

クラウチングスタート



はじめに

短距離走のスタートでは、クラウチングスタートをすることができます。クラウチングスタートとは、スターティングブロックを利用して、両手を地面についた状態からスタートする方法です。立った状態のスタートよりも、より水平に力を加えられるため素早く前方に進むこ

とができます。

なお、これまでのスタートの合図は、「位置について」「用意」でしたが、最近の競技会では「On your marks (オン ユア マークス)」「Set (セット)」とコールされるようになりました。

クラウチングスタートの構造

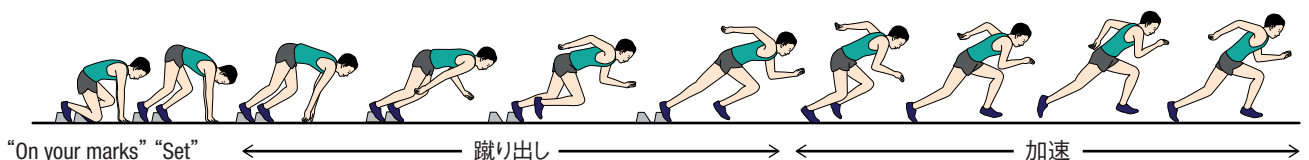
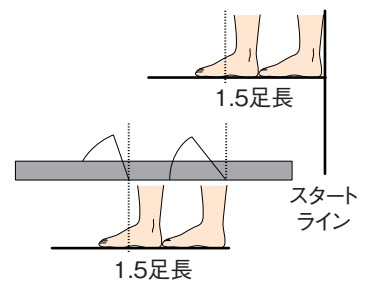
クラウチングスタートは、「“On your marks”の姿勢」「“Set”の姿勢」「蹴り出し」「加速」と4つの局面に分けられます。“On your marks”の姿勢ではスターティングブロックを合わせて

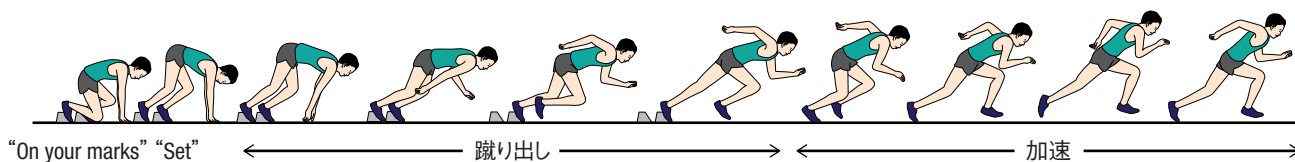
静止します。“Set”の姿勢では腰を上げます。蹴り出し局面ではスターティングブロックを離れて1歩目を踏み出します。加速局面では速度を上げていき、走動作へと移行します。

スターティングブロックのセットの仕方

スターティングブロックには左右の足を別々に置くことができます。通常、スタンディングスタートで前にある足を前のブロックに合わせます。スタートラインから前のブロックまでの距離の目安は1.5足長、後ろのブロックまでの距離の目安も1.5足長です（右図）。ブロックの角度も調整することができ、前のブロックは約

45度、後ろのブロックは前のブロックよりもやや急な角度に設定します。ただし、体格や好みによって微調整する必要があります。





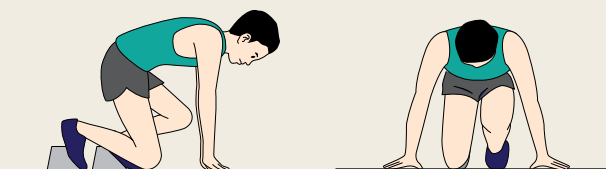
“On your marks” の姿勢

【目的】

Set につながる適切な姿勢をとる。

【技術の特徴】

- ・ 両足はスターティングブロックにしっかりとつける。
- ・ 後脚の膝は地面につける。
- ・ 両手は肩幅よりわずかに広く、指はアーチを描く。
- ・ 頭は背中と同じ高さにして、視線はまっすぐ下を見る。



