

528

112

6 7 8 9 50 1 2 3 4 5 6 7 8 9 6

始





# 究研的織組の技競クピンオ

著 雄 忠 澤 見 高



篇 クッラト



Fundamentals of The Track Events

究研的織組の技競クツピンリオ

(篇クツラト)

著 雄 忠 澤 見 高

序 治 武 田 澤



13. 11. 15

内交

行發館年青本日



基督教青年會體育總主事エ  
フ・エツチ・ブラウンに本書を  
捧ぐ

著者

To

Franklin H. Brown

National Y. M. C. A. Physical director  
of Japan

Whose unremitting efforts in Behalf of athletic sport  
have left an indelible impression on me,  
This Series of Textbooks is dedicated.

装  
幀  
丹  
羽  
一  
郎



## 序

日本に陸上競技が輸入されてから餘程になる。武田千代三郎氏は嘗て「アスレチック」誌上に於て、「ストレンジ師を想ふ」の題目の下に、大學豫備門時代（明治十六年頃）のオリンピック式に則る秩序整然たる運動會の模様を書いてゐられた。今の大學になつてからでも、秋深く、紅葉の色づく頃、あの御殿を背景にして毎年催された運動會の華さは、年中行事の一つとして、満都の士女を誘ふに充分であつた。その光景の幾部分かは、漱石の「三四郎」によつても覗ふことが出来る。それには計測掛の野々宮さんが、フロックコートを着て、二百米、二百五秒・七四とか砲丸投十一米・三八とか黒板にかいてゐる。が單に華かさのみではなく、内容の立派であつたことは、少しく年輩の方々の齊しく認める所のものであるが、自分自身の幼い頃の記憶をたどつて見ても、當時（明治三十九年）長身の藤井實氏が棒高跳で三米・九〇を跳んで世界のレコードを突破したその鮮かなフォームは未だ腦裏に消えないで印象されてゐる。三島氏のハンデキャップの帽子を被つた姿は、私にとつて慄れであつた。

しかし一般的に論ずれば日本の運動界は未だ未だ眠つてゐるといつてもよいものであつた。が遂に此の長眠も醒される時が來た。それは、大日本體育協會の設立並に三島、金栗の兩氏を



オリンピック競技に派遣すべき、羽田豫選會の出現であつた。實に日本の運動界はこれを一轉換期として大學の運動界より一般學生の運動界に廣まつて行つたのであつた。やがて芝浦に隣國の雄、支、比の選手を迎へた。朝日の東西對抗競技が出来た。全國學生競技聯合を始めとして各地に運動の協會が簇出した、各學校の對抗競技が盛んに行はれる様になつた。斯くて一般學生界に於ける競技熱は盛んにされて行つたが、それが次第に國民一般の競技熱をも煽ることもなつていつた。その最も著しいものは、昨年大阪で開催された極東大會であると云つてよいであらう。

天皇盃を賜はつたことは言ふも畏い。秩父宮殿下が、一週間に互る會期、それも決していゝ天氣ではなかつたその時に、熱心にグラウンドに立つて親しく總率せられたことは、どれ丈け、運動競技が一般國民の運動競技に外ならないことを御示しになり、全國の青年をして、自覺せしめたか判らない。

此處に於てか日本の運動界に於ける第二の轉換期も來たのであつた。而して自分には、今將に開かれんとする明治神宮の競技大會こそは、この氣運の第一の表現であり、昨年の極東大會を前奏曲とする一大シンフォニーと想はれてならないのである。

然るに此處に一つの心配は陸上競技がかゝる急速の進歩を遂げんとしつゝある現状に於て、

果して良きコーチがそれに伴ふて増加しつゝあるや否やである。確に自分の平生敬愛惜く能はざる先輩又友人諸兄のうちには競技に於ける經驗に富み、造詣も深くてコーチとして誠に申分のない人々を多く見出すことが出来るのであるが、遺憾なことには、師範學校を出て地方に赴任して居る人々や、其他二三の人々を除いては、東京、大阪や、或は滿洲の大連等の都會に集合してゐる事實を認めない譯にはいかない。

然らば、せめてものことに、コーチに代るべき書籍はどうであらうか。自分は遺憾なことにこれにも満足を表すことが出来ない。

從來日本に於て出版された書籍は尠いとは云ひ乍ら猶いくつか數へ上げることが出来る。私の知つてゐる範圍に於て、明石氏、金栗氏、野口氏、寺田氏、木下氏等の著及山岡氏の監修によるもの、等は夫々コーチが無くて疑惑に悩んでゐる人達の導きをなし、良き相談相手となつてはゐるが、自分が競技者時代の經驗からして、自分は假令同程度の本であつても未だ未だいくつかの本が此れ以上に出ることが望ましく思つてゐるのだし、第一に、斯く迄進歩して來た日本の陸上競技界の要求してゐる所のは、もはや嘗つて要求されてゐた運動競技の總論ではなくして、各論であり、又固い文章で書かれた教科書でなくして、煩いと思はれる程詳しく色々のことを書かれた参考書であると思つてゐる。



然るに自分は今、高見澤氏の著書を手にするに及んで自分の望みが可なり満され、又平生考へてゐる方向に進みつゝあるのを喜び且感謝する次第なのである。

高見澤君と自分とは神田の青年會館以來の舊い御馴染である。自分がプールに泳いでゐる時、同君は切にバスケットボールの稽古をしてゐたし、大正十年上海の極東大會に自分が陸上競技の一選手として出掛けたとき同君はバスケットボールチームの一員として加はつてゐた。昨年大阪の極東大會の時も、かなり顔を合せたのであつたが、正直の所を云へば、此著を手にする迄、同君が陸上競技に對しても斯くの如く熱情を持ち、深く研究をして居られることを知らなかつたのである。實の所同君と私とは共にエフ・エイチ・グラウン氏から、青年會館で陸上競技のコーチを受けた時の所謂相弟子ではあるが、私は今迄は寧ろ同君をバスケットボールの選手として尊敬してゐたのであつたが、然し今はもう文句なしに敬服する。殊に同君の進もうとする方向が私の進もうとしてゐる方向と一致してゐるに於てをやである。

同君は云はれてゐる、敘述が長いし、言葉も豊富ではないと。けれどもそれは遠慮である。あまりに綺麗に書き過ぎることは、この種の書籍には無くもなである。又頁數が豫定よりもさう／＼増えたさうである。これ等も同君が競技に愛着して、割愛しがたい尊い氣持のあらはれであると云ふより外に云ひ方はない。同君が擧げた参考書のうち、ムツサビニー、マーフィ

ー、エルツベリ、ウエブスターの諸氏のは、今迄、原著のまま、又は譯されて讀まれてゐるが、良い本は何時になつてもよい本だ。同君がこれを熱讀せられ、参考にされてゐるのは極めて適當なことである。

が更に、最近發行になつたスポルディング叢書中の、ハーンの短距離、メレデスの中距離及びレーレース、コムストックのハードル、の著書を参考にされたのは實に快心の舉であつて、それを譯した丈けでも必讀の價値が、充分あると思つてゐる。

自分はこの著書を座右に備へることによつて、苟も陸上競技に關係してゐる總ての人が啓發されることを固く信じて疑はない。殊にコーチを得るに難い人々に於て然りである。

ほのかに傳へ聞く。……オリンピック大會に活躍した中距離の雄、超人、ヌルモは鍛冶屋である。マラソンの勇士、リトラは大工であり、ホップ・ステップのウインターは消防夫である。砲丸のマグドナルドは巡查であり、ハンマーのマグラスは警部である。が、五種競技の勝者、レートネンは都離れた山間に棲む木樵であると聞くに到つては、北歐と東洋との差こそあれ、彼も人なり、我も人なり、誰か聞くだに若き血潮のたぎるを覺えざるものもあらんや。

巴里遠征の士は歸朝して云ふ。「勝敗は彼我の體力に據る」と、この言は誠に體軀の貧弱な我



々には手ひどくこたへる。しかし、この言が、どうか早計であると云ふ様に考へたい。我國の如く限られたる範囲内から選ばれた選手の體力が、彼の地の如く一般から選ばれた選手に敗けても仕方がないと考へたい。自分は日本全國民の裡には確に今の選手より數等優秀なる素質を持ち、而して我身の逸材たるを知らず、又知られずに隠れてゐるものがあるのを信じてゐる。今や、明治神宮の外苑に於て盛大なる競技會が開かれ、これを一轉換期として學生の運動が國民一般の運動に廣まらんとするに際し、全國の青年中から、百のリトラ、千のヌルミが現れんことを思ひ祈つて止まない。やがて我日本に於て世界オリンピック大會が開かるゝの時、競技の優勝を示す日章旗が竿頭に翻へり、日本男子の意氣を示す日のあることを祈つて止まない。

大正十三年十月

澤田武治

## 自序

「唯の力技者は野蠻人の要素を有ち過ぎるやうになり、唯の文藝家は柔弱過ぎるものになる。この兩者を最も適當なる割合に併有せる者こそ、眞のミュウジシアンであり、ハアモニスト（心身の調和のとれた者）であつた」

——プラトウ——

競技が、唯體力によつてその勝敗を決せられるとしたら、恐らくは文化の進んだ現代の青年達に、斯くまでに熱情を以て迎へられなかつたかも知れない。古代ギリシヤ人は、この理をよく知つて居つた。「健全なる精神は健康なる身體に宿る」ことは、二千年を経た今日といへど不變の眞理である。ギリシヤに於て體力と知識は楔のやうに固く接ぎ合されて居つたことは驚くほゞで、學者はまづ力技者であることを必要としたのである。現代、また未來の青年達の心に、競技が斯くまで深くに喰入り、また將來ますます盛んになる氣運に達したのは、ギリシヤのその傳統が復興したからである。十五世紀の文藝復興を精神のそれとしたら、近代のオリンピック



ニズムの復興こそ、<sup>フィジカル・エデュケーション</sup>體育復興と呼ばれるべきものであらう。

巴里より歸つた日本代表選手は、「敗因は、技術よりも、體力にある」といふ意味のことを云つたやうに聞いて居る。もしそれが眞當としたら、こゝ數年の日本の競技界の進歩は驚くべきものであつたと云つてよい。然しこの言葉を誤解されては困る。競技は體力だけでなされるとしたら、まことにつまらないものである。體力と技術は、全てのスポーツに於ける車の兩輪である。恐らく永久にこのことには變りがないであらう。

前回安土和府の大會より歸つた選手は「體力よりも技術」の必要を痛切に感じたと言つたやうに記憶して居る。それほど知るべきことが多かつたのであらう。それからその選手達を中心として、技術上の研究が盛んになされたことは事實である。それより巴里大會に出場するまで上海極東大會の惨敗、大阪極東大會の優勝といふやうな曲折をたぎつて、とにかく本年の巴里大會では「技術よりも體力」といふつきつめた處まで進んだ。確に進歩したことは事實であるが、我々より體力の優つた米國、芬蘭、英國、瑞典の選手は、恐らく技術に於ても我々以上にあることを忘れてはならない。その訓練の合理的なことは、驚くほぎで、またコウチする人の熱心な研究的態度と、選手の範圍の廣いことには、たゞ感心するばかりである。この間の事情

は、澤田氏の序文の中に、日本の競技界と較べて述べられて居る。體格の貧弱は、長い間の傳統的な生活によることが多いし、またその改善は、日本國民としての第一義の問題である。然し私の思ふに、まだ日本の競技會は體力も技術も彼等に劣るのである。たゞ狭い範圍から選ばれた選手が、日本を代表するやうでは、彼等に對して敗れるも當然である。體力の改善——これは他の教育者、競技の指導者<sup>コーチ</sup>に俟つことにして、私は本書では、主として競技技術の世界的標準を、學生に限られない全國の青年に傳へやうと努めたのである。

