

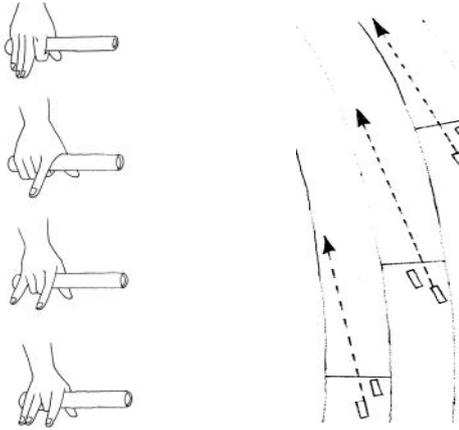
「400mリレー」

1 400mリレーとは

400mリレーは、1回のスタート、2つの曲走路走と2つの直走路走、さらには3回のバトンパスから成立する競走である。400mリレーのタイムを短縮するためには、①スピードに乗ったバトンパス、②個人の走力の向上、③曲走路走の工夫④オーダーの工夫などが挙げられる。中でも①のスピードに乗ったバトンパスが重要なカギをにぎる。3回のバトンパスを効果的に行えば、4人の100m合計タイムよりも平均で1.5秒から2.0秒リレータイムがよくなると言われている。逆に言えば、4人の100mタイムから目標タイムも設定できると言うことである。以下に、スピードに乗ったバトンパスを中心に技術ポイントや練習方法について述べる。

2 第1走者とコーナー走

(図1：バトンの保持) (図2：ブロックの位置と疾走方向)



第1走者はクラウチングスタートを行う。そのときのバトンの保持の仕方を図1に示す。自分にあった方法を見つけ出すことが大切である。なお、両手はスタートラインに接してはいけないが、バトンの先はラインを越えて地面に接地してもよい。ブロックの位置は図2に示す。曲走路であるので、勢いをつけてコーナー走に入るためにもレーンの外側に接地し、図2の矢印のようにダッシュすればよい。

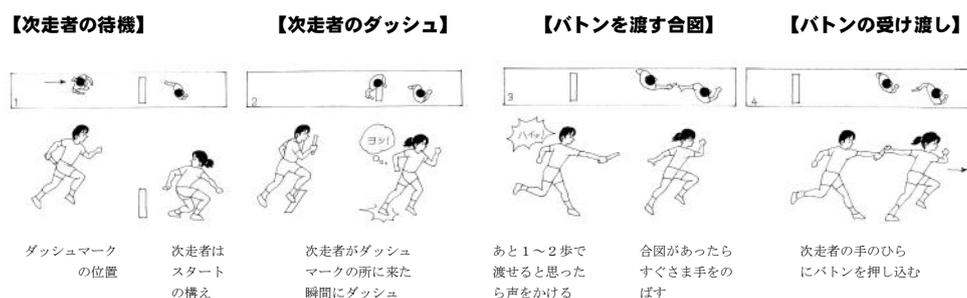
第1・3走者は曲走路（コーナー）を走るわけだが、走るスピードが上がるほど遠心力が働いて外へ飛ばされるようになる。それを抑えるために、やや前傾した体を内側に傾け（内前傾）、外側の腕振りを大きくし、ストライドをやや狭めたピッチ走法が適した走りとなる。後で述べるが、第1・3走者がバトンを右手で持つことはコーナー走には有効に働く。コーナーでは、なるべく内側のラインに沿って走ることが必要である。ただし、内側ラインを踏むと失格となるし、外にふくらんで走ると走る距離が長くなりタイムを損することになるので注意したい。快調走や全速走、スタートからの加速走を練習する。

2 スピードに乗ったバトンパス

リレータイムを縮める中核の技術であるスピードに乗ったバトンパスを是非とも獲得したい。「受け手」は振り向かずにバトンを受け取ること、バトンの持ちかえをしないバトンパスを目指したい。第1走者は右手バトン保持が通常であり、同様に第2走者は左手、第3走者は右手、第4走者は左手でバトンを受け取ることとなる。スピードに乗ったバトンパスを行うために特に注意することは、「渡し手」と「受け手」が重ならないということである。このためには、第1・3走者は、レーンの内側のラインに沿って（内側に入ら

