



Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

第30回: 「陸上競技の歴史②(ハードル種目編)」

今回でついに30号になりました(笑) むかしのよみものページはクラブのホームページでみれるのでみてくださいね☺

ワールウィンドでは毎年冬の時期にもさまざまな種目のトレーニングをおこないます。

11月から12月にかけてはハードル種目にチャレンジしていきます!

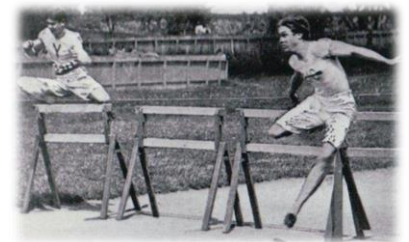
今回はそんなハードルがすこしでもおもしろくおもえるようにいろいろまとめてみました!

◆ さいしょはただの「サク」こえ? 大昔のハードル走

ハードルをつかったきょう走がはじまったといわれるのは1864年。

当時は木でできたサクのようなものをつかっていたそうです。

なお、このときめられた高さ(やく106センチメートル)は今でも男子のハードルの高さとしてつかわれています。そのご、1896年の第一回のオリンピックからいまのルールにちかいハードル走がスタートします。



ただのサクじゃん……(笑)

◆ ハードルの高さときよりはなんでちゅうとはんぱなの?

ハードルきょうぎは年れいやせいべつでハードルの高さ(インターバル)がかわります。

ハードル種目のハードル高さ(インターバル)いちらん

	小学3・4年生	小学5・6年生	中学生	高校生以上
レースのきより	男女とも 60メートル	男女とも 80メートル	男子:110メートル 女子:100メートル	男子:110メートル 女子:100メートル
ハードルのたかさ	男女とも 60センチ	男女とも 70センチ	男子:91.4センチ 女子:76.4センチ	男子:106.68センチ 女子:84センチ
インターバル	男女とも 6メートル	男女とも 7メートル	男子:9.14メートル 女子:8メートル	男子:9.14メートル 女子:8.5メートル

さて、うえの図でできるのはせんのひいてある数字。すぐ「ちゅうとはんぱ」ですよ。

なぜかという、ハードルをつかったきょう走がはじまったイギリスでは「ヤード」というきよりのたんいがかつかわれていました。これを(センチ)メートルになおした数字がハードル走のルールになっています。

中学生いじょうの男子ハードルが110mなのはむかしのハードル走が120ヤード(109メートル)だったからだそうです☺

10ヤードは9.14メートルとなっておりこれがいまでもインターバルとしてつかわれています💡

◆ とびかたもずいぶんかわってきました。

1870年ごろ

2022年げんざい

※写真は9月に日本記録をだした福部真子選手



さいしょはりょうあし
でちやくちしていたそうです☺



スムーズにまた走れるように
こしを高くしてちやくちするのが大切です

歴史がふるいハードル走。

1900年くらいにはすでにいまとおなじようなとびかたになっていたようです!

ハードル走は「とびこえるよりも、またぎこす」といわれるほど、走るフォームからスムーズにとびこすことがたいせつとされています! これからいっしょに練習してみましょう💡 うらめんあり。

【おうちの人へ】 編集後記

◆ 応援ありがとうございました！



先月号や LINE 配信などでお知らせしましたとおり 10 月 16 日(日)に行われた第 83 回北相陸上競技大会にてワールウインド AC は男女総合 3 位となることができました！
年々レベルが上がっている大会の中チーム史上最多得点を獲得しました。今後もチーム活動を通じて地域陸上を盛り上げていきます！

◆ 冬期期間の練習がスタートです！今年も盛りだくさんに企画しています！

小学生においては 11 月 5 日(土)の大会が終了すると 2022 年の陸上大会シーズンは終了となり冬期トレーニング期間となります。

大会がない期間も練習会イベントを通じて今年も多くの企画をしてみたいと思いますのでご参加ください！
年末は冬合宿を行いますので、ご参加連絡おまちしています！

◆ イベント情報まとめ

① 11 月 23 日(水・祝) 小学生種目別練習会 9:00~10:30

※ 小 3 年以上・事前申し込み(定員 15 名程度) 費用:500 円

来年度の大会にむけた練習を行います。今後定期的にも実施していきます。

今回は走幅跳・ルー種目中心に練習します。

② 11 月 27 日(日) 砂浜強化練習会イベント 10:00~12:30

※ 事前申し込み 費用:無料

昨年たくさんの方にご参加いただいた砂浜練習会です！初回は小学生も一緒に参加できます😊

③ 12 月 17~18 日 冬期強化合宿

※ 小 4 年以上・事前申し込み(定員 25 名程度) 費用:23,800 円

昨年と同様千葉県内で冬合宿を実施します。2 日目は館山砂丘で砂山トレーニングを実施します！

④ 12 月末 ※日程確定次第掲示します 冬期日帰り強化練習会

クラブ代表 田子政昌