なにゝしても、選手が學生に限られて居るやうでは駄目である。世界の青年の精銳にぶつからうとするとき、競技が民衆の所有である彼等と我々の間に、大きなハンディキャップの生ずるのは當然である。然し喜ばしいことには、我國に於ける運動競技は、漸々と民衆のものとなりつゝある。このときこれを導いてくれるコウチのないことは、それだけ技術の上達を防げて居るかわからない。

私は出来れば、このやうな青年達を手をとつて教へたかつたのである。それも不可能なために、私の現在所有する全常識を、書物の形によつて、諸君に傳へやうと決心するに至つた。書けば書くほぎ、もつと詳しい説明と、例證をあけたくなつたが、努めてそれをおさへるやうに



したことは事實である。もとより競技は、書物で全てを教へるべき性質のものではないが、そのやうな事情で、私自身が研究者の立場にあつて陸上競技研究書に期待したものを、そのまゝ本書の内容として、諸君にお傳へすることにした。これによつて獨り研究するものは競技一般の標準が奈邊にあるかを、大體に於て見ることが出来ると共に、コウチにつく人も、その思想を一層明確のものとなすことが出来る。

また本書に説かれた標準が、從來のコウチのそれと相違なす個所も多いことと信ずる。私としては、現在有する全力をつくして昔より最近に至る英、米、佛、瑞の書物を参照して自説の正確を期した心算である。日々に新になりつゝある競技界のことであるから、なるだけ舊説となつたものは捨て、それに替る新しき標準を書くことに努めたが、それでも誤謬がないとはいへない。それについては、斯界の研究者の教へを受けたいと望んで居る。

競技指導を一層親切なものにしようとすれば、誰でも寫眞の挿書を多く入れたいと思ふのが常である。本書では經濟上許す限り、挿書を豊富にして、獨修者及び熱心なる研究者の便宜を圖つた心算である。寫眞は、競技者の瞬間の「フオウム」を止めるもので、その瞬間の動作をもつて、ある競技者の全「フオウム」を云々することは、まことに當を得たものではない。ま

た初心者、悪い「フオウム」をも、それが一流選手が使用したものであるといふだけの理由で真似るやうな誤りが起らないとも云へない。そのために寫眞の下に煩しいと思はれるほど、くり返し標準となる「フオウム」について説明をすることにした。これによつて研究者が、正しい「フオウム」の概念をつかむことが出来れば、私の本懐が遂げられるのである。

競技上の術語テクニカルタームについては、生硬な譯語より、競技場でもはや一つの常識となつて、使用される原語は、大概そのまゝの發音で使用するやうになした。それに付ての説明は、その個所で一通り加へるやうになしたが、一字にして幾多の意義を持つた言葉がある。例へば「ストライド」(Stride)といふ文字は、もと大股に歩む、走るの意で、それより中距離の走法を指すことになつて居るが、それより歩幅、または股の開きの大小を現す文字としても使用されることがある。これらは、その場合に適當の譯をなしてあるから、少し注意すれば誤解することはないと信ずる。

本書の巻頭に、私の日頃から尊敬する澤田氏の序文を頂いたことは、この上なく愉快を感じる次第である。また、本書の出版について、助力を與へられた陸上競技、水泳、YMCAバスケットボール・チームの友人諸兄、また本書の装幀を全部引受けて下さつた友人の彫刻家丹羽



一郎氏、またこの困難なる出版を、殆んど犠牲的に努力をおしまずに引受けて下さつた、日本青年館の方々に對して、こゝに深甚なる感謝を捧げて置く。

大正十三年十月

市外中野にて

高見澤忠雄

### 「トラック編」について

もと本書は、トラック・フィールド競技の全般の研究と共に、併せて競技の規則、一般訓練上の諸注意、競技場の設備、競技會の管理をも加へて一冊とする心算で取掛つたのであるが、稿を起してから暫くにして、むしろ視點を競技解剖の一點に集むることが、一般研究者に一層親切なることを思ひ、それを主として、こゝに見らるゝ通り、「トラック篇」と「フィールド篇」との二冊に分けることゝなつた。

本書「トラック篇」に含まれるものは、表題の示すやうに、競技路に行はれる競技種目の研究である。その種目の選擇は、國際的に權威を認められて居る萬國オリンピック大會の種目よりなしたのである。勿論最初の計劃では、我國に於て現在では未だ行はれてないが、將來は必ず採用される機運にあると思はれるステイブル競走、山野橫斷競走、四百米ハアドル、チムレスの諸競技をも加へる心算であつたが、さらぬだに増加した頁數をして、ますます尠大ならしめることを恐れて、それを遠慮しなくてはならなかつたことは、著書の殘念に思ふところである。また古い傳統をもち、國際的にも重視された歩行競走、即ち競歩をも除外したこと



は、決して故意よりなしたのではなくして、たゞ前記の理由からであることを、こゝにお断りすると共に、斯道の研究者に深くお詫びする次第である。

この「トラック篇」の経験に鑑みて、續いて刊行される「フィールド篇」に於ては、一層寫眞の鮮明と、その選擇を期する心算である。時間的に見ても、またその性質から云つても、フィールド競技は、トラックのそれに較べて、寫眞が一層に役立つものである。またある競技の全般を始めより終りまで高速度寫眞によつて傳へることは、書物による指導法としては、最も完全なるものであることを信ずる。其故に、フィールド競技の全般に涉つて、種々なる代表的「フォウム」を、一々高速度寫眞によつて分解して、諸君に傳へることが出来るのは、著者のこの上もなく愉快に思ふところである。例へば槍投の章について云ふと、今度來朝したミイラの「フォウム」、ヨハンソンの「フォウム」或は最近擡頭なつゝある米國の「フォウム」を、各々數十枚の高速度寫眞によつて説明したごときがそれである。

因に、十種、五種は、頁數の都合で、「フィールド篇」に入れられて居る。また前記の競技中競歩(一萬米)山野櫛斷競走、三千米チム・レエス、五種競技は、次回の萬國オリンピック大會より廢止されたことをこゝに注意して置く。

528-112

## オリンピック競技の組織的研究(トラック篇)目次

### 競走とその走法……………二

競走に用ひられる走法——シャツキング(最除走法)——ジョツギング(除走法)——脚と腕の運動の調和——身體の重心移動——ストライディング(大股走法)——四種のストライディング——スプリンテイング(全力疾走)

### 「スプリント」の原理……………五

「スプリント」の四要素——身體の前傾角度と權衡の問題——急速のピッチによる走者と「ストライド」による走者——腕のふり方——中距離と短距離の腕のふり方——眞直にふる方法と斜めにふる方法——腕は引くの力を入れる——スタアトと腕のふり方——腰の動作と走法の關係——肩の動作「シュラツグ」——肩をかはす走者——「スプリント」と胴——身體を左右によるめかす走者——後足の流し「キツク・アツプ」——膝のあけ方——「ニー・リフト」

### スパイクの足跡に付て……………七

トラックに残された足跡の研究——短距離と直線——外輪に走るもの——内輪に走る



もの——膝の内輪に曲るもの——膝の外輪に曲るもの——スタートの際に後足の外輪になる癖——利き足による歩幅の不平均——足跡研究の必要——歩幅の比較——短距離走法と中距離走法に於ける「ストライド」の比較——トラツクの状態と足跡——

## スタートに付て……………

「クロウチ・スタート」——その起原と種々なる異説——「クロウチ」の過信——孔の位置——間違つた孔の掘り方——後孔の位置は各人によつて相違す——兩脚の開きの少いスタート——孔の掘り方——三段の出發の合圖——「オン・ユウア・マアク」で採る姿勢——兩腕のひろげ方——指の支へ方——在來の方法と正しい「トリボツド」の方法——「ゲット・セット」の姿勢——後脚の膝を擧げる高さ——脊の傾斜——全身の重味の懸るところ——「ゲット・セット」から號砲まで——反應的動作——後足が前方へ——その前進を助ける兩腕のふり方——スタート後の第一歩について——第二歩について——腕の擴がりに反比例する脚の擴がり——第三步——五歩目には「スプリント」に——スタート後の滑走に關する諸大家の意見——エルツベリイ(瑞)とロオバアトソン(米)——「フライング・スタート」——「スタート」の練習——心理的考察——反應時間の測定法——「ゲット・セット」の精神状態

## 百米と二百米競走……………

科學的研究——先天的素質——體育的に見た短距離——體格と資質——三つの體型——スプリントアの特徴——短距離の歴史と範圍——競技に於ける米式と碼式——百米の走り方——その競走と筋肉の硬直——百米と呼吸——「スタート」に強いものと「フィニッシュ」に強いもの——「スプリント」のまゝの「フィニッシュ」——「シユラツグ」——「フライング・フィニッシュ」(バドツク選手「フオウム」)——二百米の直線走路と曲線のある走路——百米の方法と二百米の方法の相違——二百二十碼の世界記録保持者バドツクとドリウ——二百米の策戦——「ロング・スプリント」——スタート後の五十米——百米と二百米の選擇——四百米と二百米——最近の二百米の走り方——短距離の「フオウム」に關する異説について——手掌の問題——スタート後の第一歩について——二種の腕のふり方——曲線部の廻り方

## 競技練習法と百米の練習表……………

スケジュウルについて——第一月の練習——第二月——ウオミング・アップ——アキレス筋の疼痛——第三月——競技會前週のスケジュウル——その翌週の「スケジュウル」——過勞について——諸大家の「スケジュウル」



## 四百米競走

二二

中距離競走の範圍——四百米に現れた二つの傾向——名選手マイヤアス(米)のこと——天才選手ロング(米)と「スプリント」——英國のリッデル選手——四百米競走の判断力——「ポケット・イン」の策戦について——區劃走路(セバレエト・コウス)——外側と内側の走路を走るもの——最後の直走路——四百米と「スタート」の位置——最初の五十米をスプリントで——初心者に適した策戦——科學的走法の必要——メレデイス曰く——團體的策戦——不正なる策戦の例(ハルスウエル事件)——四百米の走法——四百米の練習表——體操と競技——スタートと曲線の練習——スケジユウル

## 八百米競走

二四

四百米と八百米——八百米走者に見る二種の體型——耐久力と速力——八百と四百を兼る走者と、八百と千五百を兼る走者——八百米には策よりも歩調を主とせよ——最初の四百を最後の四百より速く——「スプリント」の有無——團體的策戦——「ベエス・マイカア」の必要——スタートは「クロウチ」で——最初の五十米を「スプリント」——最後に「スプリント」——心理的考察——八百米の練習——冷靜な理智——機敏なる行動

## 千五百米競走

二五

一哩競走の今昔——その走者の體質——練習に山野横斷を——體操の必要——五ヶ月に渉る千五百と八百の練習表——歩調の知識——各周の速力の研究——實際に於ける走力の配分法——長距離にも「スプリント」は必要——シエパード選手の一例——英國スタラアド選手の例——芬蘭ヌルミの方法——抜目のない團體的策戦(ストツクホルム大會の千五百米)——一哩競走の「フォウム」——オルトン選手の言葉——その「ストライド」——それを擴げる方法——「ストライド」の幅——二つの方法——足先の使用方

## 五千米と一萬米競走

二六

長距離競走の種類——斯界の形勢——誤解の二方面——日本人はこの競走に強いか——頑張りだけにあらず——改良すべき日本の長距離練習法——科學的研究——單純生活——芬蘭の青年——老コウチ・クリスチイの言葉——長年の規則的生活——中距離に近づきつゝある長距離——ヌルミ選手五千米時間の分解——リトラ一萬米時間の分解——長距離と千五百米——芬蘭コオレマイネンと佛國アウアンの戦——佛のギユモウと芬のヌルミの戦——ヌルミとリトラの競走の方法——スプリントの必要——意志と



體力——步調の平均——「フィニッシュ」の力の泉——初心者に必要な體力と耐久力の養成——山野横断と歩行——五ヶ月の練習表——步調とストライド——英國のシユラツプ選手の走り方——一萬米と五千米の走方——足と腕の使ひ方——呼吸の問題——コウチの役目をなす時計——資質の問題

