道路競技部長 掛川和彦、記録部長 瀧沢佳生、普及強化委員長 横打史雄、駅伝部長 丸山健志。

   問い合わせ先：一般財団法人長野陸協事務局 E メール：info07@nagano-rk.com Fax：026-403-0095
3. 11月14日（土）午後2時30分から3時にチーム受付を行うので、必ず時間内に必要書類を提出すること（時間厳守）。
4. 参加チームは別記大会申し合わせ事項、監督・競技者注意事項を厳守すること。
5. 各チームの安全管理責任者は、監督・コーチ・出場競技者を統括できる立場の者を置くこと。
6. 安全管理責任者は、チーム関係車両について運行状況を把握し、本大会の規則通りの運行を徹底させること。
7. 競技運営先行総務車 1 台と競技運営管理車両を配置し、競技者の安全確保、各チームへの指導等を行う。
8. 「チーム連絡車」は第66回大会（2017 年）から廃止している。関係車両の削減に務めること。
9. 各チームより成人2名以上の審判員または協力役員としてのご協力をお願いいたします。なお、各中継所への役員の割り振りにつきましては、大会総務にて行わせていただきます。
10. 各チームで、チーム関係者（特に中学・高校生の保護者、職場関係者）へ、「長野県縦断駅伝競走運営に関するお願い」を配布し、理解と協力を求める。

11. 給水地点については、原則として各区間の中間点付近の安全な場所を検討中である。ただし、女子区間および男子中学生区間には給水を設けない。

12. 競技者の荷物輸送について

（1） 競技者の荷物は A 荷物と B 荷物とする。

（2） A 荷物＝バッグなど大型の荷物。先頭競技者到着予想時刻の１５分前までに荷物を中継線付近の「発荷物」看板表示のある場所にいる審判員（荷物係）に提出。→「荷物運搬車」（信毎）が運搬、次の中継点に届ける。

※A荷物については今まで通り全区間において荷物運搬車にて運搬する。荷物運搬車はレース帯より前を運行する。その競技者がレースを終え、次の中継点に到達した時点ではすでにそのA荷物も到着しているので本人が荷物係から受け取る。

（3） B 荷物＝競技直前まで身に着けていた小物類。一旦荷物係に提出するが、前区間の同チーム走者が受け取り、管理する。

※B荷物については一旦荷物係に提出された後は各チームの管理となる。提出されたB荷物はその中継点に到達した前の区間の競技者が受け取り、以降管理する。自区間のレース終了後すぐに必要となるものはA荷物に入れておくよう注意のこと。

以上