

バトンパス

○バトンパス

☆スタートの姿勢



☆スムーズなバトンパス



○次走者は、前走者の「ゴー！！」の合図で、スムーズに加速し**最高スピード**に達する。

○前走者は、バトンを渡せる**間隔**になったら大きな声で合図する「ハイ！！」。

○次走者は、「ハイ！！」の合図が聞こえたら**手を広げ**、バトンを受け取る。

○前走者は、次走者の手のひらにバトンを**押し付ける**ように渡す。

○次走者は、バトンを受け取ったら、**右手から左手に持ち替えて**走る。

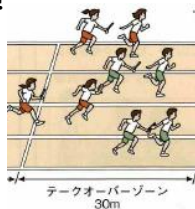
(ルール上は、どちらの手で持って走っても違反ではありませんが接触を避けるため、**走るときは左手**で持ちましょう)



キーポイント！！

- ①バトンを受け取るとき、渡すときは、**腕**をしっかり伸ばし、**高い位置**で固定する！！(利得距離りどくきょりが生まれる)
- ②バトンを渡す人と受け取る人が、できるだけ**速いスピード**で走っているときにバトンを渡そう！！
- ③スピードを維持するために**手を出したまま**走ったり、**後ろを向いて**走ったりしないようにしましょう！！

○陸上競技用語



テークオーバーゾーン：バトンを受け渡すことができる範囲。**長さ30メートル**の区域で、これ以外の場所での受け渡しは失格となる。※20mから30mに変更になっています！注意！

コーナートップ制：前走者がコーナーを通過した順に次走者はレーンの内側から学ぶ

セパレートレーン：区切られた走路のこと。走者はそれぞれ走路を決められ、他の走路を侵すと失格となる。

※茗台中のリレーでは2走者目のテークオーバーゾーン内まで。

※授業で改めて話をしますが、やり方と用語は覚えておこう！