

中学校部活動における陸上競技指導の手引き

陸上競技用語集

JAAF
Japan Association of
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

あ

●アップライト

本来は、棒高跳の支柱そのものを指すが、用語的には棒高跳で支柱の位置を設定する際に使われている。棒高跳では、ルールでアップライトの移動が許可されており、選手は自分の跳躍に応じてアップライトを移動させることができる。

●アプローチ

ハードル走における、スタートから1台目のハードルまでのランニングのこと。

●アンカー

リレー、または駅伝における最終走者のこと。

●アンダーハンドパス(アッスウィープ)

リレー種目で受け手は手のひらを下に向けて構え、渡し手は下から上にバトンを押し込むようにパスする方法。

●インターバル

- ①ハードル種目における各ハードル間の走区間のこと。この区間の走りを「インターバルランニング」と呼ぶ。
- ②インターバルトレーニングの略。
- ③インターバルトレーニングにおける休息（ジョギングや歩行など）の時間や距離そのものを指す。

●ウインドスプリント

リラックスして気持ちよいスピードで走るトレーニング手段。ウォーミングアップとしても行われる。流しとも呼ばれる。

●ウェーブ走

スピードを上げて走る区間、慣性を利用してそのままリラックスして走る区間を波のように繰り返すトレーニング。

●追い風

競技者の後方から走行方向へ吹く風のこと。競技会では、その風速が「追」あるいは「+」（プラス）で表記される。

●追い風参考

アウトドアの競技会で、200mまでの走種目（ハードル種目含む）、走幅跳、三段跳の風速が2.0m/秒を超えて記録が公認されないことをいう。ただし、混成競技においては風速を測定した種目の風速の平均が2.0m/秒以内であった場合は公認される。

●オーバーハンドパス(ダウンスウィープ)

リレー種目で受け手は手のひらを上に向けて構え、渡し手は上から下へバトンを押し込むようにパスする方法。一般的には、プッシュイン（受け手は手のひらを渡し手に向けて構え、渡し手はそこにバトンを押し込む）によるパスが多い。

●オープン

トラック種目で各競技者の走路（レーン）が規定されていないこと。400mトラックで実施する場合、800mは2周目の第2コーナーを抜けた地点からオープンとなり、また1500m以上の中・長距離種目は最初からオープンで行われる。

か

●加速走

短距離走の加速区間で行う加速技術のための練習。

●期分け

トレーニングの目標に応じて、期間をいくつかに分けること。一般的には1年を移行期・鍛錬期・仕上げ期・試合期の4つに区分する。

●グライド

砲丸投の技術。サークル内で長い距離にわたって、大きな力を砲丸に加えることを目的として行われる。

●クラウチングスタート

両手で地面を支え、身体をかがめた状態で行うスタートの方法。400m以下の距離の短距離走やリレー（第1走者のみ）で用いられる。

●クリア

- ①走高跳や棒高跳でバーを越すこと。
- ②ハードル種目でハードルを越えること。

●クリアランス

バーを越える動作のことをクリアランス動作という。

●クロスカントリー走

野外の自然な地形を、スピードを持続させながら走り続けるトレーニング。レースとしても実施されている。

●軽減走(アシステッド走)

走トレーニングの1つ。器具や地形(下り坂)を利用することによって、抵抗を減らし素早い動作を可能にすることで、自分で出せないような高いスピードを経験しようとするもの。

●抗議

競技会参加の選手の資格、競技の進行や結果に関して、異議のあることを申し出ること。その手順や裁定方法は、日本陸上競技連盟競技規則によって細則が決められ、ルールブックに明記されている。

●コース

マラソン、駅伝、競歩などロードで行われるレースや、クロスカントリーなどの走路のこと。

●コーナー

トラックの曲走路部分のこと。400mのスタート地点から順に、第1コーナー、第2コーナー、第3コーナー、第4コーナーと呼ばれる。

●コール

競技会で、その競技に出場する意思があるかどうかを確認する点呼のこと。日本語では「招集」と訳される。これに遅れると、競技を棄権するものと見なされる。コールの開始・完了時刻は種目ごとに規定されており(競技会の規模によって異なる)、詳細はプログラムの競技注意事項に明記されている。

さ

●ショートスプリント

短距離種目の中でも短めの距離である100m、200mを指す。

●ジョグ

もともとは「ゆっくり歩く」という意味だが、ゆっくり走ることを指し「ジョギング」ともいう。トレーニングとしての他、ウォーミングアップやクーリングダウン時、走練習のつなぎにも用いられる。

