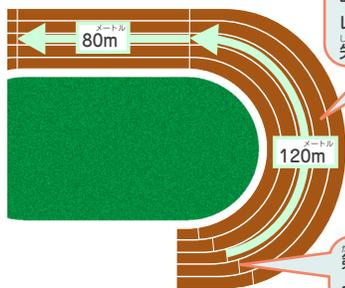




短距離 (100m・200m・400m)

100mは、史上最速のランナーを決める種目です。世界記録は、男子が9秒58、女子が10秒49。男子の世界記録の平均時速は37.58kmで50ccスクーターの法定最高速度（時速30km）よりも速いです。

200mは、曲走路（コーナー）120mと直走路80mを走る競技です。コーナリングが勝負のカギをにぎるといわれています。



曲走路で内側のレーンに侵入すると失格になるよ。

第3コーナー付近からスタート。

400mは、短距離で一番長い距離を走ります。瞬発力と持久力の両方が必要で、走る競技の中でもっとも過酷な種目といわれています。



スタートの合図は400mまでの種目は「On your marks（位置について）」、「Set（用意）」のあと、ピストルが鳴らされるよ。

400mを超える種目には「Set」の合図がないんだって。

ゆりーと

東京都スポーツ推進大使。都民の鳥「ゆりかもめ」がモチーフのキャラクターです。東京都全体のスポーツ振興のために広く活躍しています。

中距離 (800m・1500m)

800mは400mトラックを2周、1500mは400mトラックを3周と4分の3走ります。

800mはスタートでは決められた自分のレーンで走りますが、直線からはオープンレーンとなり、自由にコースを走ることができます。そのため激しいポジション争いが行われ、「陸上の格闘技」とも呼ばれています。

1500mはスタートからオープンレーンで、激しい場所取りが行われます。

長距離 (5000m・10000m)

5000mは400mトラックを12周半、10000mは400mトラックを25周走る競技です。

距離が長いのでどの位置で走るか、それぞれの選手たちのかけひきが重要です。ラスト1周になると鐘が鳴り、選手たちは最後の猛スパートをかけます。

障害物 (3000m障害物)

400mトラックを7周半走るうちに障害物を28回、水濠を7回越える競技です。各周に5個の障害物があり、その4番目が水濠です。水濠以外の4つの障害物の高さは400mハードルと同じですが、重いのでハードルのように倒せません。手をかけて越えてもかまいませんが、外側を通ったり、くぐったりしてはいけません。



水濠は0.5~0.7mの深さで、選手のくつは濡れちゃうんだ。

ハードル (女子100mハードル・男子110mハードル・400mハードル)

10台のハードルを越えてゴールを目指す競技ですが、種目ごとにハードルの高さや間隔がちがいます。ハードルを倒してもOKですが、わざと倒すと失格になります。



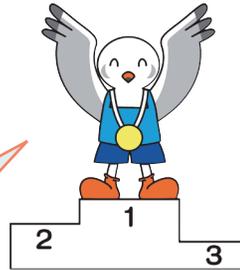
男子のハードルの高さや距離は、ハードル発祥の地、イギリスで主流の「ヤード法」の名残だよ。

ハードルの高さは、男子110mが1067mm、男子400mが914mm、女子100mが838mm、女子400mが762mm。

リレー (4×100mリレー・4×400mリレー)

1人の選手が100mずつ4人で400m走る4×100mリレーと、1人の選手が400mずつ4人で1600m走る4×400mリレーがあります。

リレーは、一人一人の速さだけでは勝負の行方はわかりません。いかにスピードを落とさずスムーズなバトンワークができるかが勝負のカギです。日本はバトンパスに磨きをかけることで、世界のトップと互角に戦ってきました。



4×100mリレーは、「日本のお家芸(得意分野)」と呼ばれているよ。

マラソン

舗装された道路を、42.195km走ります。日本ではとても人気の高いスポーツで、世界で最もフルマラソンの完走者が多いのは日本人といわれています。



42.195kmは山手線1周より長い!

ちなみに、フルマラソンの距離が42.195kmという、中途半端な数字になっている理由を知っていますか？

もともと、フルマラソンの距離は約40kmとされており、一定の距離は決められていませんでした。1908年の第4回ロンドンオリンピックのとき、当時のイギリス王妃アレクサンドラが「スタート地点は宮殿の庭で、ゴールは競技場のボックス席の前に」と注文したためにこの距離になったといわれています(※諸説あり)。第8回パリオリンピック以降、フルマラソンは42.195kmという距離が採用されました。

リレー競技のバトンワーク

学校のリレーでもよく使うのが、この**オーバーハンドパス**です。次の走者は後ろに手のひらに向けて腕を伸ばし、前の走者が前に押し出すようにしてバトンを渡します。距離(利得距離)をかせけて、バトンの失敗が少なくなります。



前に押し出すようにバトンを渡す。

オーバーハンドパス



親指を下に、手のひらを後ろに向ける。

バトンを落としやすい!