【指導者の留意点】

- スターティングブロックが選手に合ったセッティングになっているか確認する。
- 選手が適切な位置にいるか確認する。
- 手をスタートラインの手前に置いているか確認する。

【選手への指導留意点】

- 最適なスターティングブロックのセッティングを決定する。
- リラックスしてスターターの号砲に集中する。

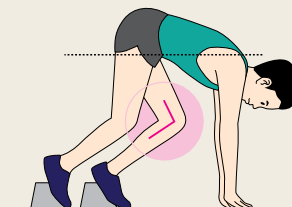
“Set” の姿勢

【目的】

最適なスタート姿勢をとり、静止する。

【技術の特徴】

- ・ 前脚の膝は90度にする。
- ・ 後脚の膝は120～140度にする。
- ・ 臀部は肩よりわずかに高く上げ、体幹を前方に傾ける。
- ・ 肩は手よりわずかに前に出る。

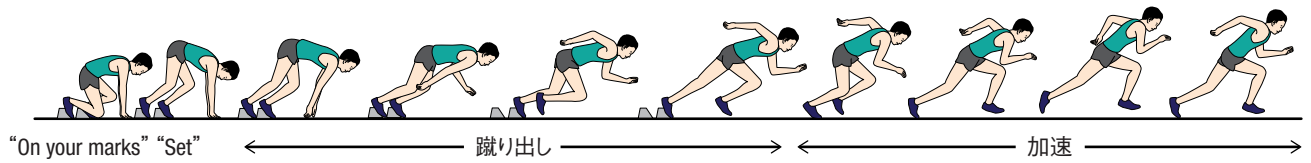


【指導者の留意点】

- しっかり身体を止められているか確認する。
- 選手がスターティングブロックから走り出すことに集中しているか確認する。

【選手への指導留意点】

- お尻をスムーズに上げ、肩の位置は手の上方（前方）にする。
- ピストルの音ではなく走り出すことに集中する。
- スターティングブロックに対して足で圧力をかけておく。



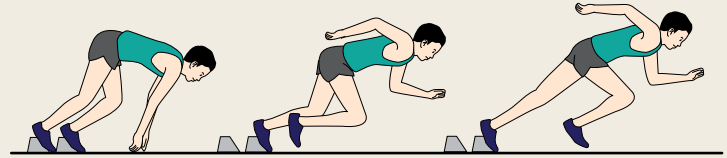
蹴り出し局面

【目的】

スターティングブロックを押して、1歩目を出す。

【技術の特徴】

- ・ 前脚でスターティングブロックを強く押した時、体幹はまっすぐになる。
- ・ 両手は一緒に地面から離れ、その後、腕を交互に振る。
- ・ 後脚は、体幹が前傾している間に素早く前方にスイングする。
- ・ 膝と臀部は最終的に最大伸展する。



【指導者の留意点】

- 合図に対して素早い反応と走り出しができていないか確認する。
- 膝と股関節が伸展しているか、腕が速く動かしているか確認する。
- スターティングブロックからしっかり出られているか確認する。

【選手への指導留意点】

- 素早い反応ができるようにする。
- ピストルの「バン」の「バ」の音で出る。
- スターティングブロックから力強く動き出せるパワーを向上させる。
- 後脚は素早く前に引き出す。

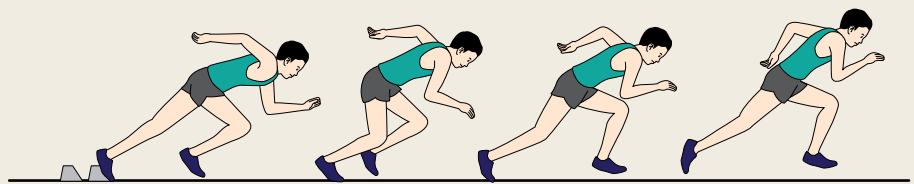
加速局面

【目的】

速度を上げ、スムーズに走動作へと移行する。

【技術の特徴】

- ・ 1歩目の着地は母指球で素早く接地する。
- ・ 前傾を維持する。
- ・ リカバリー中、下腿は地面に対して平行を保つ。
- ・ 1歩毎にストライドとピッチは増加していく。
- ・ 体幹は20～30mを過ぎてから徐々に起こす。



