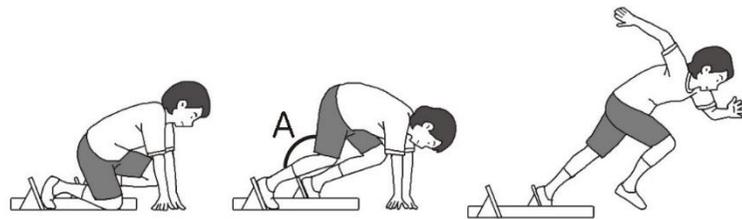


陸上競技（スタート方法）解説

* 中学校では 2 種類のスタート方法を学習します



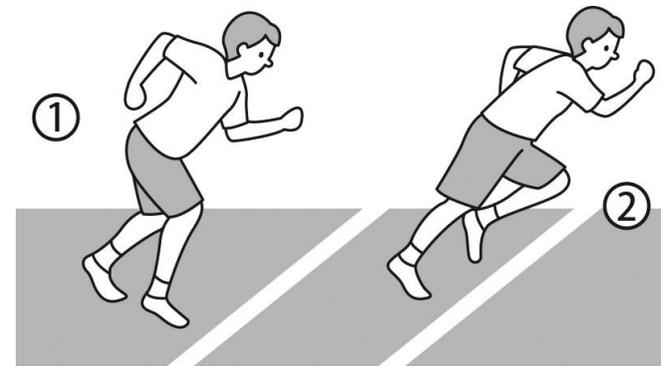
クラウチングスタート

◎特徴

- ・「位置について」の合図で両手を肩幅の広さに着き、指を立て、ひじをのばす。
- ・「用意」の合図で背筋を伸ばして静止する。
- ・「ドン」の合図で力強く蹴る。
- ・前傾を保ち徐々に上体を起こす。

◎種目

100m 走、200m 走、400m 走、ハードル走など



スタンディングスタート

◎特徴

- ・「位置について」の合図で足の位置を決め、前足にやや体重をかける。
- ・「ドン」の合図でスタートする
- ・「用意」はない

◎種目

800m 走、1000m 走、1500m 走、3000m 走、5000m 走など