

ハードル走

中学生のハードル走は、男子が110m、女子が100mで行われる。

	距離	ハードルの高さ	1台目まで	ハードル間	10台目～ゴールまで
男子	110m	0、914m	13、72m	9、14m	14、02m
女子	100m	0、762m	13、00m	8、00m	15、00m

スピードを高めて速く走ること（スプリント）に加え、スプリント中に10台のハードルを越えるという技術（ハードリング）が必要となる。スタートから1台目までは8歩が一般的である。8歩で加速し、ハードルに向かって踏み切る準備をするため、スタート後は短距離走よりも早く体を起こし、重心を高くして1台目に入る。安定させるためには繰り返し練習が大切である。

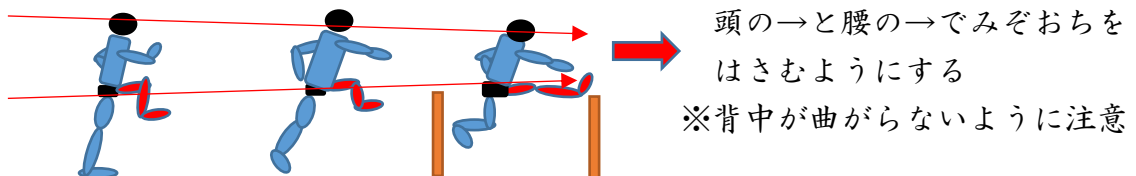
○ハードリング○

ハードリングはハードルを越える技術である。なるべくスプリント動作に近い状態でハードルを越えるように3つの場面（踏切・クリアランス・着地）で考えてみよう。

・踏切

重心を高くし、上にジャンプをするのではなく前方に向かって体を運ぶイメージを持つ。

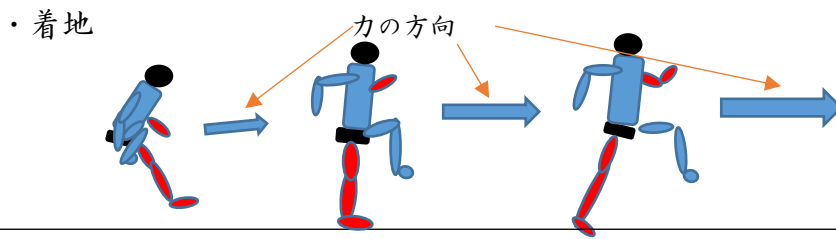
左足リード →



・クリアランス



リード足を積極的に前方に伸ばし、ハードルを越えたら重心が落ちるのを少し待つ。重心が落ちる感覚があると同時に素早くおろす。抜き足は、コンパクトに折りたたんでわきの下を通して前に引き出す。



着地では腰の位置を落とさないように注意。抜き足は素早く前方に送る。着地と同時に、腕のスイングと足のかわしを強く合わせて腰を推進方向にとばすイメージを持つ。

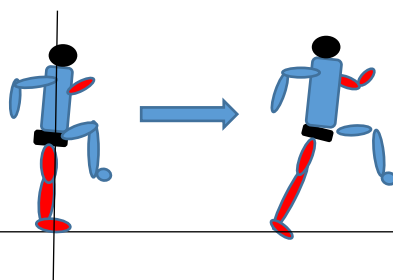
踏切位置からハードルまでと、ハードルから着地の位置までの距離は、約2:1（ハードルから遠く踏切、ハードルの近くに着地する）が目安となる。しかし、すべてがそうとは限らない。1:1（ハードルから遠く踏切、ハードルから遠くに着地）や1:2（ハードルの近くから踏切、ハードルから遠くに着地）でも良い。大切なことはスプリントを維持しつつ、ハードリングにスムーズに入ることである。100mのタイムと110mH（100mH）のタイム差が少ないことが望ましい。

○インターバル○

インターバルをスムーズに走ることが、好記録につながることに間違いはない。一般的に、ハードリングを終えて降りてきた最初の足を「0歩」と考える。それから「3歩」でインターバルを走る。右足で踏み切る場合は、左足がリード足となりそのまま「0歩目」の接地となる。右足が「1歩目」となり「2歩目・3歩目」と走る。指導の時によく言われることが、「強く踏み切ることが大切」という指導である。「強く踏み切る」ということだけを考えると、「3歩目」のみ意識しがちであるがそれより大切なのはそれまでの準備、すなわち「0歩目～2歩目」での流れである。

「0歩目」

着地をしたときに
ひざ・腰・首が屈曲
が少なくまっすぐな
っていることが望ま
しい



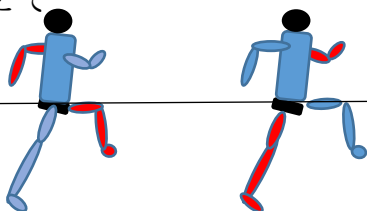
着地の衝撃に耐えることで
力強い「1歩目」に入るこ
とができる

「1・2歩目」

「0歩目」で耐えることで腰の位置が決まる。

「1・2歩目」は腰の位置を変えずに走る。

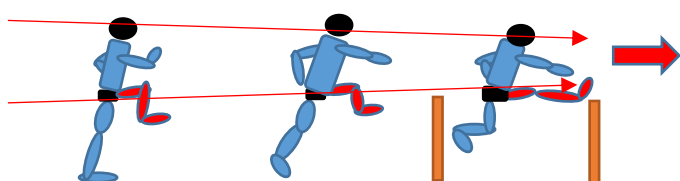
オーバーストライドに



ならないように注意する。

「3歩目に」備えて、左足で体を前に送るイメージが大切である。

「3歩目」



頭の→と腰の→でみぞおちをはさむようにする

※背中が曲がらないように注意

男子の場合は、ハードルの高さがあるため腰の位置が少し上がる可能性があるが、女子の場合は腰の高さをキープしつつ踏み切ることが良いだろう。踏切のイメージは強く踏み切るよりも前に抜けるイメージで踏み切ることが