

バックプレート付きのスタート台の使用とスタートにおける注意事項について

- ① スタート台が、バックプレート付きのスタート台となります。
- ② プールの水深を1 m60 cmに設定致します。
ウォーミングアップ時は折り返し側の水深は1 40 cmに設定しております。

<バックプレートの使用について>

- クラウチングスタート用のバックプレートは、前後の位置を調節することができます(図参照)。
- バックプレートの利用経験の少ない選手は、バックプレートをあまり後方に設置しないでください。
- 位置の調節はレーン入場後、前のレースが行われている時に行ってください。
(時間の余裕がないので、前後の間隔はウォーミングアップ時に決めておいてください。)



自分の歩幅に合わせてスライドさせる。



「カチャ」という音がするまでしっかりとめる。

- スタート時、審判長の笛の合図でスタート台に上がり、片方の足を引いて構えます。
- 前足は各自の好みの位置で、従来どおりスタート台前方に親指をしっかりとかけます。
- 後足は拇指球(親指の付け根)がバックプレート上にくるように置き、しっかりと蹴り出せるようにします。
- バックプレートの面に対して、足の裏を高く置きすぎると踵が上がりすぎ、水面に直角的に落下しやすいので注意してください。
- 臀部が上がり、体が前方に傾きます。体を静止させることが難しくなるので注意してください。
- スタートの合図で前方へ飛び出しますが、バックプレートには下方に向かって力を加えるのではなく、後方に向かって力を加えるようにしてください。
- 蹴る力が弱いために、下方に向かって落ちてしまうような飛び込みは危険です。また、上方高く飛び出し入水するピクスタートのような飛び込みも、危険度が増しますので絶対にしないようにしてください。



バックプレートに足をかける



後ろに蹴りだし、前にまっすぐに飛び込む

※バックプレートを使用すると、リアクションタイム（蹴り出しの反応時間）が速くなり、入水後の速度も上がると考えられています。しかしその効果を得るには、相当の練習が必要となります。十分な練習をしないで見よう見まねで使用するのは、大変危険で大きな事故につながります。自信のない選手は使用しないようにしてください。

<スタート時についての注意事項>

毎年スタート練習不足等からおこる、スタートのルール違反や危険な飛び込みが多くみられます。以下の点についてご注意ください。

<スタートの要領>

審判長が短い笛を4回「ピッ!」「ピッ!」「ピッ!」「ピッ!」と4回吹きます。これは選手にスタートの準備をしろという合図です。この笛の合図があったら選手は待機用の椅子から立ち上がり、ゴーグルをかけてスタート台に上がる準備をします。

この時はまだ、スタート台に上がってはいけません。



短い間隔で4回審判長が笛を吹きます。



ゴーグルをかけスタート台に上がる準備をします。

審判長が「ピ-----!」と長い笛を吹きます。この笛は「スタート台に上がり、構えなさい」という合図です。スタート台に上がった後クラウチングスタートを用いる選手は軸足の親指を、クラウチングスタートでない選手は両足の親指をスタート台前方にしっかりと掛けて構えます。



クラウチングスタートを用いる場合
軸足をスタート台前方にかけます。



クラウチングスタートを用いない場合
両足をスタート台前方にかけます。

- 出発合図員の「Take your mark(s)」の号令で体を静止させ、スタートの信号音とともに前方へ飛び出します。この際、スタート練習を充分に行っていない選手やクラウチングスタートを行う選手は、上方に飛び上がるパイクスタートをしようと、プール底に頭部をぶつける事故につながる危険がありますので、絶対にしないようにしてください。

※プールの中から行う背泳ぎのスタートについては、「バックストロークレッジの使用法」をご覧ください。

以上のことを参考にいただき、より速くかつ安全に、そして違反をしないで競技会に参加できるよう、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い致します。