●スターター

競技会における係の1つ。出発の合図を行う競技役員。

●スタートダッシュ

- ①走者がスタート後、スピードを上げること。また、その区間。
- ②短距離走の練習で、スターティングブロックからダッシュする練習。

●スタンディングスタート

立位の姿勢で構えてスタートする方法。競技会では800m以上の中・長距離種目で用いられる。

●ストライド

歩幅のこと。

●スピード持久力

高いスピードを持続することができる能力のこと。生理学的には、筋肉を速く強く動かし続ける能力を指す。400mなどの種目に求められる。

●スプリットタイム

走種目における途中計時、通過時間のこと。

トラックで周回を重ねない種目(400m以下)やマラソン、または周回とは別の区切り(10000mの1000m毎など)で用いられる。「スプリット」と略する場合もある。

●セパレート

トラック種目で各競技者の走路(レーン)が規定されていること。種目に応じてセパレートで行われる区間が決まっている。競技者は自分の割り当てられたレーンを走らなければならない。レーン外に出た場合は、一部の例外を除き失格となる。

た

●タイムテーブル

競技日程のこと。

●タイムトライアル

トレーニングの一環としてタイムを測定すること。英語の頭文字をとって「TT」と記されたり、単に「トライアル」と呼ばれたりもする。

●タッチダウンタイム

踏切脚が接地した時点から、ハードルを越えてリード脚が接地するのに要した時間。

●段跳び

立位姿勢から、左右交互または片足で跳躍して前進し、砂場に着地する練習の総称。立ち三段跳び、立ち五段跳びなどがある。

●着

走種目のレースで、フィニッシュした順番を示す単位。

●突き出し

- ①砲丸投における投げの局面の動作。グライドや回転などによって得たエネルギーを利用して、砲丸を投てき方向に突き出すことをいう。
- ②砲丸を突き出す感覚やタイミングを身につけるために行う練習。砲丸やメディシンボールなどを利用して行う。

●突っ込み

棒高跳の動作局面の1つ。助走の後、ポールをボックスに突き立てる動作を指す。

●ディップ

ハードルを越える時に、上体を前傾させる動作のこと。

●テイクオーバーゾーン

リレー種目でバトンの受け渡しを行うことができる区間（4×100mリレーでは30m、4×400mリレーでは20m）。この区間外でバトンパスをした場合、オーバーゾーンの反則となりチームは失格になる。

●テンポ走

走練習の1つ。ウォーミングアップの一環、あるいはリラックスを身につける手段として、全力疾走ではなく余裕のあるスピードでリズムよく走る。

●トライアル

- ①跳躍や投てき種目の1回の試技を指す。
- ②タイムトライアルの総称。

●トラック種目

トラックで行う競技種目のこと。短距離・中距離・長距離・ハードル・リレー・競歩などがある。

●トルソ

胴体部分のこと。頭部・首・肩・腕・脚を除いた肩から腰までの部分。

な

●ナンバーカード

競技会で競技者が胸と背中につける「番号布」のこと。

●抜き

- ①棒高跳の記録から握りの高さを引いたもの。
- ②走高跳の記録から身長を引いたもの。

●抜き脚(トレイルレグ)

ハードリングの際に、後からハードル上を通過する側の脚。踏切脚でもある。

は

●バー

走高跳・棒高跳で2本の支柱の間に渡す棒のこと。競技者はこの上を跳び越える。

●ハードリング

ハードル種目において、ハードルを越える際の踏切から、抜き脚接地までの局面全般の動作を示す。

●バウンディング

地面を強く蹴って走るように片脚交互のジャンプを連続するトレーニング手段。下半身のパワーを高めるなどの効果が期待できる。

●パス

跳躍や投てき種目で、試技を行わないこと。

●パワーポジション

投てき種目で準備動作から投げに移った時の姿勢。準備動作中に投てきそのものの速度が高まっていることと身体にひねりができていることで、身体に大きなエネルギーがため込まれた状態になっている。

●番組編成

競技会において、準決勝・決勝などの組を編成すること。また、編成した状態。ルールブックに記載されている規定に従って行われる。

●ピッチ

走動作において、一定時間に足が接地する回数のこと。スプリント種目では1秒あたりの歩数で示されることが多い。

●ピット

跳躍競技で競技者が着地する場所を指す。走幅跳・三段跳びでは砂場、走高跳・棒高跳ではマットのことを指す。

●ビルドアップ走

ゆっくりと走り始め、徐々にスピードをアップさせていくトレーニング手段。短距離走では、1本毎にスピードを上げていく。中長距離走では、400mトラックを1周走る毎に2秒ずつタイムを短縮していくようなトレーニングが例としてあげられる。

●ファウル

跳躍競技では、踏切線を踏み越した場合や、投てき競技では試技中にサークルを踏み越した場合や投てき物が有効ゾーンの外に落下した場合などをいう。ファウルになると記録は測定されない。

