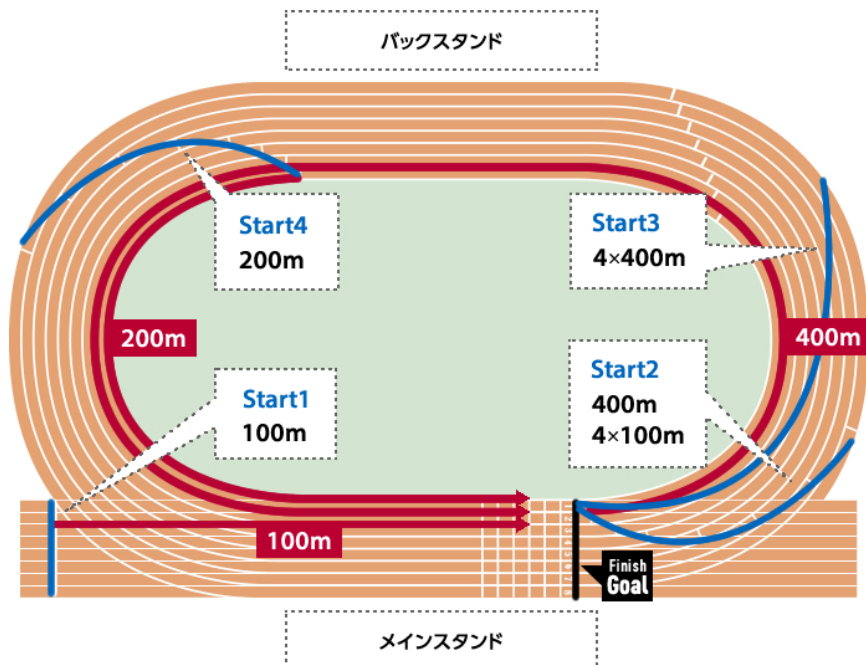


1.陸上（短距離）とは

1周400mのトラックを使用し、スタートからゴールまでの規定の距離を走り、順位を競う。種目には、100m、200m、400mの個人種目と、4×100m、4×400mのリレー種目がある。スタートからゴールまで同じコースを走るセパレートレーンが適用されるが、4×400mリレーでは、第2走者が100m通過した以降は自由なレーン走るオープンレーンとなる。

●スタート位置とフィニッシュライン

種目（距離）が変わってもフィニッシュラインの位置は変わらず、代わりにスタート位置が種目ごとに異なる。



POINT

距離が短い100mでは、勝負を大きく左右する最初のスタートと加速局面が見どころ。
コースにカーブが含まれる200m、400m、リレー種目では、カーブの得意不得意、義足が左右どちらの足か、バトンワークの優劣などによって差が出るため、最後まで目が離せない。

陸上（短距離）では原則、障がいの種類や程度によって種目ごとにクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。

※陸上（短距離）の中には、競技用車いすを使用する「車いすレース」も含まれる。

車いすレースに関してはPOINT OF THE GAMES「陸上（車いすレース/トラック種目）」を参照。

2.陸上（短距離）のルール

短距離には、100m、200m、400mの個人種目と、4×100m、4×400mのリレー種目がある。基本的に一般の陸上競技に準じて行われ、種目と障がいクラスごとに分かれて競技を行い、順位を競う。

障がいの種類や程度によって使用する装具や受けられるサポートが異なる。

【陸上 短距離用の装具】

四肢切断の選手は、競技用に開発された義足や義手を使用して競技を行うことが認められている。



●陸上競技用の義足

競技を行うことを目的に開発された義足で、下肢切断の選手が使用する。

膝上切断の選手用のモデルは、「ソケット」「膝継手」「足部（板バネ）」で構成されており、体重をかけることで板バネに生まれる反発力を前に進む推進力として活用し、走ることを可能にする。

膝下切断の選手の場合は膝継手がなく、ソケットに直接板バネのついた義足を使用する。いずれも素材や形態は様々で、競技特性や選手によって最適なものを選んで使用する。

膝継手

衝撃の吸収や曲げ伸ばしなど、膝の機能を担う部分。足を踏み込み体重をかけるとロックがかかり、体を支えるが、踏み込みが弱いとロックがかからず膝継ぎ手が曲がる「膝折れ」を起こし、転倒してしまうなど、操作には高い技術が求められる。

POINT

競技用の義足に慣れるまでは、バランスをとって歩くことさえ難しく、選手は転倒や怪我と戦いながら走りを買得していく。また、競技用義足を使いこなすためには全身をくまなく鍛え上げることに加え、反発力を制御しながらのコーナーワークなど、選手の高い技術も必要。



ソケット

足の断端を入れる部分。身体にしっかりフィットしていないと、断端が擦れるなどして選手のパフォーマンスに影響するため、形状や大きさなどの調整を繰り返しながら、選手は違和感がなくなるまで使い続け、体になじませていく。

足部(板バネ)

