

# リレー



## はじめに

中学生の競技会では、400mを4人でつなぐ4×100mリレーが開催されます。面白いことに、4人の100m走のベストタイムの合計よりもリレーのタイムのほうが速くなる場合があります。その理由は、1走以外の選手は加速をした状態からほぼ100mを走るからです。つまり、バトンパスの時に前走者のスピードをできる限

り落とさずにバトンをつなぐことが重要なのです。リオデジャネイロ・オリンピックで男子チームは銀メダルを獲得しましたが、その時のリレーのタイムは4人の100m走のベストタイムの合計より2.76秒速かったです。個々の走力も重要ですが、バトンパスの技術も非常に重要です。

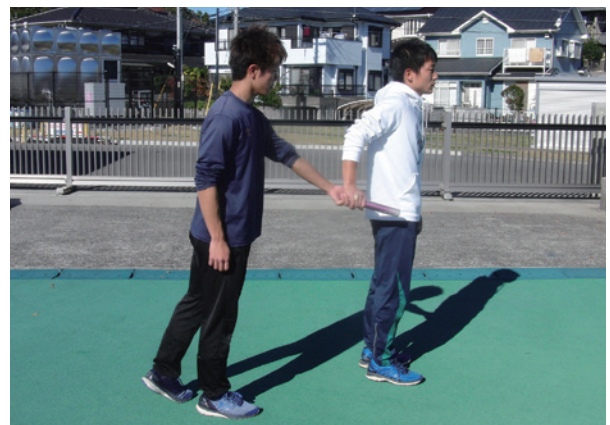
## バトンの渡し方

バトンパス時の減速をできるだけ抑える渡し方は、主に2つあります。

1つは「オーバーハンドパス」で、次走者は後ろに手のひらに向けて腕を伸ばし、前走者が前に押し出すようにしてバトンを渡す技術です（左図）。走者間の距離（利得距離）を長くとれる利点がありますが、次走者は腕を後方に高く上げるので、やや走りにくい面があります。



もう1つは「アンダーハンドパス」で、次走者は腰のあたりで手のひらを下に向けて構え、前走者が下からバトンを渡す技術です（右図）。アンダーハンドパスと比べて利得距離が短くなりますが、次走者はランニングに近いフォームで受け渡しをするので走りやすいです。また、ほぼ手渡しするのでバトンを落下させる危険性が低いです。

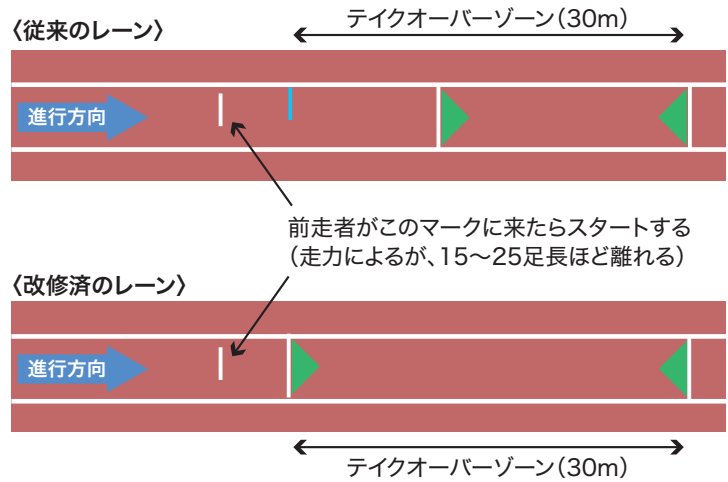


## バトンパスにおけるスタートのタイミング

4×100mリレーの場合、バトンパスは30mのテイクオーバーゾーンの中で行わなければなりません。通常、次走者はテイクオーバーゾーン内の端に立って前走者を待ちます。その際、前走者がどこまで来たらスタートするのかを決めるマーク(粘着テープ)を1ヶ所置くことができます。2018年からテイクオーバーゾーンの規定が変更になりましたが、それに合わせた改修が済んでいない競技場もあるので注意してください。

テイクオーバーゾーンからどのくらい離してマークを置くかは前走者と次走者の走力によります。まずは20足長

ほど離れたところにマークを置いて試してみましょう。重要なことは、速いスピードでバトンパスを行うことです。



## リレーの段階練習

リレーで最も重要なことは、バトンパスの時に減速しないことです。しかし、スピードに乗った状態でのバトンパスは思いのほか難しい

ので、ゆっくりのスピードから練習するとともに普段の練習でも頻繁に取り入れましょう。

### Step 1 ジョギングでのバトンパス



ウォーミングアップも兼ねたジョギングをしながら、リレーメンバーでバトンパスをします。ゆっくりとしたスピードでの練習になるので、やり方やフォームなどをよく意識しながら練習できます。また、メンバーと一緒に走ることで、チームの意識を高めるのにもよい練習でしょう。

### Step 2 テンポ走でのバトンパス



テンポ走程度のスピードでバトンパスを行います。走る距離は100～120mくらいが適当でしょう。前走者がバトンを2本持ってスタートすれば、走っている間に2回のパス練習を行うことができます。

### Step 3 全力走でのバトンパス



前走者は50～80mを全力で走ってバトンパスをします。次走者はバトンを受けて走ることをやめず、50mくらいは全力疾走することを心がけましょう。例えば2×50mリレーのタイムを計測することができれば、バトンパスの技術向上によるタイム短縮を知ることができます。

#### 【文献】

・ International Association of Athletics Federations. (1996)  
Relays. Run! Jump! Throw! pp.45-59.