

スタートについてのルールと注意事項

「2回不正スタート（フライング）をすると参加記録※」

※ 参加記録 記録は計時しますが、正式な記録とは認められません。

＜不正スタート（フライング）となる可能性のある行為＞

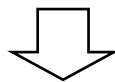
- ・ピストルが鳴る前に手や足が地面から離れる
- ・大声や大きな音を出して周りの競技者を威嚇したり、他の競技者を妨害をしたりする
- ・「位置について」の合図の後、すぐに構えない
- ・「用意」の合図の後、すぐに腰を上げない
- ・「位置について」や「用意」の合図の後、なかなか静止しない
例）手を着き直す、頭や顔が動く、髪の毛を触る、足が動く等
- ・号砲の前にピクッと動く
- ・体のどこかが動きながらスタートをする 等

＜不正スタートが起こると＞

- ・1度目の不正スタートは、スターターの指示により、出発係が黄色と黒色のカードをその競技者に提示します
- ・同じ競技者が2度不正スタートをすると、出発係より赤色と黒色のカードがその競技者に提示され、スターターより失格が告げられます。

ピストルが鳴る前に動き出すことだけが不正スタートではありません

きちんとした構えができず、静止しなかったため失格になることもあります



「きちんと静止する」という意識をもちましょう

- ・つぎのページを参考に、スタートの構え、動作を練習しましょう。
合図に合わせて、素早く、スタートの構えをとる。
前後の足の間かく、手のつき方など、身につけておく。
構えたら、体は静止させて、次の合図を待つ。

100m のスタート（クラウチングスタート）の流れとポイント

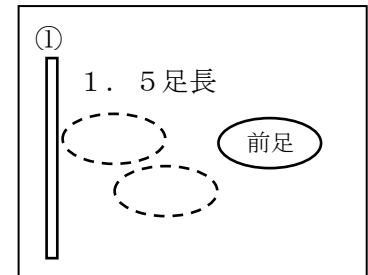
1. レーン表示板の前に立つ。

○スタート地点から、フィニッシュまで、自分のレーンをしっかり見る。

2. 「位置について」の合図で、素早く構え、体を静止させる。

①スタートラインから1. 5足長くらいの所に前足を置く。

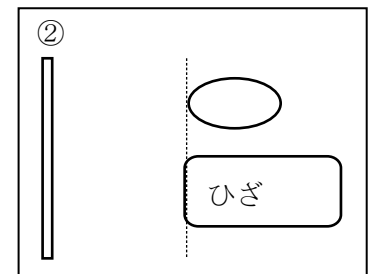
- ・前足がスタートラインに近すぎないかをチェックする。



②前足のつま先と後ろ足のひざ先が、スタートラインから同じ距離になるようにひざをつく。

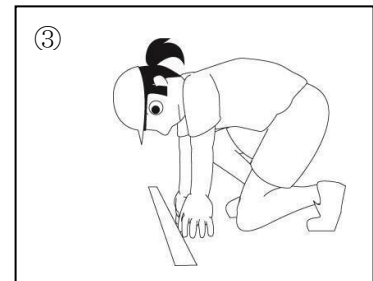
- ・このとき、両方のつま先を立てて構える。

→足の甲が地面に着くのではなく、足裏の上半分が地面に着いているようにする。



③両手を肩幅に開き、スタートライン手前につく。

- ・掌全体でつかず、5本の指の腹で体を支える。
- ・指は開いた状態の方が安定しやすい。
- ・親指と人差し指がラインぎりぎりに着く方がよい。
- ・視線はラインを見ておく。

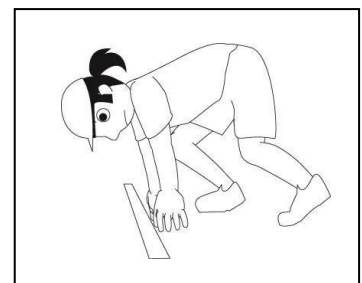


※この姿勢が安定してとれると不正スタートになりにくい。

3. 「用意」の合図で素早く腰を上げ、体を静止させる

○両膝が伸びきらない高さまで腰を上げる。

- ・前足 90 度、後ろ足が 120～150 度が目安。
- ・両手と前足に均等に体重がかかるようにする。
- 肩がラインの前方に出ると、腕への負担が大きくなり、動いてしまうことが多くなる。
- ・視線は下にし、顔が上がらないようにする。



4. ピストルの合図でスタートをする

○ピストルの音を聞いて、しっかり地面を蹴ってスタートする。

※スタートが正しく行われなかったとき、ピストルの合図がもう一度あります。