

中学校部活動における陸上競技指導の手引き

## 6章

# 陸上競技の競技会に臨む

**JAAF**  
Japan Association of  
Athletics Federations

公益財団法人 日本陸上競技連盟

## 1 競技会で実力を発揮するために

普段の練習の成果を発表する場が競技会です。目標とする競技会では、選手は過度の緊張に陥り、実力を発揮できないケースが多く見られます。最高の舞台で力を出し、最高の成果を上げるためには、競技会における1日の行動戦略や作戦を計画しておくといでしょう。気楽な地元の競技会や近隣の学校との合同記録会などを利用して、リハーサルを行うことも競技会に対する慣れにつながります。

ここで競技会当日の行動における共通する留意点および種目毎の留意点をあげます。

### 共通する留意点

#### ①ウォーミングアップでは、身体面の準備だけでなく、精神面の準備を行います。

心身のよい状態が競技まで持続できるように、ウォーミングアップの内容、継続時間や行うタイミングを考えます。ウォーミングアップが不足すると、身体面の準備が十分にできず、動きが悪くなったり、怪我につながる可能性があります。逆に多過ぎても、集中力が低下したり、疲労を招くことにもなります。日頃の練習の中で、自分に適したウォーミングアップのやり方を身につけるようにしましょう。

#### ②次のラウンドのことも念頭に置きながら競技をしましょう。

「予選は楽に通過できる」と思い、極端に力を抜いて競技をすると、自分の技術や戦術などを崩してしまい、次のラウンドで失敗することがあります。

#### ③ウォーミングアップや競技の間は、体温が適切に維持できるようなウエアを選びます。

暑い場合には体熱がこもらないような軽装を選んだり、直射日光を避けるための帽子をかぶ

るようにします。逆に気温が低い場合では体熱を逃がさないようにウインドブレーカー、手袋などを着用するとよいでしょう。

#### ④1日のうちに、予選・準決勝・決勝など複数のラウンドがある場合には、その間の過ごし方を考えましょう。

水分を補給したり、食事をとることで疲労の回復を図ったり、マッサージ、アイシングなどで体調を整えることを考えましょう。

### 種目毎の留意点

#### ①短距離・リレー

- 予選で余裕があっても、自分の走りを崩すような流し方はしない。
- 次のラウンドで、よいレーン（シードレーン）を獲得できるように順位やタイムを考えて走る。
- リレーでバトンを待つ時に、他のチームを気にし過ぎずに、自分のチームだけを見ておく。

#### ②中長距離走

- レース展開を思い描き、1周目の入りのタイムや1周ごとのラップを決めておく。
- 上位を狙うのであれば、大きく先頭集団から離れない位置を常にキープしておく。
- 集団の内側を走り、前や外側をふさがれると（ポケットされると）急激なスパートができないので、スパートができる位置をキープする。
- 駅伝では、中継の予定時刻を頭に入れてウォーミングアップを行う。

#### ③ハードル

- ウォーミングアップでもハードル練習を取り入れる。
- 1台目を早く跳ぶことよりも、よいリズム、よい姿勢で入ることを目指す。
- 相手と競った時でも自分のリズムを守る。
- 隣のレーンの選手と接触しても動じないようにする。

#### ④走高跳

- 背面跳びを用いる場合は、ナンバーカードを胸側につける。
- 助走のマークは2ヶ所に置ける。助走のスタート位置と曲線助走のスタート部分(背面跳び)が一般的である。
- 跳ぶ本数が多くなり過ぎないように最初の高さを決めたり、パスを考える。また、順位決定のルールを理解することで、競技会を有利に進めることができる。
- 走高跳の助走では、スピードや歩幅が狂いやすいために、踏切位置が変化したり、踏切動作が変わることがある。安定した助走を目指すようにする。
- 跳躍の頂点とバーの位置がずれた場合には、助走マークの位置を修正することも考える。

#### ⑤走幅跳

- 競技開始前の練習では、試技を想定して実際に踏み切って足合わせをする。足合わせは、競技会のウエアを着用するとよい。
- 自分の試技の前には、余裕をもって準備をする。いきなり自分の順番が来ると、焦りが先行して集中できないことがある。
- 1回目の試技は、ファウルしないようにして記録を残すように心がける。
- 参加者数が多い競技会では、自分の試技を待つ時間が長いため、身体が冷えないように温かいウエアなどを着用する。

