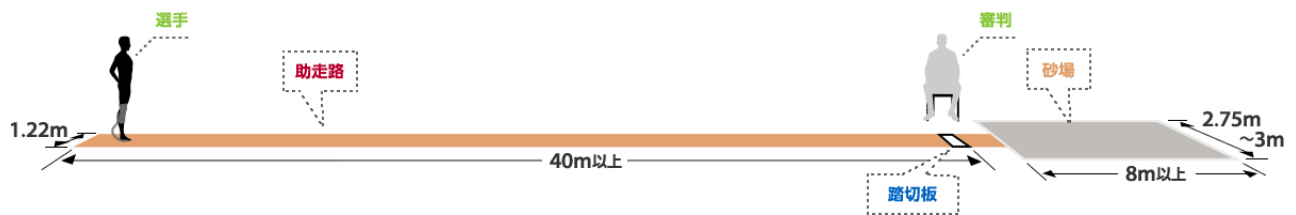


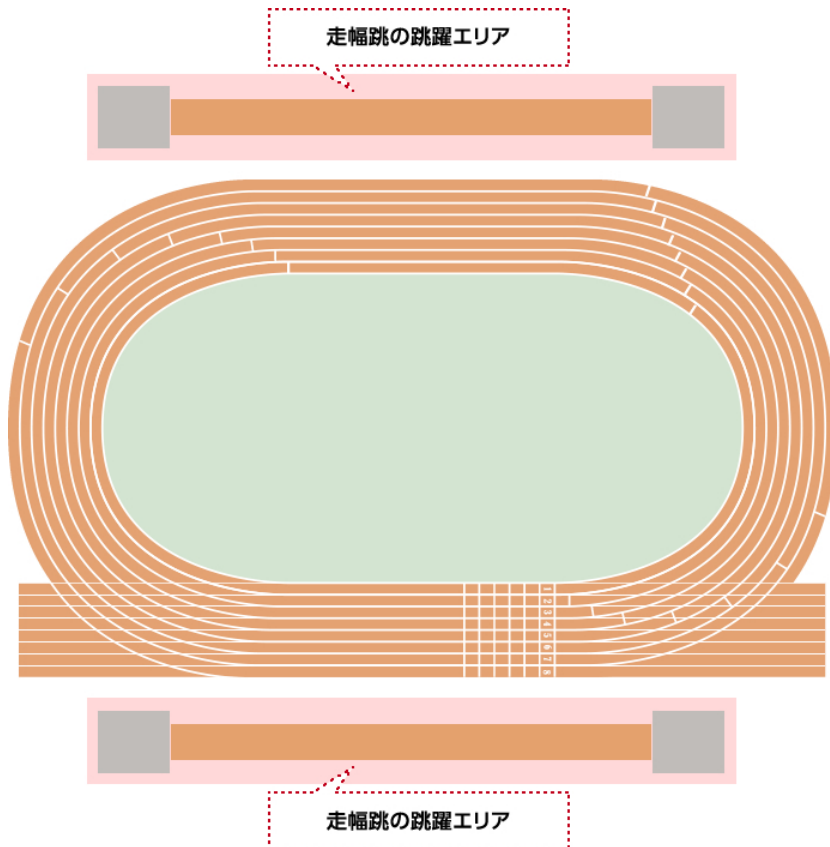
1.走幅跳とは

陸上競技の跳躍種目の一つで、助走のスピードを活かし、いかに遠くに跳べるかを競う。選手は助走路を走り、踏切板で踏み切り、ジャンプして砂場に着地する。障がいの種類や程度によってクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行い、順位を競う。



2.走幅跳のルール

助走のスピードを活かし、いかに遠くへ跳べるかを競う競技。競技場内の走幅跳の跳躍エリアで行われる。障がいの種類や程度によってクラス分けがされ、そのクラスごとに競技を行う。

