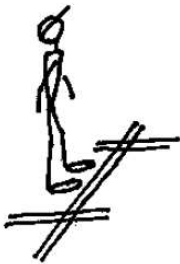
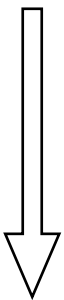


スタンディングスタートの合図と動作について

スターターの合図に合わせた動作をつぎの通りとします。

スタート動作が、合図に合わせてスムーズにできるよう、練習をしてください。

「On your marks」(位置について)

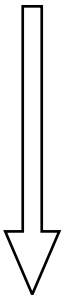


つま先をスタートラインの手前端に揃えて立つ。

両足を少し開き、起立した姿勢

※ スタートする位置についた。

「Set」(用意)



一方の足と、もう一方の腕を後ろに下げ、

走り出せる体勢をとり、体を静止させる。

足を前後に開き、前傾した姿勢

※ 走り出す用意ができた。

クラウチングスタート スタンディングスタート
腰を上げる動作 ≡ 片足を下げる動作

『Bang!』(ピストル音)

走り出す。