ないように) 走ることとなる。第2・4走者は直走路を走るので、レーンの内側・外側どちらを走っても距離的には同じとなる。したがって、「受け手」「渡し手」との重なりを防ぐために外側を走ることとなる。内側を走る第1・3走者が右手で、外側を走る第2・4走者が左手にバトンを持って受け渡しを行うこと(持ちかえなし)は、重ならないでスムーズにバトンパスするため大切なこととなる。また、このバトンパスの方法は、時間的にロスが無く、利得距離が得られ、リレータイム短縮に有効である。

3 バトンパスの技術ポイント (図3)



(図4 : バトンパスの利得距離)

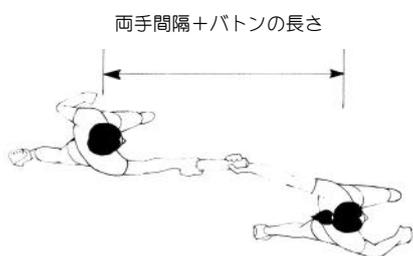


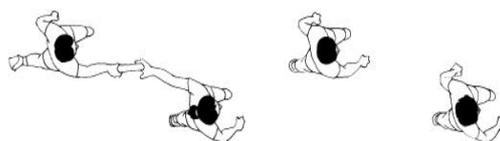
図4は、第1(第3)走者から第2(第4)走者へのバトンパスである。受け手の腕が真後ろに地面と水平に伸びているが、無理な場合は、手を横に出してもよい。気を付けたい点は、真後ろに出そうとして、手の位置が下がってしまうことである。これは、パスミス

の大きな原因となってしまう。渡し手が渡しやすい位置は、高い位置であり、どうしても手の位置が下がってしまう場合は、利得距離は短くなるが、横に出した方がよい場合もある。

4 スピードに乗ったバトンパスを目指して

(1) その場バトンパス

バトンパスを上手に行うためには、「渡し手」が「受け手」にかけ声(「ハイ!」など)をかけてタイミング良くバトンを渡すことが大切となる。図4の間隔に並ぶ、ランニングの腕振りをして「ハイ!」とかけ声をかけてバトンパスを行う。その際、前述した「受け手」

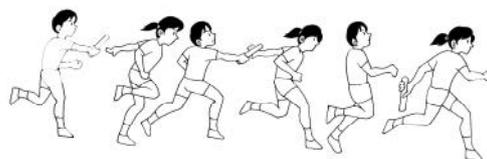


(図5)

の手の位置、腕振りとのタイミング、手のぶれなどチェックする。慣れたらジョギングしながら行ってみる。4人がジョギングしながらバトンを渡していく。

(2) 快調走でのバトンパス

4人が一列になり、快調走をしながらバトンパスを行っていくものである。その場バトンパスの要領で走りの中で練習をする。間隔は2m前後とし、「渡し手」はバトンパスの際、スピードをややあげなければならない。50m程度の距離で第4走者までバトンが渡るようにしたい。(図6)



(図6)

(3) スピードに乗ったバトンパス

図3のようなバトンパスを目指すためには、「受け手」が「渡し手」のスピードに合わせてタイミング良くスタートすることである。最初は、1mごとのラインを引いてどこのラインで渡るのがいいのかを見つけたり(図7)、ボールを転がしてタイミングをつかむ練習(図8)が効果的である。

(図7)

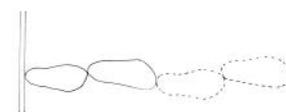


(図8)



(図9：歩測の仕方)

タイミングがとれるようになったら、図3のようなバトンパス練習を行う。ダッシュマークの位置は、図9に示すように、歩測によるやり方が確実である。バトンゾーンの入り口から歩測でダッシュマークの位置を見つけるわけだが、小学生の場合、おおよそ15足長が平均的である。最初は15足長で行い、すぐ追いついてしまうのならば数足長伸ばすなど、利得距離があり、スピードに乗ってバトンパスできる位置を見つけていきたい。

