



## 【陸上競技の中でも複雑なルール】

空きも深まり冬の足音がもうすぐ聞こえてきそうな今日此の頃となりました。  
2020年の東京オリンピックを目前に控え各競技に力が入っていると感じています。オリンピックでは毎回メダルの数に注目が集まっています。  
日本のお家芸と言われている柔道、レスリングまたは体操に卓球、最近ではテニスやバドミントンでの日本選手の活躍がとても目立つようになりました。  
今回は陸上競技について掘り下げていきたいと思っています。  
陸上と言っても種目は多数ありまして、トラック競技とフィールド競技に分かれています。フィールド競技でも「跳躍」と「投擲」に分類されています。  
陸上競技において昔はマラソンが強いイメージの日本でしたが、近年では男子 4×100mリレーでのメダル獲得は短距離でも世界に通じる強さを魅せてくれています。  
2017年に日本人初の100m走9秒台をマークした桐生選手を始め、次いで10秒ジャストの記録を持つ山縣選手など男子陸上短距離界は大変選手層が厚く 2020年のオリンピックでもその活躍に期待が高まっています。

さて、前置きが長くなりましたが現在陸上競技でリレーと並んでメダルが期待できる種目がもう一つあります。

「競歩」という種目、皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

この種目を詳しく知るようになったきっかけは、娘が高校の部活動で競歩をやり始めてからでした。

それまでは、何となく見たり聞いたりしたことはあるものの「地味な競技だな、変わったあるき方をするなぁ」という印象しかありませんでした。

#### 【2016.10.1 東北高校新人大会 女子 5000mW決勝】



しかし、2016年リオデジャネイロオリンピックにおいて荒井広宙選手が50km競歩で銅メダルを獲得、2017年ロンドン世界陸上では50km競歩で荒井選手が銀メダル、小林快選手が銅メダル獲得という日本が世界で活躍している種目でもあるのです。

競歩はただ歩けばいいという競技ではありません。

1つは、常にどちらかの足が地面に接していることが原則で、両方の足が地面から離れると

「ロス・オブ・コンタクト」という反則をとられます。

もう1つは、前脚は接地の瞬間から地面と垂直になるまで膝を伸ばすことが原則で曲がると

「ベント・ニー」という反則をとられます。

この2つの反則を取られないようにする歩き方が競歩の歩型の基本となっていて、一般的には変わった歩き方に見えるわけです。

そしてこの反則にも、注意なのか反則なのかという内訳があり、反則や注意のときに審判員が選手に対してパドルというものを出すのですが、数人の審判員がいますが、1人の審判員は同じ選手に何度も注意が出来ない等、とても複雑なルールの中で競技が行われているのです。

## 「パドルの種類」

ベント・ニー



ロス・オブ・コンタクト



「唯一走ってはいけない陸上競技」が競歩です。ゴール寸前で失格となる場合や競技終了後に失格となる場合もある残酷な一面がある競技です。地味に見える割に厳しく忍耐力が必要です。

競歩のルールに関してはインターネット等に詳しく乗っていますので興味のある方は調べてみて下さい。

ルールを知らずに観るのと知って観るのでは、勿論観方も変わります。

今回は陸上競技の競歩という種目に関して書きましたが、オリンピックに向けて他の競技にも興味を持ちルールについて調べて理解できれば、今まで以上に楽しく熱くオリンピックを観戦できるのではないのでしょうか。

記・・・makoto.s