### マラソン競走……………三七

訓練第一——マラソンの起原——その復活——第一回のマラソン——世界を風靡したマラソン熱——我國に於けるマラソン——米國マラソン熱——誤られた點——最も精力を消耗するもの——練習期間——充分なる休養——マラソン走者の資質——マラソン犠牲者池田選手——身體の診断——五ヶ月練習表——補助運動と「ストライド」の研究——コウチの得られない場合——距離と速度の關係——速度の標準表——マアフィの指導法——バリオリンピックと米國チームの失敗——マラソンの走法——腕のふり方——種々なる走り方——走法と步調——競走の心理——步調の無いマラソンを排す——コオレマイネン、金栗、ステンロウスに付て——マラソン落伍者の原因——伊太利ドルランドの例——「第二ウインド」——氣力の必要——敵と競ふとき——呼吸——一流マラソン走者の速力——普通の速力——横腹の痛みと療法——食事——肉刺——被り物——體格——年齢——日本人とマラソン——芬蘭の選手とその長所

### リレイ・レエス……………三六

その起原——流行——ペンシルバニア・リレイ祭——リレイの變化——種類——リレイの要素——リレイと步調——四〇〇米リレイの步調——八〇〇米リレイ步調——千六百米リレイ步調——三千二百米リレイの步調——四哩リレイの步調——英國牛津大學チームの步調實例——メドレイ・リレイ——驛傳競走——ヒルマンの選手養成法——リレイ選手の配列法——奇捷を圖る配列法——コウスの問題——木棒の受渡し技術——「クロウチ・スタアト」の第一走者の木棒の持ち方——左手で渡す——右手で受取る——疾走受渡し法——世界記録を生んだ米國チーム——直立受渡し法——半直立受渡し法——本棒を受けた後の處置

### ハイ・ハアドル競走……………三六

最も研究と巧緻を要する競技——三種のハアドル競走の距離——ハアドルの高さ——不振なる我國のハアドル界——ア、ル・トンブソン選手の話——ケレイ選手——シンブソン選手——ハアドラアと環境——進歩の極點にある世界のハアドル界——ハアドル競走の二要素——名選手の速力——ハアドラアの體型——「ジツブ」の問題——ハアドル研究の三方面——「クロウチ・スタアト」の重要——本競走の祖先——モンタアギユ・シヤアマンの話——ハアドル「フオウム」の進化——走ること、ハアドルを越すこと



とを調和させよ——標準となるフオウム——着陸後の第一歩の歩幅——ハアドル上の頭の高さ——ハアドル間の歩数——「ストライド」を伸す方法——大切な身体の権衡——ハアドラアの體操——スタアトトから第一ハアドルまで——ウオミング・アップの必要——エルツベリイの練習表

### ロオ・ハアドル競走

ロオとハイとの相違——ロオの「フオウム」の進化——ロオに「ジツプ」不用の理由——ロバートソンの言葉——標準となるロオの越し方——ハアドル間の歩数の七歩と九歩操——耐久力と速力の必要——名選手ブルツキンス——最後の二個のハアドル——練習法——不振なる我國のロオ・ハアドル界

### 競走用の靴について

靴の選擇——短距離競走の靴——スパイクの位置と長さ——四百米とハアドルの靴——八百米の靴——一哩から二哩の靴——五千米と一萬米の靴——マラソンの靴——ハアドル(練習用)の靴

### 挿書 目次

第一	巴里オリンピック村に於ける日本選手	卷頭
第二	日本代表選手の巴里停車場着	同上
第三	巴里エフェル塔上の日本選手	同上
第四	大阪極東大會出場日本選手	同上
第五	巴里大會出場芬蘭選手	同上
第六	極東大會に於ける秩父宮殿下	同上
第七	巴里大會に於ける英國皇太子殿下	同上
第八	スタアト直後の姿勢(ルウミイ選手)	同上
第九	正しい足の蹴り方	八
第一〇	不正な足の蹴り方	八
第一一	ジョッキンガ(米國大學レイ選手)	九
第一二	四分の一ストライド(南亞ラッド選手)	三
第一三	二分の一ストライド(同上)	三
第一四	四分の三ストライド(同上)	三
第一五	身體の前傾角度表(一)	七
第一六	間違つた上體角度(二)	七
第一七	正しいスプリント角度(三)	七
第一八	極度に傾けた姿勢(四)	七

第一九	スタアト後三、四歩目(五)	七
第二〇	スタアト後二歩目(六)	七
第二一	スタアト後一步目(七)	七
第二二	腕のピストン式ふり方(八)	七
第二三	腕の「ロツクド・ア・ム」の方法(九)	七
第二四	腕を眞直に「ロツクド・ア・ム」にふる方法(一〇)	七
第二五	「筋違ひ」の腕のふり方(一一)	七
第二六	腕のふり方の大小(一二)	七
第二七	充分なる腕のふり方(一三)	七
第二八	三種の腕のふり方(一四)	七
第二九	正しくない「フオウム」(一五)	七
第三〇	腰を使用する走法(一六)	七
第三一	肩をあげる「シユラツク」(一七)	七
第三二	肩を交す走法(一八)	七
第三三	左右均齊を保つた走法(一九)	七
第三四	「キツク・アップ」(二〇)	七
第三五	膝を上げる程度(二一)	七
第三六	「キツク・アップ」の程度(二二)	七
第三七	亂れた「フオウム」(二三)	七
第三八	外輪の走者(二四)	七



- 第三九 内輪の走者(二一五)
- 第四〇 膝が内輪に曲る走者(二一六)
- 第四一 膝が外輪に曲る走者(二一七)
- 第四二 足跡の色々(二一八)
- 第四三 正しい孔の掘り方(二一九)
- 第四四 正しくない孔の掘り方(二二〇)
- 第四五 孔の位置平面圖(二二一)
- 第四六 前面より見た「ゲット・セツト」(二二二)
- 第四七 側面より見た「オン・ユウア・マアク」(二二三)
- 第四八 側面より見た「ゲット・セツト」(二二四)
- 第四九 理想的な指の支へ方(二二五)
- 第五〇 「ゲット・セツト」の脚の開き(二二六)
- 第五一 「ゲット・セツト」の腕の開き(二二七)
- 第五二 スタアト後の第一歩(二二八)
- 第五三 極東大會百米スタアト
- 第五四 米國選手スタアトの瞬間
- 第五五 秩父宮と日本リレイ・チイム
- 第五六 リレイの世界記録を生んだ米國チイム
- 第五七 パドック選手のスピリット
- 第五八 後方より見たるパドックの疾走姿勢

- 三五 第五九 両手を舉上した「ラング」
- 三六 第六〇 疾走姿勢のまゝの「フホウム」
- 三七 第六一 片肩でテエプを切る「シユラツク」
- 三八 第六二 「フライング・フイニシユ」
- 三九 第六三 極東大會百米フイニシユ
- 四〇 第六四 巴里大會二百米決勝點
- 四一 第六五 巴里大會百米スタアト
- 四二 第六六 巴里大會百米決勝
- 四三 第六七 巴里大會二百米決勝走の中途
- 四四 第六八 ショルト選手のスタアト
- 四五 第六九 ショルト選手の疾走中の姿勢
- 四六 第七〇 ハリソピツク優勝者ウドリソグの「フオウム」
- 四七 第七一 英のリツテル四百の世界記録を作る
- 四八 第七二 米國四百米走者フイツチ選手
- 四九 第七三 英國四百米走者リツテル選手
- 五〇 第七四 第五回ハリソピツク四百米決勝
- 五一 第七五 同上決勝點
- 五二 第七六 曲線部に於て見た四百米競走
- 五三 第七七 大阪極東大會四百米決勝
- 五四 第七八 米國大學對抗競技の四百米決勝

- 第七九 同上テエプの切られた瞬間
- 第八〇 不正なる策戦(ハルスウエル事件)
- 第八一 二種の四百米走法
- 第八二 英國リツテルの決勝點の姿勢
- 第八三 早慶對抗競技四百米
- 第八四 獨逸選手ハンス・ブラツソンの走法
- 第八五 英米大學對抗八百米
- 第八六 巴里ハリソピツク八百米決勝(中途)
- 第八七 第五回ハリソピツク八百米決勝圖解
- 第八八 同上決勝走の中途
- 第八九 巴里ハリソピツク八百のスタアト
- 第九〇 同上決勝點
- 第九一 握手をするロオとマルチン
- 第九二 中距離走者の體操(一)
- 第九三 同上(二)
- 第九四 中距離競走の懸引(三)
- 九五 同上(四)
- 九六 同上(五)
- 九七 同上(六)
- 九八 巴里ハリソピツク千五百米(一周目)

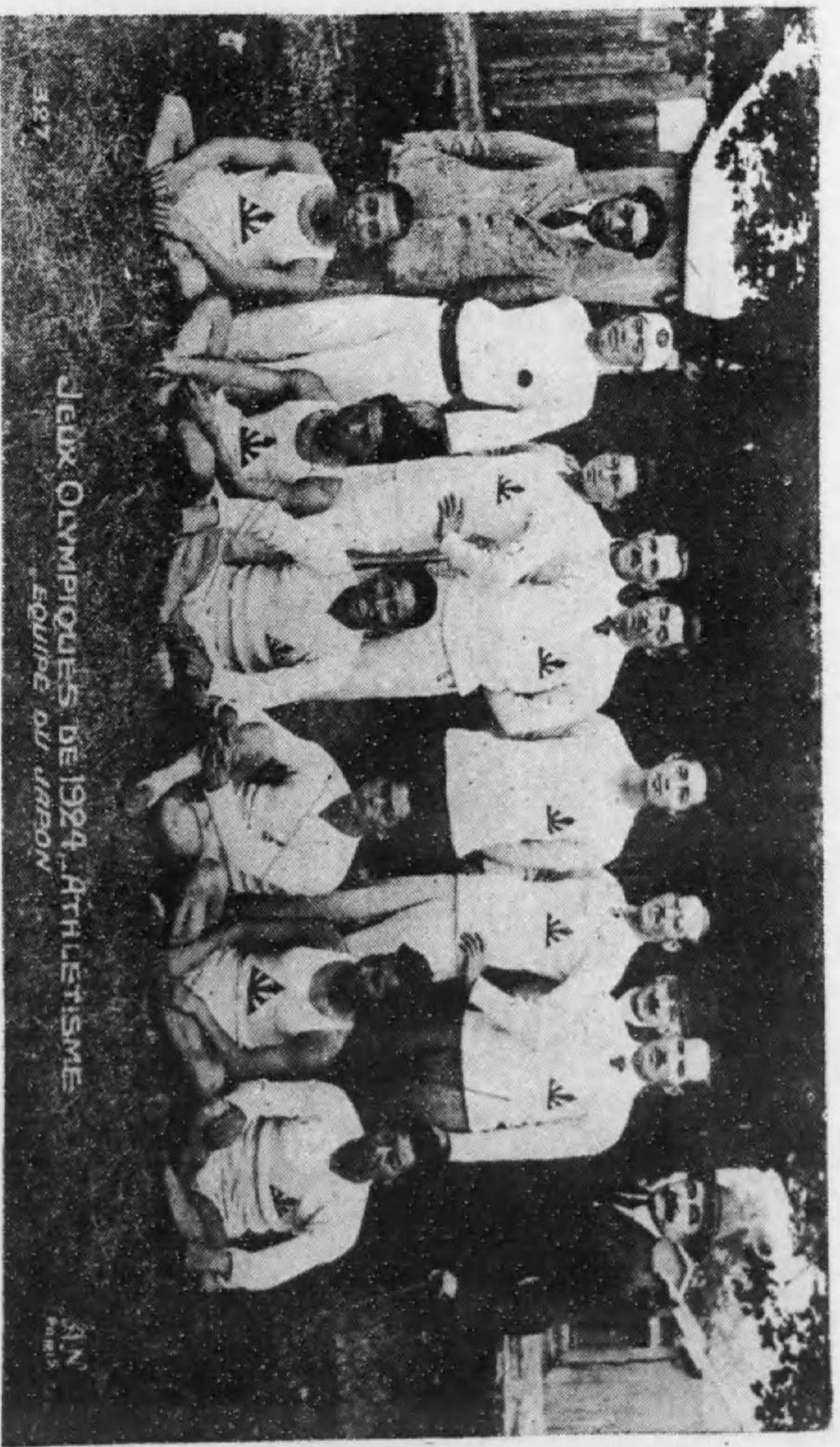
- 三五 第九九 スタアトしてカアアに掛る前(一哩競走)
- 三六 第一〇〇 巴里ハリソピツク千五百米(ヌルミ選手)
- 三七 第一〇一 同上(同)
- 三八 第一〇二 同上決勝點(同)
- 三九 第一〇三 同上決勝點(同)
- 四〇 第一〇四 第五回ハリソピツク千五百米決勝圖解
- 四一 第一〇五 牛津劍津兩大學對抗戦(ジャツクソソ選手)
- 四二 第一〇六 バックダリソグ短速走法
- 四三 第一〇七 ストライトソグ大股走法
- 四四 第一〇八 英國の一哩競走(ハットソソ選手)
- 四五 第一〇九 巴里ハリソピツク五千米決勝中途
- 四六 第一一〇 同上の決勝點
- 四七 第一一一 巴里ハリソピツク一萬米中途
- 四八 第一一二 芬蘭コオレマイネン選手
- 四九 第一一三 芬蘭ヌルミ選手
- 五〇 第一一四 瑞典ツグ選手
- 五一 第一一五 ヌルミの走法(一)
- 五二 第一一六 同上(二)
- 五三 第一一七 同上(三)
- 五四 第一一八 同上(四)