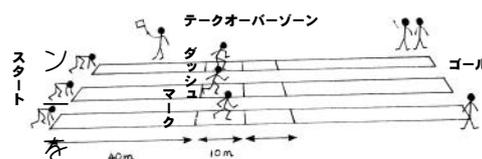


①第1走者→第2走者、②第3走者→第4走者、③第2走者→第3走者とそれぞれ最初は直線で練習するが、競技場を想定し、①②はコーナーから直線、③は直線からコーナーでのバトンパスを練習したい。繰り返し練習しながら、最適タイミングをつかませていくことが大切である。

競技場は400mトラックなので、校庭での練習では「通して」練習することは難しいと思われる。陸上記録会前の競技場練習会において、バトンゾーンの位置、それぞれの走者が立つ位置など確認し、「通し」の練習を行えることができればベストである。

(4) 楽しい練習

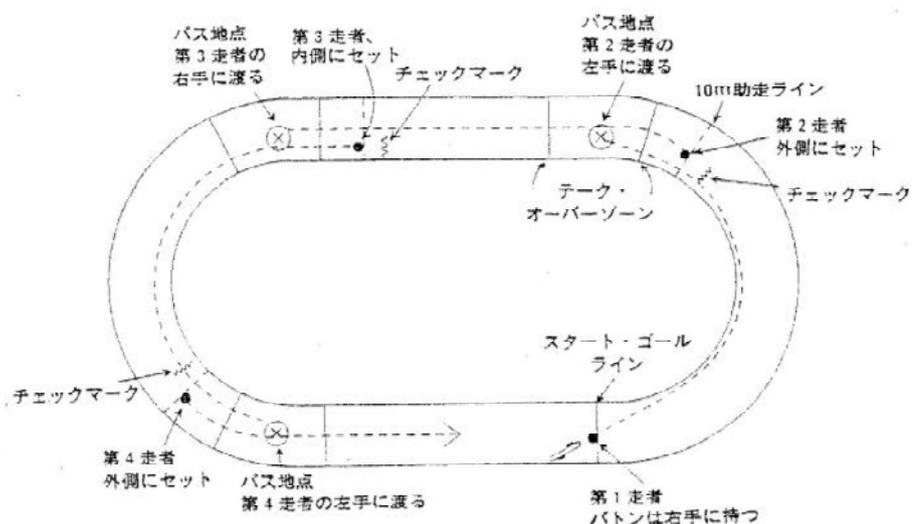
図10のように、短い距離でバトンパス競走をしてみるのもよい。スピードに乗ったバトンパスができるかどうかの検証にもなる。2人組で競走するわけだが、走力に応じてハンデ設けるなどして競走を楽しみたい。



(図10：競走を楽しむ)

(5) 基本パスワークのまとめ

- ・ 第1走者 → バトンを右手に持ち、レーンの内側を走り第2走者へ。
 - ・ 第2走者 → レーンの外側にセットし、レーンの外側を走り、左手でバトンを受ける。(持ち替えない)
 - ・ 第3走者 → レーンの内側を走り、右手でバトンを受ける。(持ち替えない)
 - ・ 第4走者 → 第2走者と同じ。
- ※ 次走者は、腕をまっすぐに伸ばし、手のひらを斜め後ろ上方に向ける。
前走者は、腕を伸ばし、次走者の手のひらの上に柔らかく押し込む。



(図11: 400mリレーの基本パスワーク)

◎ バトンパストリルの基本

- ・ 第1走者は、レーンの内側 (バトンは右手) にセット。
- ・ 第2走者は、レーンの外側 (バトンは左手) にセット。
- ・ 第3走者は、レーンの内側 (バトンは右手) にセット。
- ・ 第4走者は、レーンの外側 (バトンは左手) にセット。

※ 走者の間隔は、両手間隔プラスバトンの長さ (間隔が狭いと腕が曲がりいちばん危険なパスワークとなる)

※ 腕、肩、バトンのラインは、レーンの中心線上にあるのが基本。