ゆっくり走るスピードから練習して、全力で減速しないバトンパスを目指しましょう。日本男子チームは**アンダーハンドパス**を使っています。次の走者は腰のあたりで手のひらを下に向けてかまえ、前の走者は下からバトンを渡します。バトンを落とすと失敗が少なく、次の走者が走りやすい特長があります。

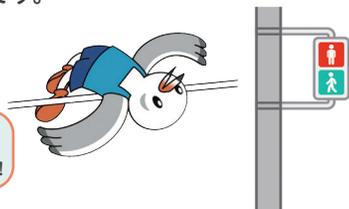


アンダーハンドパス



走高跳

助走をつけて走り、跳び越えたバーの高さを競う競技です。ふみ切りは片足だけで行い、両足でふみ切ると失格です。

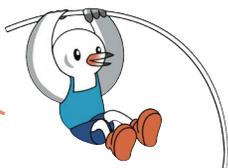


男子世界記録の2.45mは
歩行者用信号の下より高い！

棒高跳

助走の勢いでポール（棒）をならせ、その反発力を使って高く跳ぶ競技です。ポールの長さや太さに決まりはありません。近年はグラスファイバー製のポールが多く使われます。

世界記録の6.27mは
2階の天井くらいの高さ！



走高跳と棒高跳はバーの高さを上げていき、3回続けて失敗すると終了。パスをして次の高さに進むことも可能。最後に成功した高さが記録です。

走幅跳

助走をつけてふみ切り、遠くまで跳んで距離を競う競技です。

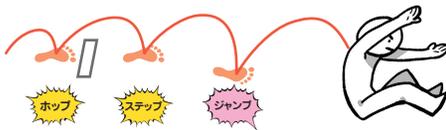
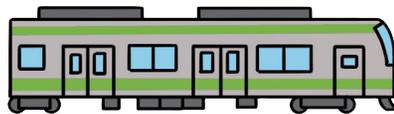
助走は何m走ってもかまいません。踏切板をはみ出して粘土板に足跡がついたらファウルになります。記録は、砂場についた体の中で、踏切板と一番近いところで計測するので、手を後ろにつくと、そこが記録になってしまいます。



三段跳

助走をつけてふみ切り、ホップ・ステップ・ジャンプの3回跳んで距離を競います。ホップとステップは同じ足、ジャンプは逆の足で跳びます。

世界記録の18.29mは、
電車1両分を3歩で跳ぶよ。



砲丸投

鉄などの金属製の砲丸を投げて距離を競う競技です。

砲丸の重さは男子用が7.26kg、女子用が4.0kgで、選手が肩を痛めないように、砲丸を押し出すように決められています。

砲丸を両肩を結んだ線より後ろや下に持っていくと無効なので、野球のピッチャーのように投げるのは禁止です。



男子の砲丸は、ボウリングの
一番重いボールと同じ重さ！

円盤投

円盤を遠くに投げて距離を競う競技です。円盤は、本体（金属や木製）と、縁枠（金属）からできています。円盤の重さは、男子用が2kg、女子用が1kgです。

手の甲を上にして円盤を持ち、選手自身が回転して遠心力を利用して投げます。



ハンマー投

ハンマー投は、遠心力を利用してハンマーをより遠くに投げる競技です。サークル内で、3~4回転してハンマーを投げます。

ワイヤーが長ければ長いほど遠心力で遠くに飛ばすため、ハンマーの長さが規定されています。

雄叫びとともに重いハンマーを投げる選手は、迫力満点!



やり投

やりを遠くまで投げて、距離を競う競技です。まっすぐ走り、まっすぐ投げるのが特徴です。

やりの重さは男子用が800g、女子用が600gで、長さや直径、重心の位置など細かい規定があります。

1984年に世界記録が104mに達し、競技場の芝生を超えてしまいました。そのため1986年にルールが改定され、飛ばないやりに変更されたのです。



その他

競歩 (20km・35km)

歩く速さを競う競技です。常にどちらかの足の裏が地面に接していなくてはなりません(ロス・オブ・コンタクト)。また、ふみ出した足が地面についてから垂直になるまで、ひざを曲げてはいけません(ベント・ニー)。違反が確認されるとレッドカードを出され、レッドカードが4枚たまと失格です。日本の選手は世界トップクラスの成績をおさめてきました。

世界大会でもメダルを獲得していて、「日本のお家芸」と呼ばれているよ。



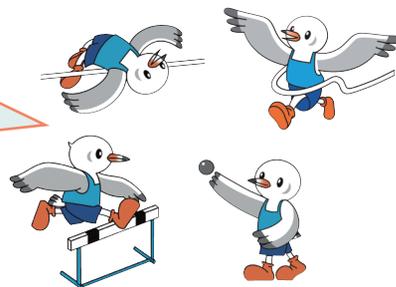
混成競技 (女子七種競技・男子十種競技)

混成競技は1人の選手が、走・跳・投から構成される複数の種目を2日にわたって行う競技です。各種目の合計得点で順位を競います。

男子は2日間で十種目(1日目:100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m、2日目:110mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m)、女子は七種目(1日目:100mハードル、走高跳、砲丸投、200m、2日目:走幅跳、やり投、800m)を行います。

種目ごとに、各記録に対する得点が決められています。

過酷な混成競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」「クイーン・オブ・アスリート」と称されているよ。



走り高跳・棒高跳の順位

走り高跳・棒高跳では、最後に成功した高さが記録になります。

同じ高さの選手が並んだ場合は、最後の高さで跳んだ回数少ないほうが上位になります。さらに同じ回数だっ

た場合は、すべての跳やくのなかで、失敗数の少ない選手が上位になります。

それでも決まらない場合は同じ順位が、優勝決定戦が行われることもあります。

試技の回数

走幅跳・三段跳と投てき種目では、すべての選手は3回の試技(挑戦すること)ができ、4回目は上位10人、5回目は上位8人、6回目は上位6人になります。すべての試技のうち、最も距離の長い記録を出した選手の優勝です。