【指導者の留意点】

- 脚の動き、上体、頭のポジションを見る。
- ストライドとピッチが増加しているか見る。
- スタートからスプリントにスムーズに移行しているか確認する。

【選手への指導留意点】

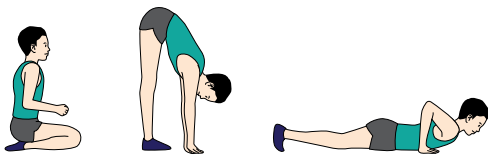
- 合図ですぐに顔を上げずに、頭は自然な角度を保ったまま加速する。
- 身体が前傾している間は素早く、かつ力強く地面を押す。
- しっかりと加速してからスプリントに移る。

スタート練習

短距離走のレースではクラウチングスタートをしますが、普段の練習では様々な姿勢からスタートする練習を行いましょう。練習のマネリ化を防ぐだけでなく、多様な身体の使い方や感覚を身につけることは記録向上にもつながるはずです。

スタート練習の際には、周囲は静かにするように指導してください。競技会でもスタート時は静粛にすることがマナーとなっていますので、普段から意識させておきましょう。以下に様々なスタート練習を紹介します。

Step 1 様々な姿勢からのスタート（変形ダッシュ）



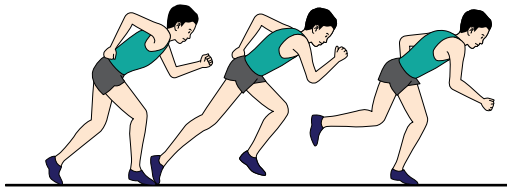
- 合図に合わせて走り出し、素早く加速する。
- 1人でもペア（2人で競って）でも行える。

【目的】 集中力と加速力の向上

【留意点】

- どのような姿勢が加速していくのに最適だと感じたか確認する。
- 走ることと素早い反応の準備をする。
- 身体は自然な角度で、顔を早く上げ過ぎないようにする。

Step 2 スタンディングスタート



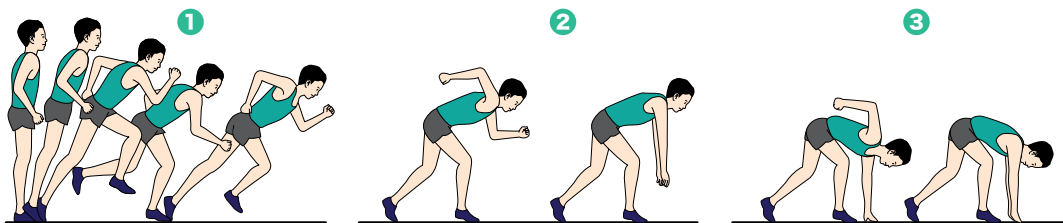
- 様々な合図を用いる：聴覚的、視覚的、触覚的なもの

【目的】 集中力と反応の向上

【留意点】

- 前脚に体重をかけておく。
- 走ることと素早い反応のための準備をする。
- 10m～30mの加速区間の終了地点にマーカーを置く。

Step 3 様々なスタンディングスタート



- 合図なしで、倒れ込みながらスタート（①）。
- 前傾姿勢からのスタンディングスタート（②）。
- 3点あるいは4点支持からのスタンディングスタート（③）。

【目的】 集中力と反応の向上

【留意点】

- 徐々にクラウチングスタートの形に近づける。
- 10m～30mの加速区間の終了地点にマーカーを置く。

【文献】

・原悦子（編）（2018）クラウチングスタート 指導者講習会 日本陸上競技連盟 普及育成委員会指導者育成部 pp.30-35.

・International Association of Athletics Federations. (2009) Crouch Start. Run! Jump! Throw! pp.21-31.