

「50m走」を正確に測定するためのポイント！



1 スタートの構えは利き足を後ろに

利き足は力が強いので、力強いスタートを切れます。

【利き足の見つけ方】

- ボールを蹴る方の足
- 両足をそろえて体を前に倒したとき自然に前に出る足



2 前屈みでスタート

合図と同時に利き足と反対の腕を大きく、素早く、力強く振ると、一歩目が早くなります。腕を伸ばさないことも大切です。

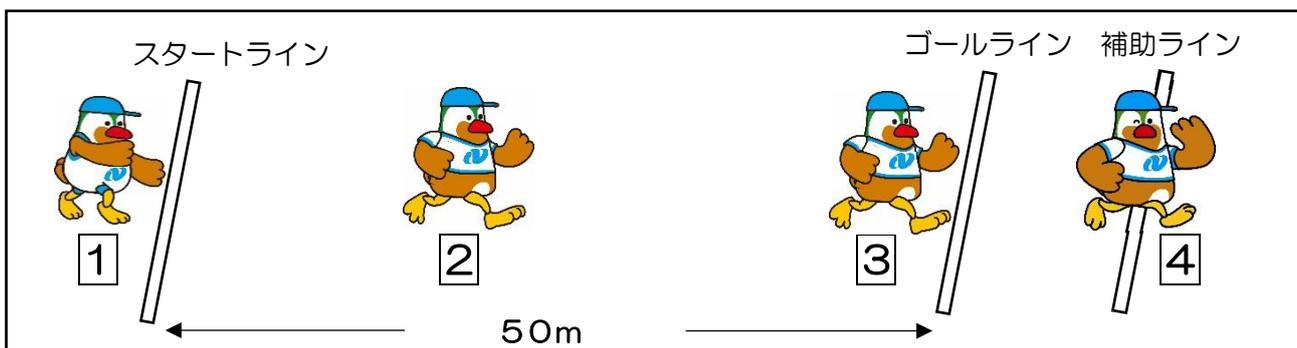
また、スタートの直後は、すぐに顔をあげずに前屈みで走りはじめます。



3 あごを引いて目線は前へ

あごを引くと、体の重心が前に移り、足が自然に前に出やすくなります。

また、スタートして顔が上がったら、目線が前に向くようにします。



4 ゴールラインは走り抜ける

ゴールを目指して走っていると、ゴールラインの直前で失速してしまうことがあります。

そうならないように、補助ライン（5m程度先が目安）を目標に走り、ゴールラインはスピードを緩めずに走り抜けるようにします。