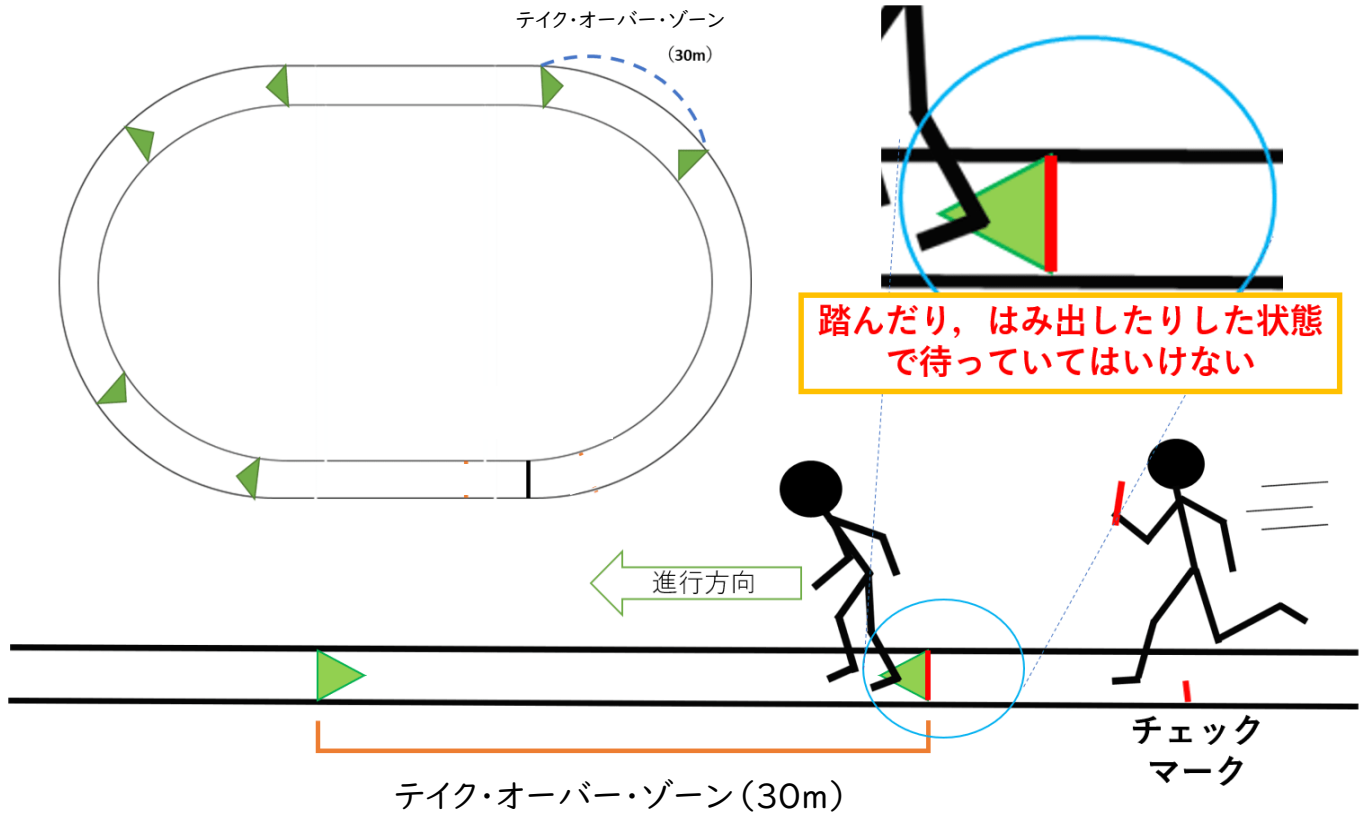
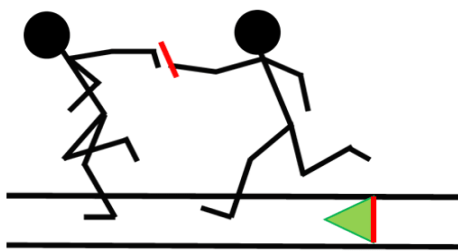