#### ⑥棒高跳

- 硬さの違う複数のポールを用意できるとよい。追い風の場合は硬めのポール、向かい風では柔らかめのポールがよい。
- 跳躍の頂点とバーの位置をチェックして、アップライト(バーをかけるスタンド)の位置の変更を考える。
- 踏切位置によって跳躍動作が変わってくるので、踏切位置は試技毎にチェックする。
- 競技時間が長いので、保温性の高いウエア、飲み物や軽食を用意しておくとうい。

#### ⑦砲丸投

- 競技会前の練習試技では本番をイメージして投げる。練習でもむやみにファウルをしないようにする。
- 集中した状態でサークルに入れるように、自分の試技前に余裕をもって準備をしておく。よい動きのイメージをつくってからサークルに入るようにする。
- 雨の日は砲丸が滑りやすくなるので、砲丸をタオルで包むなどして濡らさないようにする。

#### ⑧ジャベリックスロー

- 緊張すると、助走スピードがいつもより速くなることもある。よい投げの構えに移れる助走を心がける。
- 知らず知らずグリップを強く握ってしまうことがある。グリップを柔らかく握り、投げでは腕をムチのようにしなやかに振り切る。

## 2 覚えておきたい 陸上競技のルール

競技ルールは、選手が安全に、そして公平に競技を遂行するためにあります。ルールを把握していることは、有利に競技を進めることにもつながりますので、主なルールは十分に理解しておきましょう。

#### ①短距離走

- 400mまでの距離の競走を短距離走と定義する。短距離走では、クラウチングスタートを用いる。
- 次の場合は、不正スタート(フライング)と見なされ失格になる。
  - ・ 信号機の発射音になる前に、スタート動作を始めた場合。
  - ＊ 足がスターティングブロックから離れない、あるいは手が地面から離れない限り、スタートを始めたとは見なされない。

- 次の場合は、不適切スタートと見なされ、警告を受ける。同じレースで2回の警告を受けると失格になる。
- ・ スターターの「On your marks」の合図に従わなかったり、速やかにスタート位置につかなかった場合。
- ・ 「On your marks」や「Set」の合図の後などに、大声を出して相手を妨害した場合。
- ・ 「On your marks」の合図の後、速やかにスタート姿勢をとらない、スタート姿勢で静止しない、静止した後に動いた場合。
- レース中の追い風が2m/秒を超えると、追い風参考記録となり、公認記録として扱われない。これは、200m走や直走路で行われるハードル走にも共通する。
- 200m走や400m走のように、カーブを走る競走では、自分のレーンの内側のラインを踏んだり、内側のレーンを走った場合には失格となる。これは、800m走の最初の100mで割り当てられたレーンを走る場合およびオープンレーンで行われる競走でも同じである。
- フィニッシュは、トルソ（胴体）がフィニッシュラインの真上を通過した時点である。トルソとは、首から上、肩から先、大腿の付け根から下を除く胴体の部分を指す。

## ②中長距離走

- 相手を手で押したり肘で突いたりして妨害をしたり、意図的に走路をふさいだ場合、審判の判断により失格になることがある。

## ③リレー

- バトンは手で持ち運ばなければならない。
- 第1走者はクラウチングスタートを用いるが、スタートの時には、バトンをスタートライン前方の地面につけてもよい。
- バトンを落とした場合は、落とした選手が拾ってレースを継続してもよい。この時、走る距離が短くならなければ、他の走者を妨害しないようにして、バトンを拾うためにレーンを離れてもよい。

- バトンパスは、バトンが30mのテイクオーバーゾーン内にある時に行わなければならない。
- レーンでリレーを行う場合には、目印として粘着テープを1ヶ所に貼ることができる。

## ④ハードル

- 次の場合は失格になる。
- ・ ハードルを跳び越えない場合。
- ・ 故意にハードルを倒した場合。
- ・ 足がハードルの外に出て、ハードルのバーよりも低い位置を足が通過した場合。
- ・ 自分のレーンの外のハードルを跳んだ場合。