第一一九	第五回オリンピックピック五千米決勝	二三	第一三九	同(C)	三〇一
第一二〇	繩田選手のラスト	二五	第一四〇	疾走受渡法(A)	三〇四
第一二一	第五回オリンピックピック五千米のゴオル	二五	第一四一	木棒の持ち方(B)	三〇四
第一二二	山野横断競走(コオレマイネン選手)	二七	第一四二	木棒の渡し方(米國チイA)	三〇五
第一二三	同上(コオレマイネン選手)	二七	第一四三	直立受渡法	三〇九
第一二四	ストライディング(米國女流選手)	三五	第一四四	木棒を渡すもの	三一一
第一二五	バリオリンピック一萬米決勝	三九	第一四五	木棒の持換へ方(A)	三一二
第一二六	バリオリンピック五千米決勝	三九	第一四六	木棒の持換へ方(B)	三一二
第一二七	バリ大会マラソンのスタート	三九	第一四七	極東大會ハイ・ハアドル	三二八
第一二八	優勝者ステンロウス	三九	第一四八	同決勝點	三二八
第一二九	マラソンの走法(ステンロウス選手)	四〇	第一四九	ハイの「フオウム」(トンプソン選手)(A)	三三三
第一三〇	競技練習者の體操(足ぶみ)	四五	第一五〇	同(B)	三三三
第一三一	第七回オリンピックピック、マラソン(引返し點)	五二	第一五一	同(C)	三三三
第一三二	第七回オリンピックピック、マラソン(歸路)	五二	第一五二	同(D)	三三三
第一三三	マラソン優勝者マック・ア、サア	五二	第一五三	同(E)	三三三
第一三四	疲勞したマラソン選手	五二	第一五四	同(F)	三三三
第一三五	第四回東西對抗競技八百米リレイ	五七	第一五五	同(G)	三三三
第一三六	全國高等學校リレイ大會三千二百米リレイ	五七	第一五六	同(H)	三三三
第一三七	第一走者スタートの木棒の持ち方(A)	五九	第一五七	ハイの踏切り(一)	三三三
第一三八	同(B)	五九	第一五八	同(二)	三三三

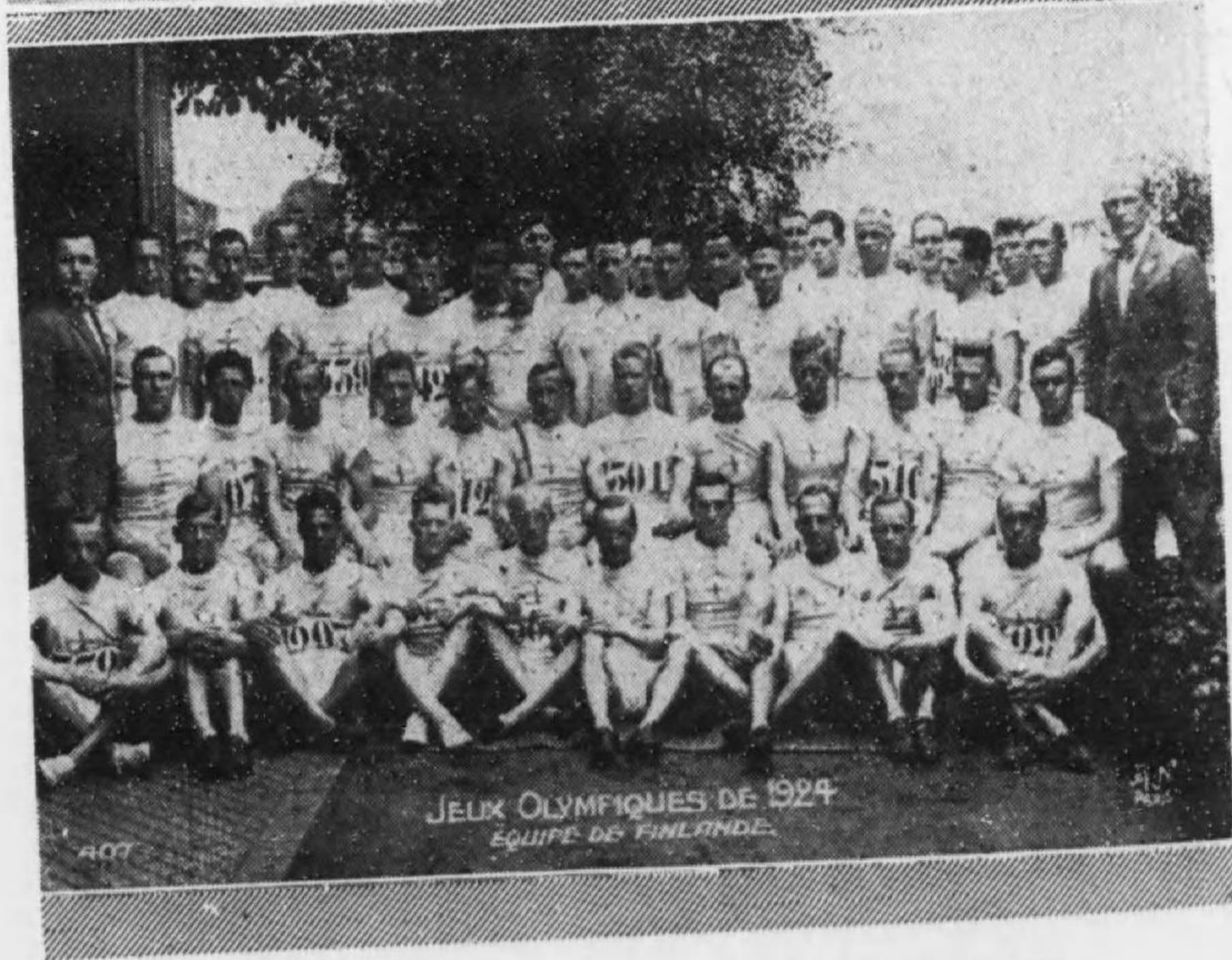
第一五九	同(三)	三三	第一七九	ハアドルを越す高さ(一)	三八三
第一六〇	同(四)	三三	第一八〇	同(二)	三八三
第一六一	同(五)	三三	第一八一	同(三)	三八三
第一六二	同(六)	三三	第一八二	四百米ハアドル(佛國アンドレ選手)	三八五
第一六三	ハアドルを越すトンプソン選手	三五			
第一六四	バリオリンピックのハイ決勝(A)	三四〇			
第一六五	同(B)	三四〇			
第一六六	ロオ・ハアドル(アルツキンス選手)	三四五			
第一六七	踏切りと着陸圖解	三五二			
第一六八	ハアドル間の歩數	三五五			
第一六九	ハアドラアの體操(A)	三七七			
第一七〇	同(B)	三七七			
第一七一	同(C)	三七九			
第一七二	同(D)	三七九			
第一七三	ロオの「フオウム」(アルツキンス)(一)	三七四			
第一七四	同(二)	三七四			
第一七五	同(三)	三七四			
第一七六	同(四)	三七四			
第一七七	同(五)	三七四			
第一七八	同(六)	三七四			



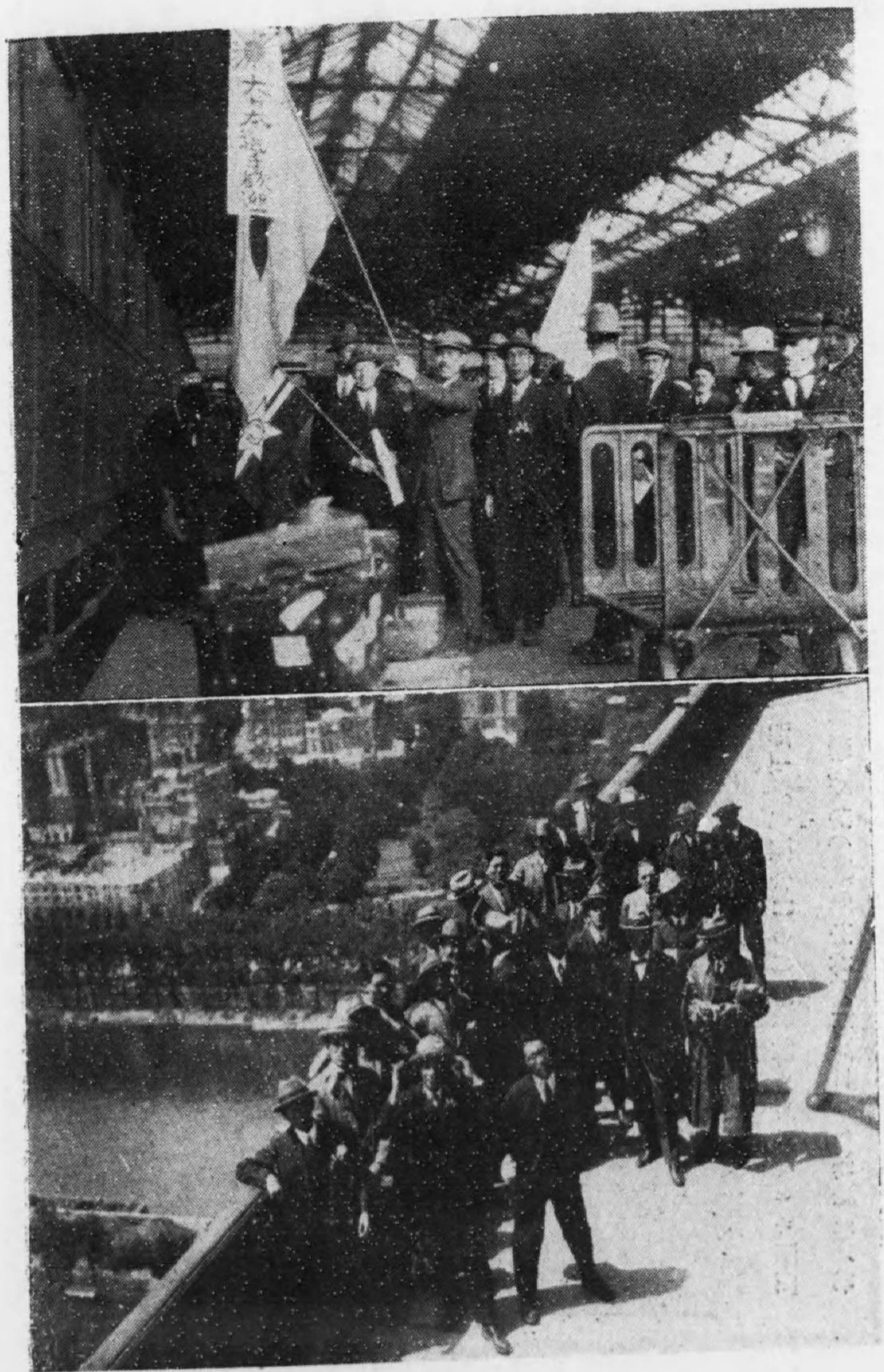


、月納、栗金、田上、田嶺(員學見)藤佐りよ右段下。手選本日るけ於に村クツペンリガ里巴  
 (察視)野比日、代田(チヤコ)口野(學見)田森(務醫)藤内(察視)内竹、目人ニりよ右列上、谷



