

「スタート」

1 クラウチングスタートの方法

陸上記録会においては、100m、80mH、400mRの種目のスタートはクラウチングスタートを採用している。

短距離走においては、スタートの合図後、急激な加速を要求されるので、このような低い姿勢（クラウチングフォーム）で走り出すのが理にかなっていることから、クラウチング法が採用されている。ただし、低い姿勢でキック（ダッシュ）力を生かすためには、筋力やパワーが要求されることから、誰もがこのスタートによって成功するわけではない。大人の競技者のようなスタートを求めるのではなく、小学生の場合は、素早く飛び出せることを重要な技術のポイントとしたい。

ところで、クラウチングスタートには、スターティングブロックへの足の置き方によって種類が類別されている。以下その3種類について説明する。（図1）

① ショートスタート

バンチスタートとも言う。これは後ろ足のつま先が前足のかかとと平行になるようにブロックをセットする方法である。この方法はスタート後の1歩目が素早く接地するという利点があるが、ブロックを押す力が弱いために飛び出す勢いが弱いという欠点と、からだがすぐ起きやすいという欠点がある。

② ミドルスタート

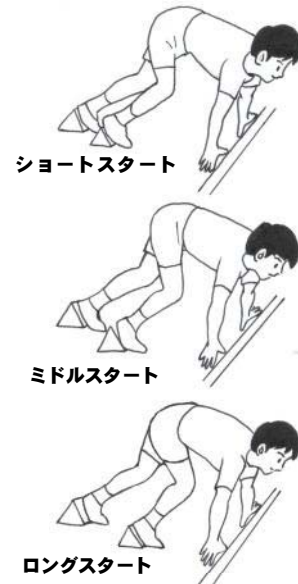
ミディアムスタートとも言う。これは後ろ足の膝が、前足のつま先とほぼ平行となるようにブロックをセットする方法である。欠点も少なく、最もオーソドックスな方法であり、3種類の中で、さほど筋力やパワーも要求されず、小学生には適している方法である。

③ ロングスタート

エロンゲーティッドスタートとも言う。これは後ろ足を、前足のかかとから脛骨の長さ以上にブロックをセットする方法である。後ろ足が後方に位置するために、1歩目の接地が遅くなるという欠点がある。

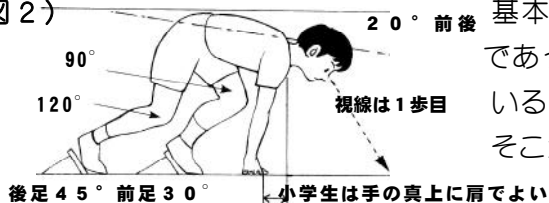
どの方法が個人に適するかは、練習の中で見つけるしかない。要は、素早く低い姿勢で飛び出せる方法をとればよい。

（図1）



2 ミドルスタート（ミディアムスタート）

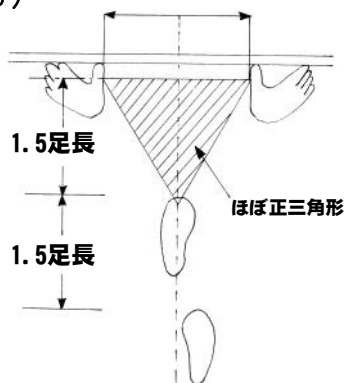
（図2）



基本的な姿勢をここに示す。ミドルスタートであっても、個人個人で一番良い位置は違っているので、まずは基本的なことをとらえさせ、そこからは自分にあったスタートを考えさせるべきである。（図2）

図2は、小学生でも比較的筋力のある者の例示である。一般的には、①肩と手はほぼ垂直の関係でよい、②前足ブロックの角度は30°前後、後足ブロックの角度は45°前後としたい。なお、ブロックの角度の調整は、ブロックの形状によって違うので、競技場のブロックを実際に見て指導されることを望む。

(図3)



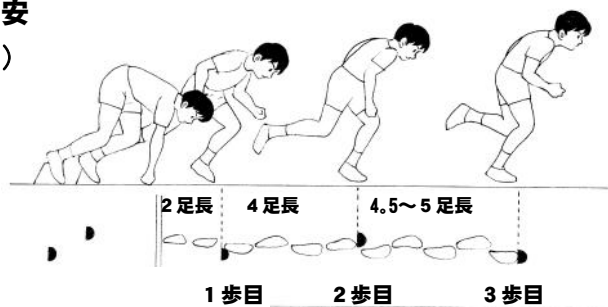
スタートラインから前足のつま先まで、前足のつま先から後ろ足のつま先までの一般的な距離を示す。また、両手と前足でちょうど正三角形を作るような手の位置（おおよそ肩幅）が理想的である。勿論、最適な位置は個人によって違いはある。

陸上記録会では、スタートラインから15cmの位置にブロックをセットしている。前足の位置の「1.5足長」はあくまでもスタートラインからの距離であることに留意されたい。(図3)

3 スタートから3歩目までの目安

(図4)

目安のラインを引いて意識させるとよい。



4 スタートの練習

(図5)



①腕立てからのスタート ②片手スタート ③クラウチングスタート

① いろいろな変形スタートを行いながらクラウチングの姿勢に近づけていく。(図5)

② 前脚とそれと反対側の手でリラックスして体を支えておき、前脚側の腕動作を十分に生か

してスタートする。うまくできるようになったらブロックを使用してみる。

③ スタートして3・4歩でやめるのではなく、最低でも10~20mで行うようにする。

5 スタートに関する規則

【日本陸上競技連盟規則 第162条 スタート：抜粋】

④ 「位置について」の合図後、競技者は自分の割り当てられたレーン内のスタートラインの後方の位置につく。両手と片膝がトラックに、両足はスターティングブロックと接触していなければならない。「用意」の合図で、競技者はただちにスタートできる状態に腰を上げるが、そのとき両手はトラックに、両足はスターティングブロックに接触していなければならない。位置についた後で、スタートラインまたはその前方のトラックに手や足が触れてはいけない。

- ⑤ 「位置について」または「用意」の合図で、競技者は、ちゅうちょなく完全にして最終の姿勢をとらなければならない。適切な時間後、この合図に従わない場合は不正スタートとなる。「位置について」の合図の後、ある競技者が音声その他の方法で、他の競技者をじゃまするような場合は不正スタートとみなされる。
- ⑥ 競技者が完全に「用意」の姿勢をとった後、信号器の発射までの間にスタートの動きを始めたときには、不正スタートとなる。
- ※ 陸上記録会においても、この規則に準じて行っているので、とくに下線部について留意されたい。

6 スタートイメージ図 (図6)

