

スタートについてのルールと注意事項

<100m のスタート（クラウチングスタート）の合図と動作>

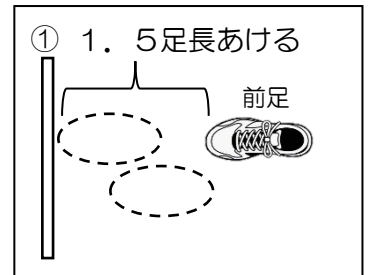
1. レーン表示板の前に立つ。

○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 【右足が前の場合】

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。

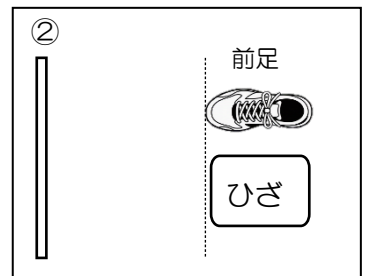
- ・前足がスタートラインに近すぎないかをチェックする。



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。

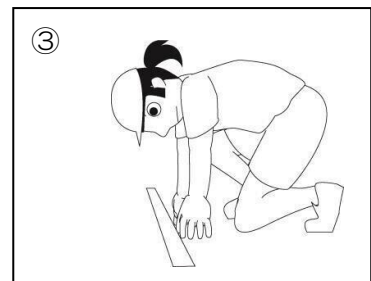
→足の甲が地面に着くのではなく、足裏の前半分が地面に着いているようにする。



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

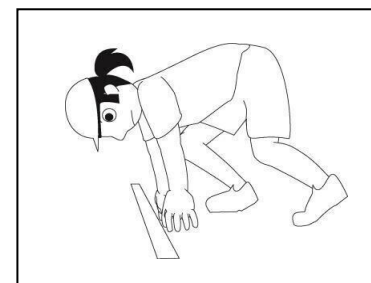
○両膝が伸びきらない高さまで腰を上げる。

- ・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。

「2回不正スタート（フライング）をすると参加記録※」

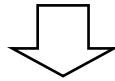
※ 参加記録 記録は計時しますが、正式な記録（公認記録）とは認められません。

＜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動き出すことだけが不正スタートではありません

- ・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、構えができていても、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
- ・ピストルが鳴る前にピクッと動く
- ・体のどこかが動きながらスタートをする 等

合図にあった構えや静止が不十分のとき不正スタートと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

※100m 走において、スターターはとても大切です。前のページやつぎのポイントを確認し、スタートの動作を繰り返し練習しておきましょう。

- ・スターターの合図に合わせて、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、自分にあった姿勢を身につけておく。
- ・構えたら、体は静止させて、次の合図を待つ。

＜不正スタートが起こると＞

- ・不正スタートと判定されると、ピストルがもう一度鳴られます。走るスピードをゆるめて、止まるようにしましょう。
- ・1度目の不正スタートは、スターターより不正スタートが告げられ、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1つのレースで2度不正スタートをすると、スターターより失格が告げられ、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ます。