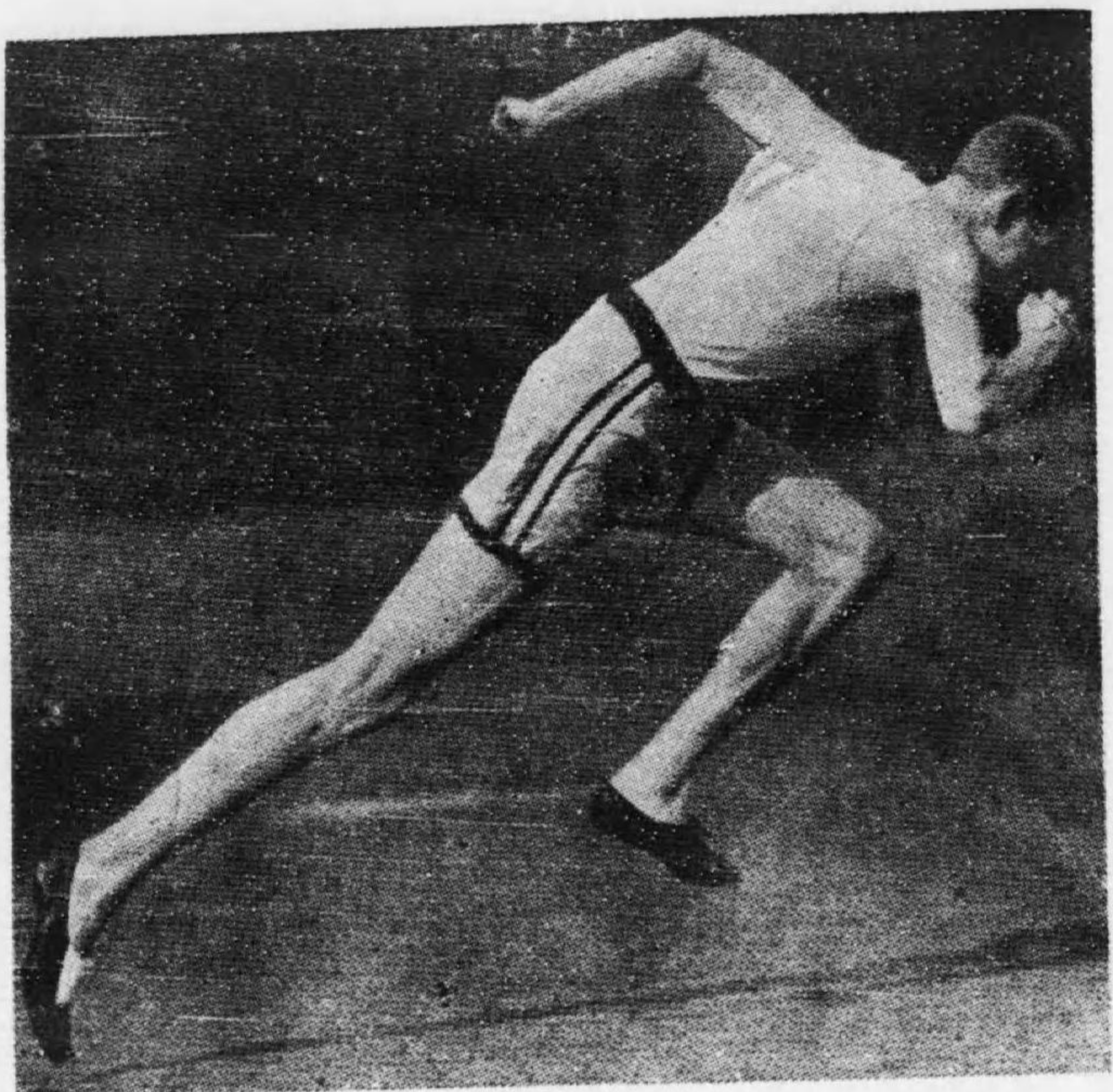


(圖上)手選ドルキイフクツラト國我會大東極坂大於  
 (圖下)手選蘭芬場出會大クツペンリオ里巴



(圖上)手選遺派本日たい着に場車停の里巴  
 (圖下)行一手選遺派本日るけ於に上塔ルエフェ里巴





上圖は米國百碼選手権を得たジョオ・ルウミス選手が、號砲と同時にスタートした直後の姿勢である。後脚のよく伸びたこと、前脚を膝から屈げて、短い歩幅を占めやうとする點をよく見てもらひたい。スタートと同時にふり出す腕は、このやうにしなければいけない。ルウミス選手の一步の「ストライド」は十呎にも達した。恐らくこれほど長い歩幅をもつたものはあるまい。彼は百碼を、三十歩で走るこゝさへあつた。普通のものより十歩も速い譯である。スタートしてから「スプリント」に入るまで、腕はふり出す方に力を入れ、一度び「スプリント」に入つたら、正しく引く方を強めるやうにする。「スタート」から「スプリント」に入るのは、三、四歩のうちで、そのうちに、極端に前傾されたこの姿勢は、正しい「スプリント」へかへるのである。



(上圖) 昨年の極東大會に、秩父宮殿下は御席を離れてフイキルドに立たせられて、親しく各選手にお言葉を賜つた。

(下圖) 英國皇太子殿下は、今年巴里オリムピックに御臨場なされた。圖はフイキルドに於て、佛蘭西短距離選手ムウロンに握手を賜ひつゝあるところである。





オリンピック  
トラック競技の組織的研究

トラックス篇





## 競走とその走法

2

競走その  
の走法

競走と一概に云つても、いろいろの種類があるやうに、夫々の競走に使用されるところの走法も一つではない。短距離には其れ特有の走法があり、長距離にも、また其れ獨特の走法があつて、その間には根本的な區別が存在して居る。

このやうな區別を、一通り判然と頭に入れておかないと、折角の練習も効のないことになる。そんなら短距離はその獨特の走法で走り通さなくては不可なのかといふと、そんなに決まつた譯もないのである。例へば、二百米競走にもなると、百米のときのやうには走らないで、それに幾分か四百米競走のときの走法が、その中途に交へられることがあるやうなものである。それは定規のやうに判然とはしてゐないが、とにかく短距離と、中距離の競走の走法には、根本的に異つた原理があることは確である。

平常より道具を大切にしてい、その使ひ方をあやまらない職人でなくては、よい品物を作ることは出来ない。またよい職人ほど、その持つて居る道具の種類も多く、間に合せな道具で仕事をするやうなことなく、その道具の手入れもゆきとよむたものである——それと同じやうに、優秀な選手に

ならうとする人は、必要なだけの道具、即ちこゝでは走法を知つてゐなくてはならないし、尙ほそれを使ふのに適切な場合も本能的に知つて居なくてはならない。

同じ駈けるランニングと云つても、短距離に使ふスプリント(これに付ては後で詳細に説くが)と、中距離に使ふストライド(やはり後で説明する)とは、性質もまた駈ける者の心持から云つても別なものである。これはたゞ一例であるが、同じ駈けると云つても、なか／＼種類があつて、それが一つの目的をもつて居るので、その意義を心得ないものは、文字が讀めなくて、本を讀もうとするのも同じことで、陸上競技を研究し、評價する資格がないものである。

ところが、それほご必要である、その場合に適した走法についての研究は、未だ充分に我が國ではなされてないのは一體さうしたことだらう。陸上競技の研究書といへば、基本的なことをさしおいて、たゞちに各競技に涉つて、他人の古い智識を傳へるやうな類が多い。それは青年の研究心を刺撃するのではなくて、たゞ模倣を強ふるやうなものである。少くとも、いまの青年の心は、もつと獨創を欲して居る。また理智的であるからものゝ過程を知りたがつて居る。——斯様な青年の研究心に對しても漫然と各競走種目をとく前に、まづその基本となる走法、スプリングとか、ストライディングの研究を一通り傳へられることが急務であると思ふ。

競走に使  
用される  
走法四つ

普通ランニングに人が、駈けるとふのは、競走に使用する走法とは別箇のものとするべきである。陸上競走



の智識のないものが、駈けるのを見ると、いかにも自然にかける。併しそれは科學として洗練されたものではなく、長距離にも、短距離にも使用されないものである。子供の駈けるのを見れば、我々がトラックなどで見る走法とは可成り相違したものであるのに氣付くであらう。併し自然のままの駈け方を使用して、世界的の選手之列に入つた天才もあるが、それは天才のみに許された獨創で、そのまゝ一般的标准とする事は出来ない。たゞこゝに注意を要することは、競走に用ふる走法は、機械的に、人間の案出したもので、自然のままの駈け方とは違ふといふことである。

競走と關連されて使用される走法には、大體次の四種の走法があるといへる。まづ一番速力がある「シャツク」といはれる走法から、人間の最高速力である「スプリンディング」に至るまである。それは、

最除走法……………「シャツク」(“Shack”)

除走法……………「ジョツギング」(“Jogging”)

大股走法……………「ストライディング」(“Striding”)

全力疾走……………「スプリンディング」(“Springing”)

等である。

「シャツク」

「シャツク」といふ名稱で一般に知られて居る最除走法は、實際歩くより遅く、恰度荷車の馬が、

疲れた足を引きつづつてとほく／＼と歩くのに似て居る。その速力は、四百米を四分から五分ぐらゐの程度であるから、いづれ競走にあつては用ふる性質のものでないが、訓練中の補助運動として使用するときは、非常に効果の多いものである。

それを行ふには身體をすこしもかたくしないで、腕も脚も、地につくときはぐんにやりとする程度に動かすのである。外見は少し形がゆるいが、競走用としてゝはないから、所謂「フォウム」がよい悪いといふことは問題としない、其故に爪先で、トラックを踏まず、足趾全部を地上に著けるので、トラックの接觸より生ずる震動が足先だけに感じられないで全身に振動が與へられることになる。腕は肘を屈けないで、だらりとさけたまゝ肩から下けて、脚部の運動と呼應して、前後に振る。膝も、他の走法のやうに高く上げないで、一步の歩幅が一呎から二呎位にしかならないやうにすることが必要である。

この走法が、短距離及びハアドル競走から長距離競走、またフィールドに於ける全ての跳躍競技及び投擲競技の訓練にとつて必要であるとは、最早疑ふことのできない事實である。この法走は、古くより英國の競技界に於て行はれ、其他の諸國に於ても無意識の裡に長年間各競技練習者によつて實行せられて居つたのであるが、それが競技者に必要な訓練生活の一項目として認められるやうになつたのは最近のことである、其故に未だ我が國では、この理想的の走法を知らない人が案外に多い。



乗馬に似  
た「シヤ  
ツキング」  
の體育的  
効果

乗馬が人間にとつてよい運動となるのは、やはりこの「シヤツク」に似た震動が、全身に與へられ、筋肉を適度に興奮させて、筋の硬直しやうとするのを治し、またそれほど勞力と精神力を消耗しないで、充分な運動的效果が得られるからである。それと似た、否それ以上の効能が、この「シヤツキング」の走法の裡に在るのであるから、競技を行ふ前の準備運動としても、また強健法としてもかくことの出来ない運動法である。

