

—走ることのうんちく—

## 「位置について～よーい」

### 「クラウチング・スタート」のはじまり

---



短距離走の記録をよくしていくために多くの人がいろんな工夫をしてきました。そのひとつは、スタートのやり方の工夫でした。

今から120年あまり前までの大会では、短距離のスタートも、長い距離を走るときにつかうのと同じように、立ったままか、少しこしをかがめて走りだすくらいでした。しかし、これでは、はじめからスピードがあがりません。

そこで1884年にマクドナルドという選手が、スコットランドで考えた、両手をついてかがみこむ形の「クラウチング・スタート」を行いました。そして、1888年5月12日、アメリカのエール大学のシェリル選手がはじめて大会でやってみせ、まわりの人をおどろかせました。このことがイギリスの雑誌に紹介され、次々とこのやりかたをやる選手がでてきました。「クラウチング・スタート」の「クラウチング」とは、「かがむ」とか、「しゃがむ」という意味があります。



手をグーにしていることに注目！

アメリカ・エール大学のシェリル選手が、世界で初めてクラウチング・スタートで走った。  
18 手をグーにしている。

1.

4メートル)に10秒4で優勝しました。

その後、1896年の第1回近代オリンピック・アテネ大会でもアメリカのバーク選手が、このやり方を使って100m競走で優勝してからは、これが短距離走のスタートのやり方として、世界中の選手が使うようになったのです。

アテネ大会では、いろいろなスタートの仕方が見られます。立ったまま姿勢、しゃがんだ姿勢、半身になったり、両手にくいのような物を持ったりと様々です。また、コースにロープがは



1896年、第1回オリンピック・アテネ大会100メートル決勝のスタートの様子。  
左から2人目がバーク選手。

速くスタートできるのであれば、小学生もこのやり方を使ってもよさそうなものですが、クラウチング・スタートは、後ろ足でけるスターティング・ブロックがあって有効になるので、それがない場合は、スタンディングスタート(立ったまま)の方が速いです。



スターティングブロック