リレーの基礎知識

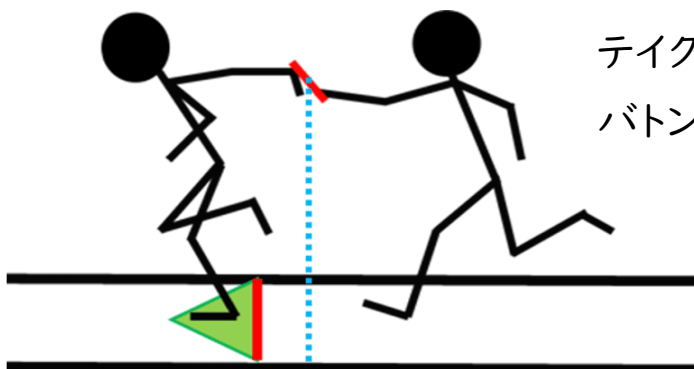
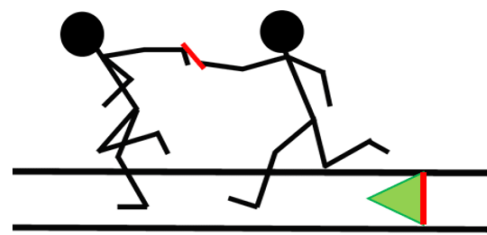
リレー種目は、テイク・オーバー・ゾーン内で
バトンの受け渡しを行わなければならない。