ことに競技者が力を過度に使ひ、疲勞した場合にその連日の練習を減じて、その替りにこの「シヤツキング」を行へば、その快復を速め、身體の状態も良好に保つことが出来る。然し四百米を四分、五分といふ遅い歩調でなすことを忘れてはならない。

何競技にたずさはる選手でも、この「シヤツキング」を、専門に一週に一日内至三日位、充分に行へば、體力の上にも、また競技練習に疲れた精神をも更新する効能があると私は信するのである。その分量は、十分から二十分、終には一時間ほゞ續けて行ふやうにしたい。一見無趣味なこの走り方を、全ての練習者が行ふとも思へないが、これを行ふことは、正しい訓練の常道であると思つて是非皆がこれを試みることをお勧めする。

「ジョッ  
キング」  
といふ走  
法

「シヤツキング」より少し速力の加はつた走法に「ジョッキング」といふのがある。その速力は普

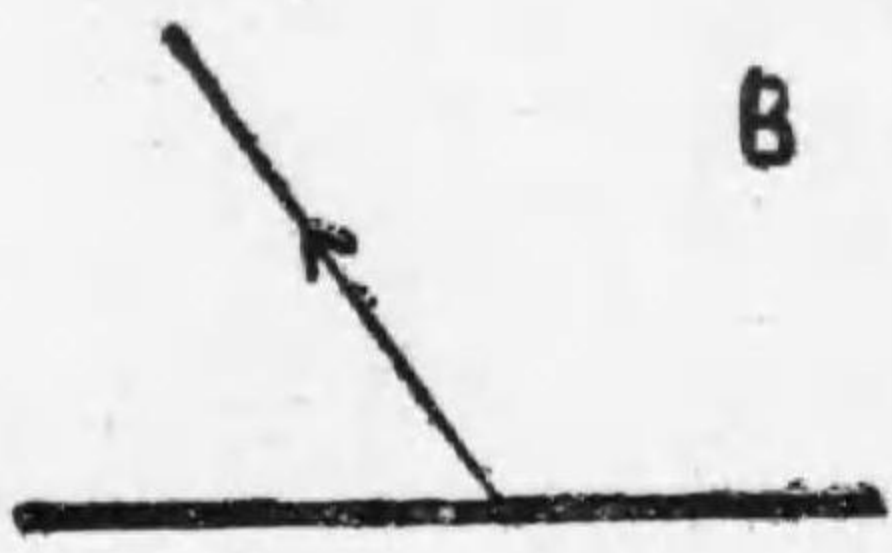
通に歩くより速い。これはやはり準備運動として、「シヤツキング」と並んで最も必要なもので、トラック、フィールドの競技にたづさはる全ての練習者は、毎日その競技の練習を始める前にあたつて、「ジョッキング」を四〇〇米ほど行ふことを忘れてはならない。

「シヤツキング」のときは、一定した型がなかつたが、「ジョッキング」には、定まつた「フオウム」がある。それは走るとき、全足蹠を地につけずたゞ足先か、爪先だけを著けて、跳ね上るやうにして、膝も充分に上方へ舉げて走るのである。その走り方も、一樣では飽きるから、時々膝を誇張して高めにあげたりするのも結構である。腕のふり方は、普通我々が歩くときのやうに、ぶらぶらさして、力を入れすぎて硬くならないやうな程度に、肩を中心として真直に前後に動かすのである。(ある人は、腕のふり方を前後に真直ぐにせず、體の前面に斜めに交互にふるのが一層自然である)と云つてる人も居るが、一般初心者に教へるものとしたら、私は真直ぐ前後にふる方が、一層に適したものと信ずる。腕はその肘を少しく屈けて前方へふり出し、後へ引くときは、力を抜いて肘も伸すのである。

走るとき  
腕と脚  
との調和  
運動

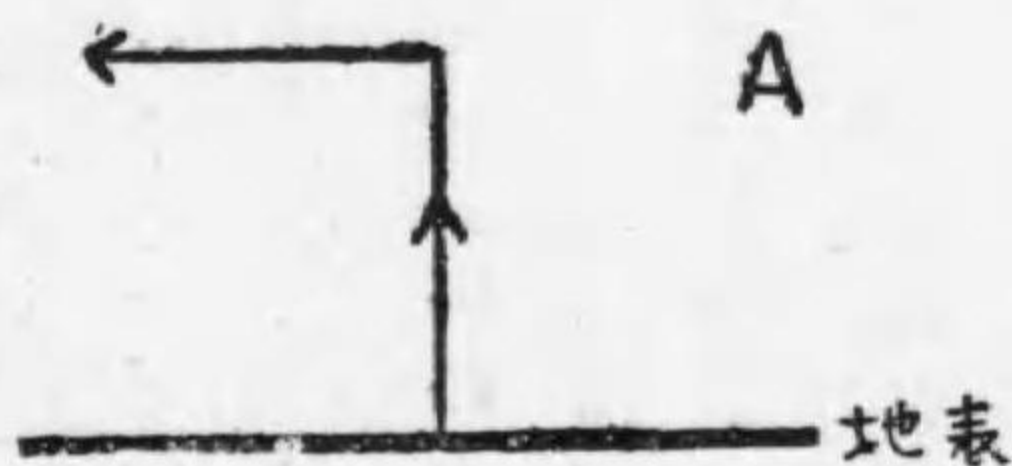
人間が走るときは、腕と脚との調和した運動が必要である。それは右腕が前方にふり出されたとき、左脚が前方に運ばれ、左腕が前にいつたときは、右脚といふやうに定つて居る。(ギリシヤの競技者の走り方はその反對に同じ側の腕をふつたさうである。)





正しい姿勢(上推と前推

が同時に働いた場合)



間違つた方法(上推と前

推の二段に働く場合)

次に必要なことは、走るのに、身體を前方へ傾斜させることとで、「ジョツギン」の場合、その傾斜の度は少しであるが、走る速力の増加に正比例して、その度をひどくしなくてはならない。(この身體を前方へ傾けるといふことは、短距離競走について話すとき、度々くりかへし説明を加へる心算である。)

如何して身體を前へのめ、ふすほぎ傾けるのがよいかといふと、身體の重心が充分前方に落ちれば身體は強く前方に牽かれる。それに後足で地面を強く蹴ることによつて、ます／＼身體を推ることが出来る。其故に、少くとも、何れか前へ出した方の足が地に著く地點よりも前に、身體の重心があるやうに心掛る必要がある。この點を、よほどよく呑込むでないと、いくら強く足先で地面を蹴つても、それが直接に前進作用として働かず、最初の足の蹴る力は身體を上方へ舉上する動力として費され、前進する力を得るにはまた新しく努力

米國ラフアエツト大學のライナイムの選手達が、競走の前に、「ジョ

ツギン」をななして居るところである。皆足先で走つて居る。いかに樂

々々膝を上げ、身體を前方へ傾けて、腕のより方もよく脚部の運動を調和

して居る。先頭

に走る選手がい

かにも樂に駆け

て居るのが、そ

の肩の姿勢を見

るさよく解る。

選手は理想的

に、眞直な動作

を示して居る。

た、一番後の選

手(左は、中は

斜に腕をふつて

後方に引いた方

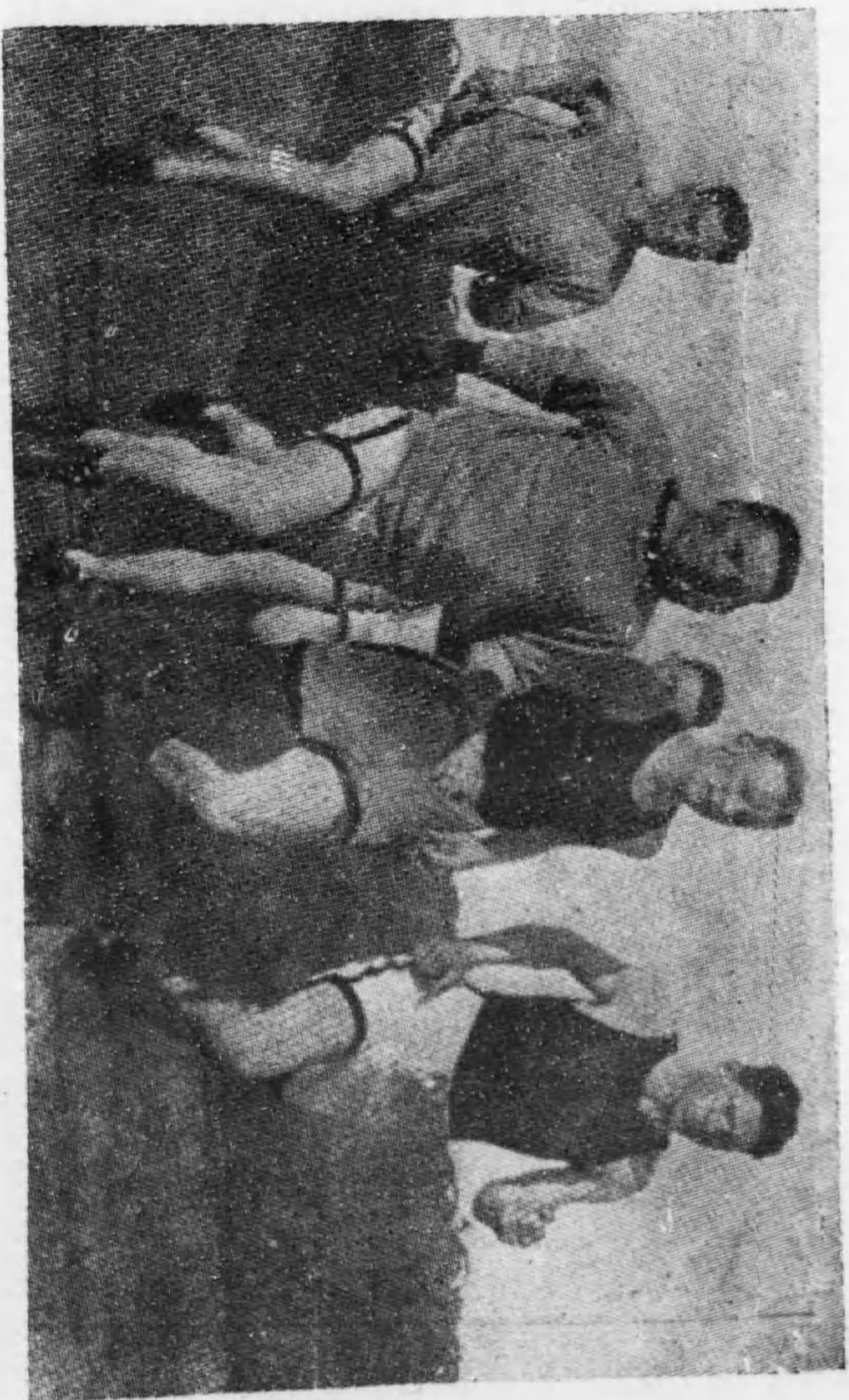
の腕の肘が曲げ

られて居る、こ

うすると如何し

てもその方の肩

が上がつてしまひ、土體を樂に保つてはむづかしいものである。さにかこの「ジョツギン」は短距離走者を始め、中長距離のものにも有効な運動である。





を加へなくてはならない。斯様な、まつたく異つた二つの運動、上推作用と前推作用とを、たへず二段にくりかへすといふことは非常な損失であるから、是非とも、身體を傾けることによつて上推と前推とを同じ瞬間に働すやうになして、身體を前へ進ませる工合をしなくてはならない。

こゝに挿畫とした線畫を一見すれば、この理は容易に理解せられるであらう。たしかにこれは「ジョツギング」だけではなく、普通の駈け足の場合及び最も機械的な走法である「スプリンティグ」の場合を支配するところの原理である。