## ⑤走幅跳

- 参加者が8名を超えると、1人3回の試技を行い、記録上位者8名がさらに3回の試技を行うことができる。これは、砲丸投など投てき種目と共通である。
- 助走の目印（マーカー）は、助走路の外に2個まで置くことができる。
- 跳躍距離は、身体または身につけた物が砂場にふれた痕跡から、踏切線または踏切線の延長までの最短距離を計測する。
- 次の場合は、無効試技となる。
- ・ 踏切で踏切線の先の地面に身体の一部がふれた場合。
- ・ 踏み切らずに走り抜けた場合。
- ・ 踏切板の外側で踏み切った場合。
- ・ 着地後、砂場を歩いて戻った場合。
- 記録のよい者から順位がつき、同記録の場合は2番目の記録の高い者が上位になる。それでも決まらない場合には、3番目の記録で決める。
- 試技中の追い風が2m/秒を超えると、追い風参考記録として扱われる。その場合、公認記録にはならないが、順位を決める際には有効になる。

## ⑥走高跳

- 片足で踏み切らなければならない。

- 跳躍後に風によりバーが落ちた時は有効である。跳躍中に風によりバーが落ちた時は、その試技をやり直す。
- 試技を始める高さやパスの仕方は自由であるが、続けて3回失敗すると失格になる。棒高跳も同様である。
- 成功した高さの順に順位を決めるが、同記録であった場合には、次のように順位を決める。

**表1** は、順位決定の例を示している。

- ① 同記録になった高さで試技数の少なかった順に上位になる。
  - ② ①でも決まらない場合、同記録までの失敗試技数が少ない者から上位になる。それでも決まらない場合は、1位以外は同順位とする。
  - ③ 1位が決まらない場合は、順位決定戦（ジャンプオフ）を行う。これは、同成績で1位の者全員が成功した次の高さで1回だけ試技をする。それでも決まらない場合は、バーを2cm上げ下げして各高さで1回の試技を決定するまで続ける。
- \* 棒高跳も同じ方法でジャンプオフを行うが、バーの上げ下げは5cmである。

### ⑦ 棒高跳

- ポールの先端と握る部分は、テープを何重に巻いてもよい。
- ポールをボックスに突っ込んで踏切を行う。
- スタンドは、ボックス先端を0として、マット側に80cmまで移動させることができる。
- 自分のポールを使用することができる。
- 跳躍の後、ポールでバーを落としても無効試技となる。

**表1** 走高跳における順位決め方

記録 競技者	1m50	1m55	1m60	1m63	1m66	1m69	記録	無効試技数	順位
A	—	×○	××○	××○	○	×××	1m66	5	1
B	××○	×—	○	○	×××		1m63	3	5
C	○	××○	○	×○	×○	×××	1m66	3	3
D	—	—	×—	○	×××		1m63	1	4
E	○	—	○	×○	×○	×××	1m66	1	2
F	—	○	○	×××			1m60	0	6

○：成功 ×：失敗 —：パス

### ⑧ 砲丸投

- 砲丸は、肩よりも後方に持っていかず、顎または首につけるか、まさにふれようとする状態で保持する。投げの動作では、それを維持するようにする。
- 砲丸は、片手だけで突き出す。
- 次の場合は、無効試技となる。
  - ・ 投げた砲丸が有効ゾーンを示すラインの外に落ちるか、ラインにかかった場合。
  - ・ 身体の一部でも足留材の上やサークル外の地面にふれた場合。
  - ・ 投げ終わった後、サークルの横に示されたラインよりも前から出た場合。
- 砲丸の重量は以下の通りである。
  - 中学校 男子5kg（混成競技は4kg）  
女子 2.721kg
  - 高校 男子 6kg 女子 4kg
- サークルの直径は、2.135mである。

### ⑨ ジャベリックスロー

- 次の場合は、無効試技となる。
  - ・ 投げたターボジャブが有効ゾーンを示すラインの外に落ちるか、ラインにかかった場合。
  - ・ 身体のどの部分でも助走路を示したラインや助走路の外側の地面にふれた場合。
- やり投の規則に準じる。握りの部分を握り、投げる側の腕あるいは肩の上で投げる。円盤投のように振り回して投げてはいけない。
- 男女ともにターボジャブ300gを使用する。

#### 【文献】

・ 日本陸上競技連盟（2018）陸上競技ルールブック2018年度版。ベースボールマガジン社。