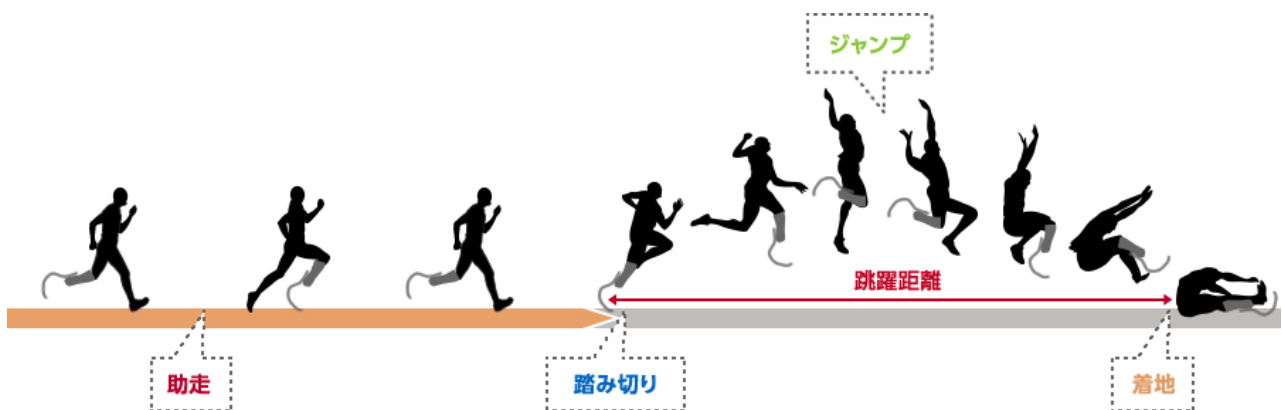


POINT

風向きや風速などが助走やジャンプなど選手のパフォーマンスに影響を与えるため、使用する砂場の方向は天候など当日の状況で決まる。

助走・踏み切り・ジャンプ・着地の連動した動きで構成され、踏切線から着地点までの跳躍距離を記録とする。

基本的に1人3回の跳躍を行うことができるが、予選と本選を連続して行う場合など、大会によって跳躍の回数が異なる場合がある。



●助走

選手は、跳躍の勢をつけるために踏切位置までの距離を走る。

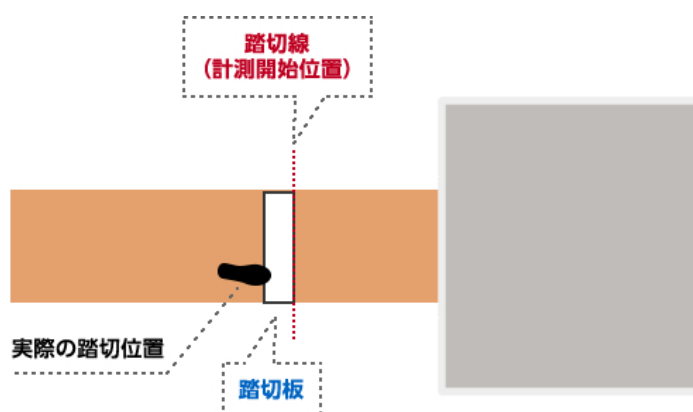
助走路内であれば助走距離に規定はないため、選手は自分にとって最適な助走距離を設定し、スタート位置を決める。

助走路の横に目印として2つまでマーカーを置くことができる。

●踏み切り

跳躍に入る瞬間に強く地面を蹴ること。義足での踏み切りも認められている。

跳躍距離は、踏切線の手前であればどこで踏み切っても、踏切線から計測される。但し、踏切線を越えて踏み切った場合はファウルとなり、記録は残らない。



●ジャンプ

跳躍のこと。跳躍のフォームには、「かがみ跳び」「そり跳び」「はさみ跳び」などがあり、選手は自身の特性や身体能力に合わせて最適なフォームを選択する。

●着地

砂場についた身体の跡のうち、踏切線に最も近い地点が着地点となり、踏切線から着地点までの跳躍距離が記録となる。

POINT

助走のスピードを最大限に活かして跳躍に繋げるために、選手は自分に合った助走距離、歩幅を定め練習を重ねる。選手ごとに助走のリズムや空中フォームにも個性が出る。

●ファウル

スタートから砂場を出るまでの一連の動作を審判が確認し、判定を行う。問題がなければ白旗、ファウルがあれば赤旗があがる。

ファウルの場合、記録は無効となる。ファウルの例には以下のようなものがある。

- ・踏切線を越えて、踏み切った時
- ・踏切板の両端よりも、外側から踏み切った時

【視覚障がいクラスのサポートと特別ルール】

視覚障がいクラスの選手は、以下のサポートを受けることができる。また、一部、特別ルールが存在する。

●競技アシスタント

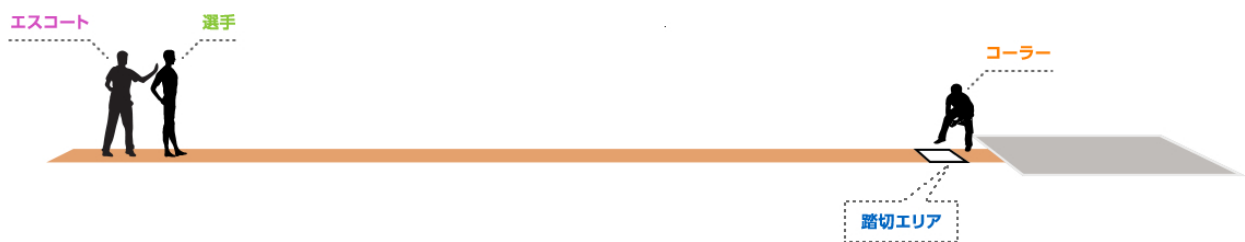
クラスにより1名ないし2名の競技アシスタントをつけることができる。

主にエスコートとコーラーという2つの役割があり、いずれも基本的にビブスを着用している。

- ・エスコート：選手を助走路に誘導し、方向付けなどを行う。
- ・コーラー：踏切位置付近に立ち、声や音を出して踏切エリアに導く。

●全盲選手（T11クラス）の特別ルール

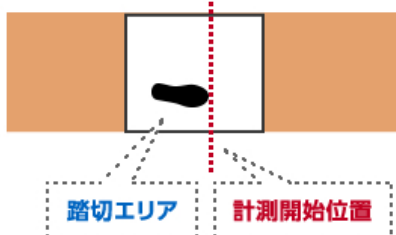
- ・選手はアイマスクを着用しなければならない
- ・踏切板の代わりに、通常よりも長さを持たせた1 mの踏切エリアを使用する
- ・跳躍距離の計測は、踏切エリア内の踏み切った位置のうち、最も着地場所に近い地点からの実測となる
- ・踏切エリアの手前で踏み切った場合は、踏切エリアの開始位置からの計測となる



POINT

コーラーの出す声や音が選手に届くように、マナーとして競技中は観客も耳を澄ませて観戦する。コーラーは、選手が踏切位置に達するギリギリのタイミングで助走路を出るなど、選手とコーラーのコンビネーションも見どころ。

踏切エリア内の
踏み切った位置から実測



●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、助走やジャンプを可能にする。

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に膝継ぎ手が曲がる「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。

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選手は形状や大きさなどの調整を繰り返しながら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。

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闘いながら走りや跳躍を習得していく。また、踏み切り後の空中においても、意識的に義足を踏切位置から最も遠い地点まで振り出すことで跳躍距離を伸ばすなど、自分の身体の一部のように上手くコントロールできるかどうかも重要。



写真提供:株式会社今仙技術研究所

3.走幅跳のクラス分け

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