「ジョツギング」で走るときは、上體は殆ど動かそうとしないで、樂にたゞ腕が軽くふられるやうにするのである。足は眞直ぐに前方へ踏み出されなくてはならない。大概の人は外輪だから、眞直ぐといふより、むしろ内輪に爪先を向けた方がよい場合が多い。そうすれば親指だけでなく、足先全體で強く地表を蹴ることが出來やう。その速力は平均四〇〇米一分三十秒を費すほどの速度である。

「ジョツギング」と上體の姿勢

「ストライディング」

「ジョツギング」の次にきて、一層速力の加はつたのは、「ストライディング」といふ走法である。これは補助運動としては勿論、實際の競走にも用ふることが出来る。

まづそれを實際用ふるとき、全速力の四分の一の「ストライディング」、二分の一の「ストライ

ディング」、四分の三の「ストライディング」、全速力の「ストライディング」等の變化した數種の調子に區別して使用するのがよい。

四分の一の「ストライディング」、或は二分の一の「ストライディング」になると、速力のある「ジョツギング」には近いものといへるが、前に云つたやうに、「ジョツギング」は、あくまで跳ねながら、諸筋の伸長を圖る運動であるから、前足を地に著けるとき、特に下脚部——膝から足までの部分を指す——を伸すことは努めなかつた。たゞ樂に膝を曲けたまゝ足で地面を蹴つて跳ねながら走つた。

「跳ねる」ことが「ジョツギング」の重なるもので、その點は幾分「スプリンティグ」の性質を帯びてゐると云へる。

それに反して「ストライディング」の特徴は、全然別のもので、ことに著しいところは、誇張したほご下脚部を伸して、出來得る限り長い歩幅を、その一步のうちに占めやうとする點である。故に走者は、「ジョツギング」や「スプリンティグ」に見る跳ねる動作と、大股で走る「ストライディング」とを同じ瞬間に行ふといふことは不可能である。

前に「ストライディング」を數種に區別したが、それはたゞ速力の相違から由來して居るので、普通大低の走者は、主として練習中に「ストライディング」を行つて居るが、巧妙な技術を會得した短距離走者になると、その全力疾走の調子を少しゆるめやうとするときに、「ストライディング」

四分の三の二、四分の一の「ストライディング」

短距離走者と「ストライディング」



を探ることがある。これは全速力の「ストライド」とも、また「ロング、スプリント」とも云つて二〇〇米競走の中間あたりか、四〇〇米競走などでよく見られるものである。

「ストライディング」の方

「ストライディング」のときの注意としては、充分に膝を高く上げ、腰から充分にふり出すのであるが、それには下脚部を充分に伸すことが最も大切である。

この走法に特有なこれらの動作を、最初のうちは、少しく誇張する程度に試みて見るとよい。そうすると、上體が直立する氣味になるが、少して「ストライド」の要領が呑込めるやうになつて始めて身體が前方へ傾く姿勢をとるやうに研究すればよい。

勿論足先で走るので、絶対に全足蹠もつぱらをつけてはいけぬ。腕のふり方は、誇張した脚の運動に應じて前後に振るのであるが、「ストライド」が大股になればなる程、手の振り方も大きくなるやうにする。

また下脚を無理に伸しすぎて、身體の前傾が行はれないのや、ひざのになると上體がそり返つたりして居るのは、それを大股オウバーストライドに走りすぎと云つて、いたづらに走者を疲労させるもので、日本の中距離走者には、ことに屢々見る缺點である。上體は、前足が地につくとき、その足先よりも前に出てるなくては、折角の速力も減じてしまふものである。(挿畫参照)

三圖とも第七回安土和府オリンピックに於て、四百、八百に優勝して南亞のために氣をいいたラツド選手の「ストライディング」を示したもので、三圖とも異つた「ストライド」を現したところに殊に興味がある。いま左から云ふと、第一圖は、四分の一の「ストライディング」を示したもので、脚の腕の運動が、他の二圖に較べるに、幾分か縮まつて居る。これが解る。これは殆ど「ジョギング」に近いもので、一哩から長距離に適した、樂な走り方である。中の第二圖は、それよりも脚の膝から下、即ち下脚部が一層に伸されて居り、また、地を蹴るのにも力が入つて居る。兩腕が丁度身體の中間邊にあるのは、「ストライド」の度最中にあることを示して居る。兩足とも地から離れて居る。上體の傾け方も大變によい。これで前足が丁度地に著くころ、それよりも前方へ上體が出ることになる。後足を蹴り上げて流した高さも、この程度ならいゝが、これよりも高くなつてはいけぬ。この「ストライド」の速力は二分の一の速力であつて、よく搜大股走法ともいはれるもので、一哩邊の競走に用ひられる走法である。右圖



脚も腕も一層に大きく強く動かされて居る。ここに感心させられる點はこれだけ股を開いておながら、上體が適度に前方へ傾けられて居ることである。だが、膝を云ふと、肩が張りすぎて居る。もつと樂に保つ必要がある。それは腕が硬くなりすぎて居る故だと思ふ。この走法は一哩、八百米の競走に用ひられる。



「スプリント」

「スプリント」——これは人間の力で走ることが出来る走力の極限である。一見したところ、天性の速力さへ備つて居れば容易のやうで、なか／＼そんな簡單のものではない。ことに初心者は、「スプリント」の正しい觀念を頭に入れて置く必要がある。稍々廻り道をするやうだが「スプリント」とは如何なるものを詳細に次章で説明することにするが、この智識がなく、競走を行ふといふのは、實に無謀と云はねばならない。

### 「スプリント」の原理

正しい「スプリント」——全力を盡して疾走することからこれを譯して全力疾走と云つて居るが、そんな譯より「スプリント」の方が通りがよい——とは、前章の「ストライディング」の走法と同じやうに、ごちらかといふと非自然な、人間が老い出した機械的のもので、いまそれが構成される要素を次に摘出すると次の四つのもので大體盡されて居る。一、重心を利用するために十分に身體を前方へ傾ける。二、一定のリズムをもつて腕を前後に強くふる。三、この走法特有の脚の動作。四、足をして極度に身體を推やるやうに地面を踏むこと。これでは少し片苦しいが、要するに最小限度の力で、最大限度の能率をあげることに、即ちこゝでは最も速く走るといふことである。

その「スプリント」の天分に劣るところがあつてもその「フォウム」を科學的に研究して應用すればその成績はめき／＼とよくなる。よく天才的の選手が、一般の標準たる「フォウム」を犯して非常な優秀な成績をあげておるが、それは例外で、滅多にあるものではない。大概の優秀な選手でも、もとは普通程度の天分しか有つて居ないが、科學的に「フォウム」を研究して、漸々と進歩したの

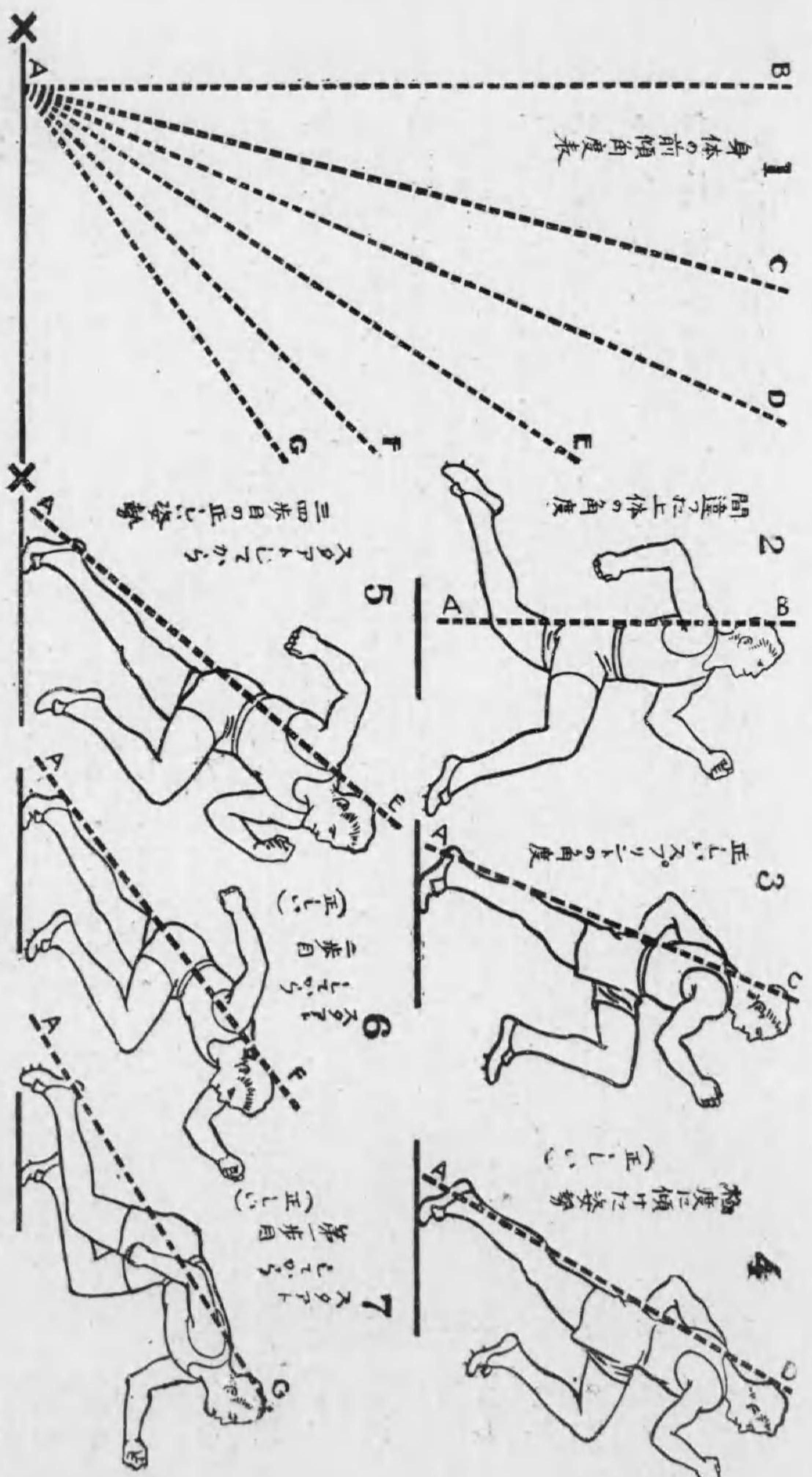


走者が前へ傾ける角度

である。とにかく私は、こゝに競技を研究しやうとする人に、道しるべとなるやうな一般的眞理を有つた「フオウム」を示す心算である。たゞ特殊な人にとつて、それがあてはまらないことがあるかも知れないが、大體に大した相違はなく、たゞ異なるところは體型に原因する細部の相違であると信ずる。

まづ「スプリンテイング」の基本は、走者の體の前へ傾く角度が正しいか否かといふことから始る。第一圖に示した角度は、走者が正しい角度を持って疾走してゐるか如何かを判別する指針となるもので、そのAを、走者の後足が地面を蹴つて押し切つたときにその踵の處にあてゝ見るか、もし他の選手の寫眞などを手許に置いて判断をするときは、都合よく膝から足へかけて押し切つた瞬間に寫されたものならよいが、そうでない時は、下脚部を考量に入れないで上脚から上體に至る傾きだけで判別するのである。XXは地面に相當する水平線で、ABの線はそれに對して直角を示してゐる。まづXXの線を、寫眞の下にあてはめて見ると、側面から寫した走者の前傾の角度が同頁の第何圖に適合するかと明になる。

短距離の走法、即ち「スプリンテイング」では身體の前傾といふことをたへすくりかへしやかましく云ふのであるが、それは上體だけ前へ傾けることではなく、後足の踵から頭に至るまでの直線の傾きを指し云ふのである。これほどの傾斜が一番理想的かと一概に決定してしまふことは、各走