バトンパスはまだ開始されていない



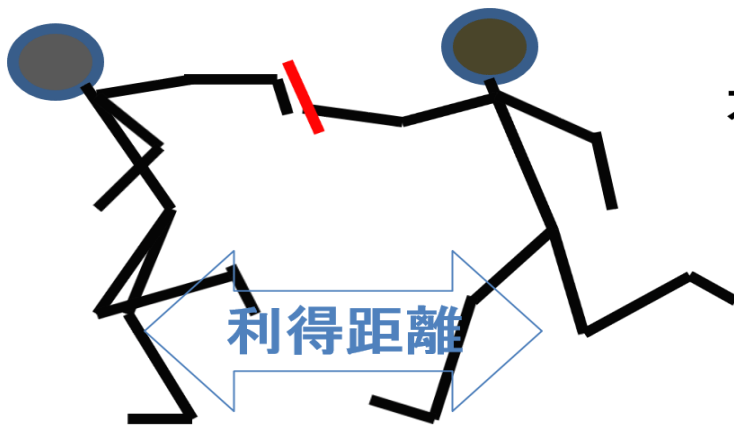
バトンパスが開始された



テイク・オーバー・ゾーン外で
バトンパスが開始された



バトンパス

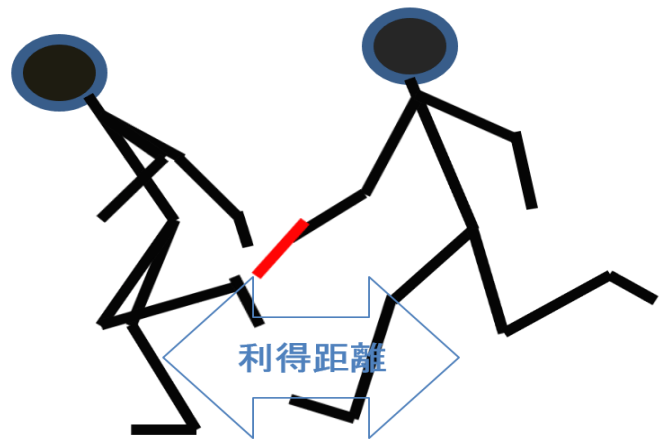


オーバーハンドパス

- 利得距離は大きい
- 受け手の走りは窮屈になる

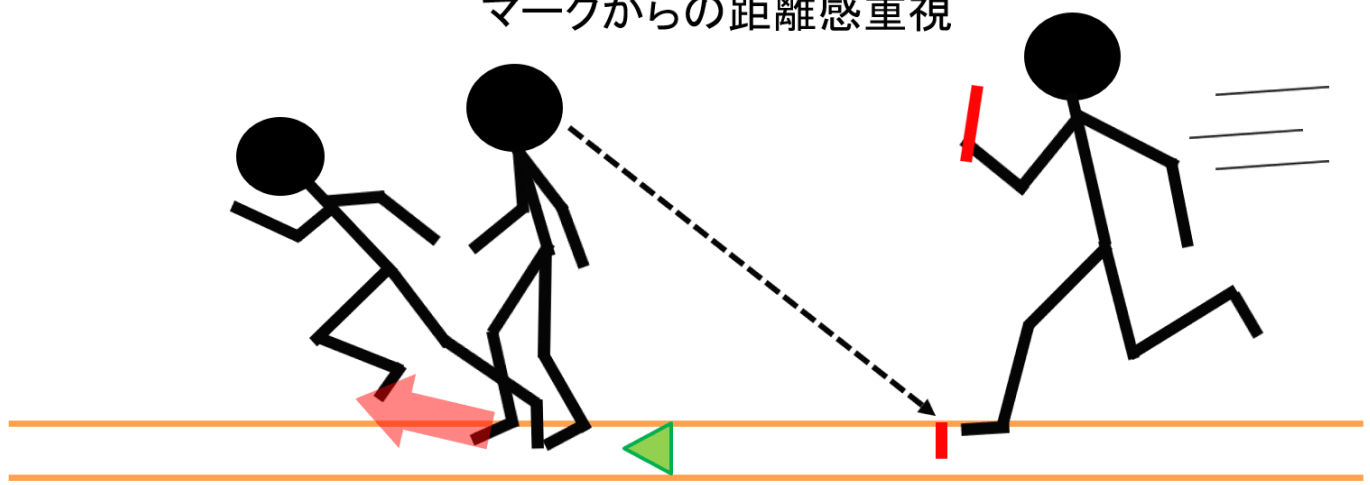
アンダーハンドパス

- 利得距離は小さい
- 受け手はスムーズに加速できる
- 失敗が少ない



次走者のスタート

マークからの距離感重視



前足から
倒れ込むように踏み出す

チェックマーク

1. バトンパスの成立について

バトンはテイク・オーバー・ゾーン内で受け渡されなければならない。バトンの受け渡しは、受け取る競技者にバトンが触れた時点で始まり、受け取る競技者の手の中に完全に渡り、唯一のバトン保持者となった瞬間に成立する。それはあくまでもテイク・オーバー・ゾーン内でのバトンの位置のみが決定的なものであり、競技者の身体的位置ではない。テイク・オーバー・ゾーン外でのバトンの受け渡しは、失格となる。

引用：陸上競技ルールブック 2022(トラック競技) p182 日本陸上競技連盟競技規則第 2 部 TR24.7

2. バトンを落としてしまった時の対処について

もしバトンを落した場合、落とした競技者がバトンを拾って継続しなければならない。この場合、競技者は距離が短くならないことを条件にバトンを拾うために自分のレーンから離れてもよい。加えて、そのような状況でバトンを落としたとき、バトンが横や進行方向(フィニッシュラインの先も含む)に転がり、レーンから離れて拾い上げた後は、競技者はバトンを落とした地点に戻ってレースを再開しなければならない。これらの手続きが適正になされ、他の競技者を妨害しない限りはバトンを落としても失格とはならない。競技者がこれらの規則に従わなければ、そのチームは失格となる。

バトンパスが開始され、バトンパスが完了していない状態でバトンを落とした場合には、バトンは渡し手(前走者)が拾わなくてはならない。バトンパスが完了し、受け手(後走者)が唯一の保持者となった後にバトンを落としたら、受け手が拾わなくてはならない。

引用：陸上競技ルールブック 2022(トラック競技) p182 日本陸上競技連盟競技規則第 2 部 TR24.6

3. リレーオーダーの変更について

リレー・チームのメンバーは、どのラウンドにおいても、その競技会のリレー競技または他の種目に申し込んでいる競技者であれば、誰でも出場することができる。どのラウンドにおいても出場するメンバーのうち少なくとも2人は当該リレー種目に申し込んだ競技者でなければならない。最初のラウンドに出場した競技者は、その後のラウンドを通して、2人以内に限り、他の競技者と交代することができる。

招集完了時刻前であっても、一度申告した編成の変更(オーダー用紙の差換え)は認められない。医務員の判断による変更は、出場する競技者の変更のみ認められ、編成(走る順番)の変更は認められない。

引用：陸上競技ルールブック 2022(トラック競技) p183 日本陸上競技連盟競技規則第 2 部 TR24.10