

スタートについてのルールと注意事項

「2回不正スタート（フライング）をした人が失格（参加記録）」

<不正スタート（フライング）となる可能性のある行為>

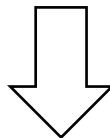
- ・ピストルが鳴る前に手や足が地面から離れる
- ・大声を出したり、大きな音を出したりして、周りの選手を威嚇したり、妨害をしたりする
- ・「位置について」の合図の後、すぐに構えない
- ・「用意」の合図の後、すぐに腰を上げない
- ・「位置について」や「用意」の合図の後、なかなか静止しない
例) 手を着き直す、頭や顔が動く、髪の毛を触る、足が動く等
- ・号砲の前にピクッと動く
- ・体のどこかが動きながらスタートをする 等

<不正スタートが起こると>

- ・1度目の不正スタートは、スターターの指示により、出発係が黄色と黒色のカードを選手に提示します
- ・同じ選手が2度不正スタートをすると、出発係より赤色と黒色のカードが選手に提示され、スターターより失格が告げられます。

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

きちんとした構えができず、静止しなかったため失格に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のスタート（クラウチングスタート）の流れとポイント

※1～4の下線の部分はルール、それ以外はポイントです。

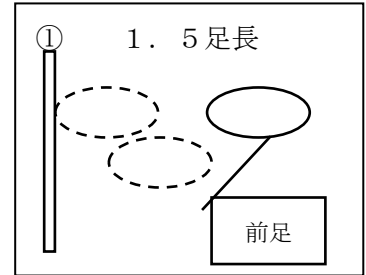
1. レーン表示板の前に立つ

○スタート地点から、ゴールまで、自分のレーンをしっかり見る。

2. 「位置について」の合図で、すぐに片膝をつき、スタートラインに触れないように構える。構えた後は、体を静止させる

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。

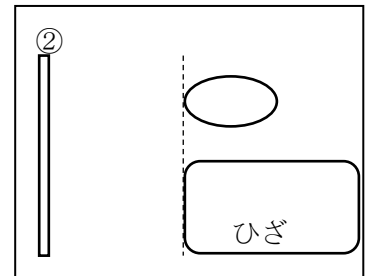
※前足がスタートラインに近すぎないかをチェックする



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、足裏の上半分が着くようにする。



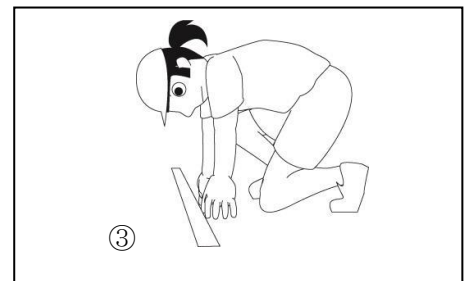
③両手を肩幅でスタートラインぎりぎりにつく。

※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。



※この姿勢がきちんととれると不正スタートになりにくい。

3. 「用意」の合図ですぐに腰を上げる、上げた後の体を静止させる

○両膝が伸びきらない位置まで腰を上げる。

※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。