軽量かつ強い弾力性を持つプラスチックカーボンを使用。しっかりと地面を蹴ることができるよう、接地面にはスパイクと同じくピンが取り付けられている。



写真提供:株式会社今山技術研究所

●陸上競技用の義手

上肢に切断のある選手が使用。スタート時に体を支える役割を担うほか、走りにおける体の左右のバランスを整え、機能的な走りを支える。

選手によって適する長さや角度、重さなどが異なるため、ほとんどがそれぞれの選手に合わせて作られた特注品。

ソケット

腕の断端を入れる部分。



ブレード

義手の先端。様々な形状があり、この重量で全体の重さを調節する。

写真提供:T47クラス 多川知希選手

【視覚障がいクラスにおけるサポート】

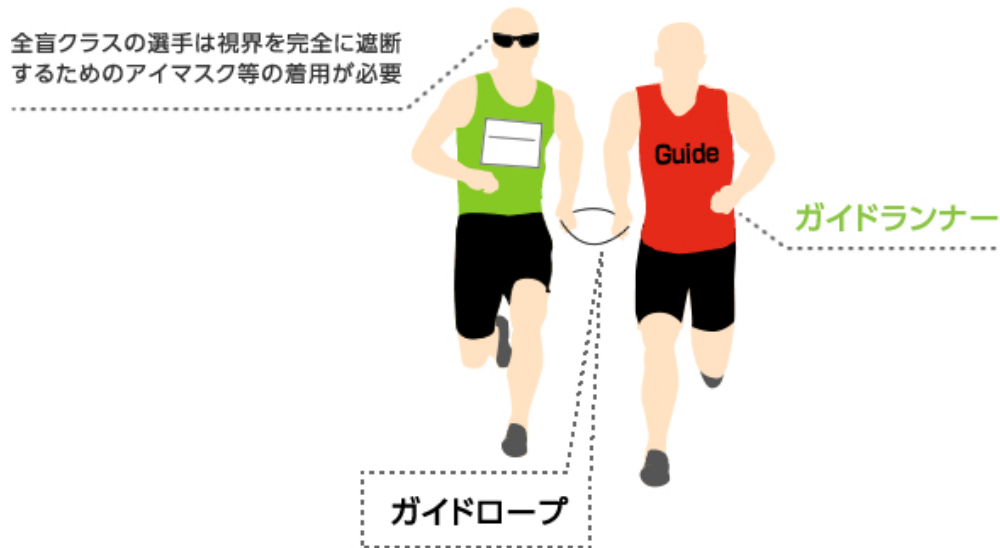
重度の視覚障がいの選手には、ガイドランナーと呼ばれる伴走者1名がつくことが認められており、その場合トラックは2レーンが与えられる。

ガイドロープと呼ばれる紐を使用することで互いの動作を上手く合わせて走る。

●ガイドランナー

選手の進むべき方向、残りの距離などを、ガイドロープや声を使って選手に伝えながら伴走する。優れたガイドランナーは、腕の振りや足の回転を選手に合わせながらも、一つ先の動作を選手に感じさせる伴走をすることができる。

ガイドランナーは選手に並走する決まりで、選手よりも先にゴールした場合、その選手は失格となる。



POINT

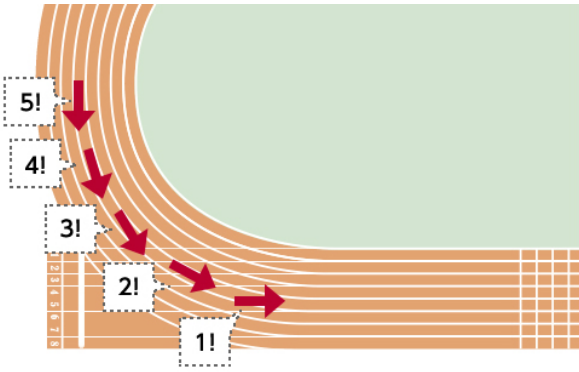
選手とガイドランナーの息の合った走りがハイレベルな記録を生み出すため、ガイドランナーの存在は非常に重要。そのためトラック種目・短距離では、選手同様ガイドランナーにもメダルが授与される。

●ガイドランナーによる指示の具体例

カーブの出口では、遠心力がかかっている状態から直進への切り替えが必要となるため、走る方向の調整が非常に難しい。

例えば、あるガイドランナーはカーブの頂点から出口までを4分割し、「5!」「4!」「3!」「2!」「1!」といった具合に声をかけ、出口に到達したことを選手に知らせる。

声による指示以外にも、ガイドロープを引いたり、緩めたりすることで方向を伝える方法もある。



POINT

トラック種目では、トラックの内側のラインを少しでも踏んでしまうと、コースアウトとなり失格。そのため、特に視覚障がいクラスでは、カーブが含まれる200mと400mでの失格が起こりやすく、一見ゴールしたように見えても、正式なアナウンスが出るまでレース結果が分からないという独特の緊張感がある。

【リレー種目について】

基本的に一般の陸上競技のルールに準じて行われるが、異なる点がいくつか存在する。

- ・次走者とバトンの受け渡しができるテイクオーバーゾーンは、一般の陸上競技の10mの倍に当たる20m
- ・四肢切断クラスでは、次走者の体にタッチすることがバトンの代わりとなる
- ・視覚障がいクラスは1チーム2レーンを使用して行われる。また、バトンは選手、ガイドランナーのどちらが持っても良い

3.陸上（短距離）のクラス分け

種目ごとに障がいの種類と程度でクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。陸上競技のクラスは、競技カテゴリーを示すアルファベットと障がいの種類と程度を示す数字の組み合わせによって表現される。

国際大会における走幅跳にはT11～13、T20、T36～38、T42～44、T45～47のクラスが該当する。

競技カテゴリー

障がいグループ

障がいの程度



● 競技カテゴリー

T：トラック競技、跳躍

F：投てき

● 障がいグループ（10の位）

1：視覚障がい

2：知的障がい

3：脳性麻痺

4：低身長症、四肢切断または機能障がい

5：車いす競技

※走幅跳には低身長症（T40、41）のクラス、車いす競技のクラスはない

● 障がいの程度（1の位）

数字が大きいほど程度は軽い