●フィールド種目

フィールドで行われる競技種目のこと。跳躍種目と投てき種目全般が含まれる。

●フィニッシュ

- ①トラック競技において、ランナーがフィニッシュラインに到達すること。
- ②ハンマー投における最後の振り切りの局面。

●フィニッシュライン

トラック種目での最終到着点を示すライン。そのラインに到達することをフィニッシュという。

●負荷走(レジステッド走)

走トレーニングの1つ。器具や地形(上り坂)を利用し、身体に負荷をかけた状態で走る。

●吹き流し

競技の際に、競技者がおよその風向や風力を知ることができるように設置する用具。設置される場所は競技規則によって定められている。

●プラス

トラック種目において先着順位以外で次のラウンドに進むことができる上位記録者を示す。

●フラットレース

ハードル種目、リレー、3000mSC(障害)を除くトラックレースをいう。

●ブロック動作

砲丸投・円盤投・やり投で投てきを行う際に、準備動作で得たスピードを急激にストップさせて、そのエネルギーを投てき物に移し替える技術。

●ペース走

あらかじめ設定したペースで、一定の距離を走るトレーニング。短距離から中・長距離まで設定するペースや距離・本数に応じて活用できる。

●ベストエイト

走幅跳などで出場者が8名を超える場合、最初の3回の試技の記録で上位から8名を選ぶ。ベストエイトに残った競技者は3回までの試技の記録の低い順からさらに3回の試技を行うことができる。

●ポール

棒高跳の際に、競技者が跳躍に用いる棒。素材やサイズ、硬さに規定はないがポールの表面に凹凸があってはならないなどのルールがあり、競技会に出場する際には検査を受けなければならない。能力が向上するにつれて、硬く、長いものが使えるようになる。

●ポケット

中・長距離レースなどで、他のランナーに周りを囲まれて思うように進めない状態をいう。

●ポジショニング

中・長距離レースにおける位置取りのこと。集団のどの場所に位置するかがその後の展開を有利に進められるか否かに大きく影響する。

●ボックス

棒高跳で使われる用具。

●ホッピング

片脚で連続して跳ぶジャンプのこと。下半身のパワーを高める効果がある。

ま

●向かい風

競技者の正面から向かって吹く風のこと。競技会ではその風速が「向」あるいは「-」（マイナス）で表記される。

●メディシンボール

トレーニング用具の1つ。バスケットボールかそれより小さな重いボール(1~5kg)。パワー発揮のトレーニングに利用される。

ら

●ラウンド

英語自体は、1勝負、1試合、1回、1番の意味。トラック種目における組やフィールド種目における試技の回数を示す際に用いられる。また、予選・準決勝・決勝を示す場合も多い。

●ラップタイム

本来は走者がトラックを1周する所要時間。陸上競技では周回する走種目における1周毎の途中計時・通過時間を示す場合が多い。「ラップ」と略することもある。

●ランナー

走種目の競技者のこと。特に、中距離・長距離の競技者を指して使われることが多い。

●リード脚(リードレッグ)

- ①ハードリングの際、先にハードル上を通過する脚のこと。踏切脚とは逆の脚になる。
- ②跳躍種目で、踏切後に跳躍をリードするように先に出ていく脚のこと。踏切脚とは逆の脚。

●リカバリー

トレーニングにおいては、休息时间として用いられる(例：200mのタイムトライアルを2本、リカバリー 15分で行う)。トレーニングメニューなどでは「R」と記されることも多い。

●リコール

不正スタートなどスタートのやり直しが必要となる時に、発せられる呼び戻しのための合図。

●リバース

投てき種目において、投てき物をリリースした後、ファウルを防ぐために足の位置を踏み変える動作。

●リレーオーダー

リレー種目での走る順番のこと。一般には「オーダー」と略して使われる。

●レーン

トラック種目における走路のこと。日本では以前「コース」と呼ばれていたが、現在では英語に倣って「レーン」に統一されている。5cmの幅の白線で区切られた各レーンの幅は1.22～1.25mに規定されており、種目によって「セパレート」あるいは「オープン」で実施される。

●レペティショントレーニング

走のトレーニング形態の1つ。高強度のランニングを、完全休息を挟んで何回か繰り返す。

●ロックバック

棒高跳の動作局面の1つ。ポールの反発を利用して身体を空中へ放り上げるための準備姿勢となる。

●ロングスプリント

短距離走種目で長めの距離である400mを指す。

略称・略号

DNS (Did Not Start) : 欠場

DNF (Did Not Finish) : 途中棄権

NM (No Mark) : 記録なし

DQ (Disqualified) : 失格

○ : 成功・有効試技 (走高跳・棒高跳)

× : 失敗・無効試技 (フィールド競技)

— : パス (フィールド競技)

Q : 順位による通過者

q : 記録による通過者

GR (Game Records) : 大会記録

PB (Personal Best) : 自己記録

SB (Season Best) : 今季 (シーズン) ベスト