者の身體が相違し居るので不可能であるが、大體から云つて第三圖のA Cの傾き方が適當であらう  
またこれより餘計に前へ傾くことがあつても、これより直立する氣味になつてはこまる。第四圖の  
A Dの傾き方をとる走者をよく見掛ることがあり、人によつては、これ以上低く走る人もあるがそ  
のやうな人の脚の動かし方は、餘程歩幅を短くして、速度を速めて地を蹴つて居る。

走者の中には、この身體を前に傾けることの意味を誤解して、腰から上體を折つて、上體だけを  
傾斜させてすませて居る人がある。これでは折角の勢が利用出來ず非常に損である。ところで身體  
の前へ傾斜するとき、大體三つの部分に別れて居るのが解る。頭部と、腰から首筋までの部分と、  
脚部とである。それが疾走中の一步のうちに、一遍は、必ず踵から頭部まで直線をなして伸びる瞬  
間がなくては理想的な「スプリンテイング」とはいへない。(第三、四圖を見よ。)

流調な「ストライディング」をもつた中距離の名選手になると、いかにも自然に身體を前傾さし  
て走つて居るが、肝心の短距離走者の方は概してこの反對に直立する氣味になり勝である。これ  
は全力疾走の競走となると、精神の平靜を失して、腕のふり方、また足の動かし方が亂れ、「フオウ  
ム」が崩れて、最小限度の動力しか使へなくなるのである。疲労や筋肉の過度の緊張にわづらはさ  
れずに、精神を身體の傾きといふことに集中させて真直にならうとすることは大切である。

第七圖のA Gの角度は、走者がスタートして、その第一步を踏み出さんとするとき採る姿勢であ

るが、第六圖に見るやうに、後足を充分に伸ばせば、第七圖の場合といへども、第六圖のA Fと同じ  
角度になる。スタートしてからしばらくするとこの角度は、漸々と減ぜられ、第五圖のA Eの角度  
へまたそれから第四圖のA D角度へ、遂には第三圖のA Cの理想的の「スプリンテイング」の角度  
に達するのである。

第二圖に示す姿勢は、よく短距離競走の決勝點の近くで見る姿勢である。その時は概して顎を上  
にあけすぎるため、頭が後方へ引かれてゐる。またスタートの下手な走者は、第七圖及び第六圖、  
第五圖に見るやうな過程を経ずに、直ちに第三圖のA C、第四圖のA Dの姿勢を採るものである。

→スプリ  
ンテイン  
グの身  
體の傾  
問題  
と權衡  
の傾

身體を前へ傾けるといふことは、短距離の走法に於て、實に有効に利用せられて居るが、要する  
に身體の權衡の問題に外ならない。これに似たことは、フットボールや、バスケットボールの選手  
の動作の中によく利用されてゐる。また人が、何か重たい物を推すとき、これと似た姿勢をとる子  
供が、外の子を室内に入れまいとして、一生懸命に戸をおすとき、これと同じやうに、身體の重心  
が足より前に落ちるやうな姿勢をとる。綱引きをするときは、これと反對に後に重心が落ちるやう  
に、これと恰度反對の姿勢をとるが、それは前へ進む競走のときの姿勢と反對に、前へやるまいと  
して後へ牽く動作だからである。

また身體を極端に前へ傾ければ、たはれてしまふことを考へると、「スプリンテイング」が巧にな



身體の前傾は前進作用の因

されるのは、身體の角度が恰度適當なところに達したときであることが解る。また脚部の運動は、前へ傾いて、たほれんとする勢を、そうさせないやうにせきとめんとするために使用されても居る。身體の前に傾く勢を上手に利用するには、眞直ぐに立つてもいけないし、また前方へ傾きすぎてもいけないのである。

これを試すのに、諸君は身體を前へ傾けしないで、足で地を蹴つて反撥して見るとよくわかる。そうすれば力が前進されるといふより、むしろ舉上作用だけに使はれるのが解る。走者が走つて居る最中に、自分の身體を前へ傾けないで、眞直ぐになして居ると、これと同じやうに、足から來る動力の大部分は前進作用とならず、舉上作用に費されるのである。

我々が駈けるときの姿勢は、物を推すときの形ちに似て居るのを見ても、駈けるといふ動作は、即ち前へ／＼と自分の身體を推行することであるのが解る。それには必ず後足は思ふ存分に伸すことが必要である。また足の爪先は推すのに足場となつて挺の理と同じことをして居る。踵から頭の後部に達する線が殆ど直線に近いほゞ伸された方が、曲線をなして居るときより、足で地を推すことによつて生ずる力を餘計に利用する譯である。

身體の前傾を助けるものとの妨げるもの

身體の前傾が不足なして居るか如何は、足が如何様に地を踏むで居るか、頭の姿勢、膝が伸びて居るか屈がつて居るか、腕のふり方が如何になつてゐるかといふことを前後から觀察すれば直ぐに

解る。例へば決勝點が近づくと、無意味に両手をあげる人があるが、あれなどは身體をいたづらに眞直に立たせることに過ぎない。また兩腕のふり方を、馬鹿けて大きくふれば、身體は立つてしまふ。普通「スプリンテイング」のとき、適度に身體を傾けやうとするときは、大腿に走らないで、膝から屈けて歩幅を縮めて走るやうにすると、歩速が速くなつて好い工合に身體を前傾させることが出来るまた餘りに膝をあけすぎても、上體が立つてくるから、餘ほゞ注意しなくてはならない。「ストライディング」や、「スプリンテイング」などで屢々見ることであるが、後足を蹴つた後で、高く蹴り上げる人があるが、それを極端にやれば、無駄の運動もますますが身體の前へ傾く角度もますますものである。

身體を前に傾け方の少い人が走るのを見ると、その足が爪先ではなく全足蹠を地に著けて居る人が多い。これなどは、非常に損で、折角の足先の弾ね返る力を消し、身體全體に有害な震動を興へて、前進を助けるといふより、むしろ舉上作用を主として助けることになる。

急速のピッチによるランナーと、ストライディングによるランナー

同じ短距離走者であつても、脚を急速に動かして主として脚の速度によつて速力を得る人は、身體の前傾といふことの大切なことを無意識に知るものであるが、「ストライディング」を使ふストライディングは、それほど身體を前傾させないことが多い。それは是非とも、ある點まで身體を前傾させなくてはいけない。常に身體の重心が前足より前に落ちるやうに努めるべきである。



要するに身體の前傾といふことが、全ての走法に必要であることはもうお解りになつたと思ふ。よく考へると身體を前へ傾けるといふことは、足進するための自然動作の一つといへる。それは駆けるとき、前に行く足と反対側の足が、同じく前にふり出されると同じに、自然が人間の走りいゝやうにさづけたものである。

腕のふり方

前に一言したやうに、駈けて居るときの運動は、足のそれと調和したものでなくてはならない。股の開きが廣ければ、それに應ずるやうに、腕のふり方も大きく動かすのである。これはやはり自然的結果そうするのであるが、運動競技に全然素人か、あまり上手でない人はある處まではその理に従つても、それ以上になると、脚ばかりに力を入れて、腕は硬く張り、自由にふり出すことを止めて、遂には全ての調子が亂れてくる、そうすれば身體の權衡が失はれて來るのは必然である。

腕の動作の價値を知らぬものは少ない  
中距離の腕のふり方

名選手が樂に疾走してゐるのを見ると、その兩脚で巧に自然に平均をとつたり、敵を超走しようとするときや、急に速力を増そうとするときには、まづ腕を強くふるることによつて、脚を驅りながら走る。短距離の相當な選手になると、脚の動作はなかく有効に使ふが、脚を充分に使ふものは少い。腕のふり方といふことは短距離に於て殊に注意せらるべきものである。競走距離が長くなるにしたがつて腕のふり方には力を入れなくなり、その力も薄くなるものである。中距離の走者は大

9



肘を固定したまま、ふる「ロックド」である。  
(この走者は腕を前後にふるのに同じ軌道をふつて居る、これもある走者によつて行はれてゐる)

8



腕は橢圓形の軌道を通つてピストンのやうにふる正しい方法  
(引くのを特に強くする)

11



「筋違」の腕のふり方(前面圖)

10



Aは腕と正しく直道ぐに前後してふる。  
Bは「ロックド」アームをもつて腕を筋違みにふる。  
手の上げ下げの限度を示す



短距離の腕のふり方

概樂に肘を伸ばしたまゝ腕をふつたり、肘を何時でも屈けたまゝふつたりして、脚の動作を助けては居るが、その主なる目的は、身體を疲勞させないことと、脚の動作の邪魔をしないことにある。またあるものは、肩と一緒に樂に腕をふつたりして居る。

「スプリンティング」の腕のふり方は、それより不自然なもので、そのやうに訓練されたものでなくは知らない機械的の「フォウム」である。それは第八圖及び、第十圖のAに見るやうな、前後に眞直にふるものである。ここで注意することは腕を引くとき一層力を入れることである。

眞直にふる方法と斜めにふる方法  
(ロックド・ア・ム)

前後に眞直にふる機械的な「フォウム」に對照して、恰度歩く時のやうに、腕を斜に身體の内側にふる方法がある。第九圖及び第十圖のB、また第十二圖のBの如きがそれである。この方法は眞直に前後するふり方より、自然に近いふり方である。「ロックド・ア・ム」といつて肘のところを屈けたまゝ固定させてふるので、引くときに一層力を入れるだけではなく、前方にふり出すときも同等に力を入れるのである。

この二つの「フォウム」は、共に短距離の走法として用ひられるが、その中でも前にふる後方は、「ストライド」の幅を少くして急速に足を動かす走者に適し、「ロックド・ア・ム」の方は、さちらかといへば、股の開きの廣い「ストライド」を用ゆる選手に適して居る。その何れの方法によつても、腕が上下にふられるのは肩の高さから、腰までの間である。各國一流のコウチも、肩の高さを超へな

いといふ點では意見が一致してゐる。肩まで上げたときも、勿論胸から相當の距離だけ離しておかなくてはならない。また後方にふる時も手首が身體の後へ出ないやうにただ肘だけが腰から後へ出る程度を限度として居る。また同じやうに能率の點から云つても、腕をふるのに身體から外方へ離してふるやうでは、競走となつて直線的に進む防けとなつて非常に損である。

(ダイアゴナルス  
クワイ  
グ)

第十一圖と、第十二圖のAは、腕を筋違ひにふる方法で「ダイアゴナル、スウィング」(Diagonal swing) と呼ばれるもので「ロックド・ア・ム」に比較すると、前にふり出されたとき胸の一層近くに來るもので、この圖に現れた以上に大きく、また強く誇張してふれば、身體の眞直に進むのを防げまた身體の適當な傾斜をなくして、上體を直立さすものである。

私がこゝに前後眞直ぐの腕のふり方を最も理想的な「フォウム」としてすゝめるのは、今までの多數の人の經驗によつてその効果を科學的に實證されて居るからである。それに「ロックド・ア・ム」及び其他の方法は、なるほご一層自然の動作に近いものであるかも知れないが、その動作の中には色々無駄に力が浪費されて居る。ことに未だよく研究しない者が、それを試みるには、色々の不便があつて、能率をあげることは困難である、いくら自然の動作に近くても、短距離走法の「スプリンティング」では一瞬の間に全力を使ひ盡すことを目的として、少しでも力の浪費がなされてはならないのである。

最も理想的な腕のふり方



腕は引く  
とき力を  
入れる

腕を引くとき特に強くすると云つたのは、例へば引くのが右手である場合は、反対側の左足をし  
て力強く地面を推させるためと、または走高跳の踏切足のやうに、地面と接觸したとき、力強い震  
動を足先に於て惹起させんためである。斯様に一般の動作を助ける外には、この腕を後方へ力強く  
引くことは、頭のあがりすぎるのを防ぐのに役立つて居る。膝を高く上げると、上體も直立するか  
ら、是非その豫防も考へなくてはならない。なるたけ身體を前へ傾けやうとする努力は、さういふ  
心持で居れば保つて行くことも出来るが、それを是非にもさうさせるやうに仕むける動作をするこ  
とも必要であらう。

スタート  
の際の腕  
の振り方

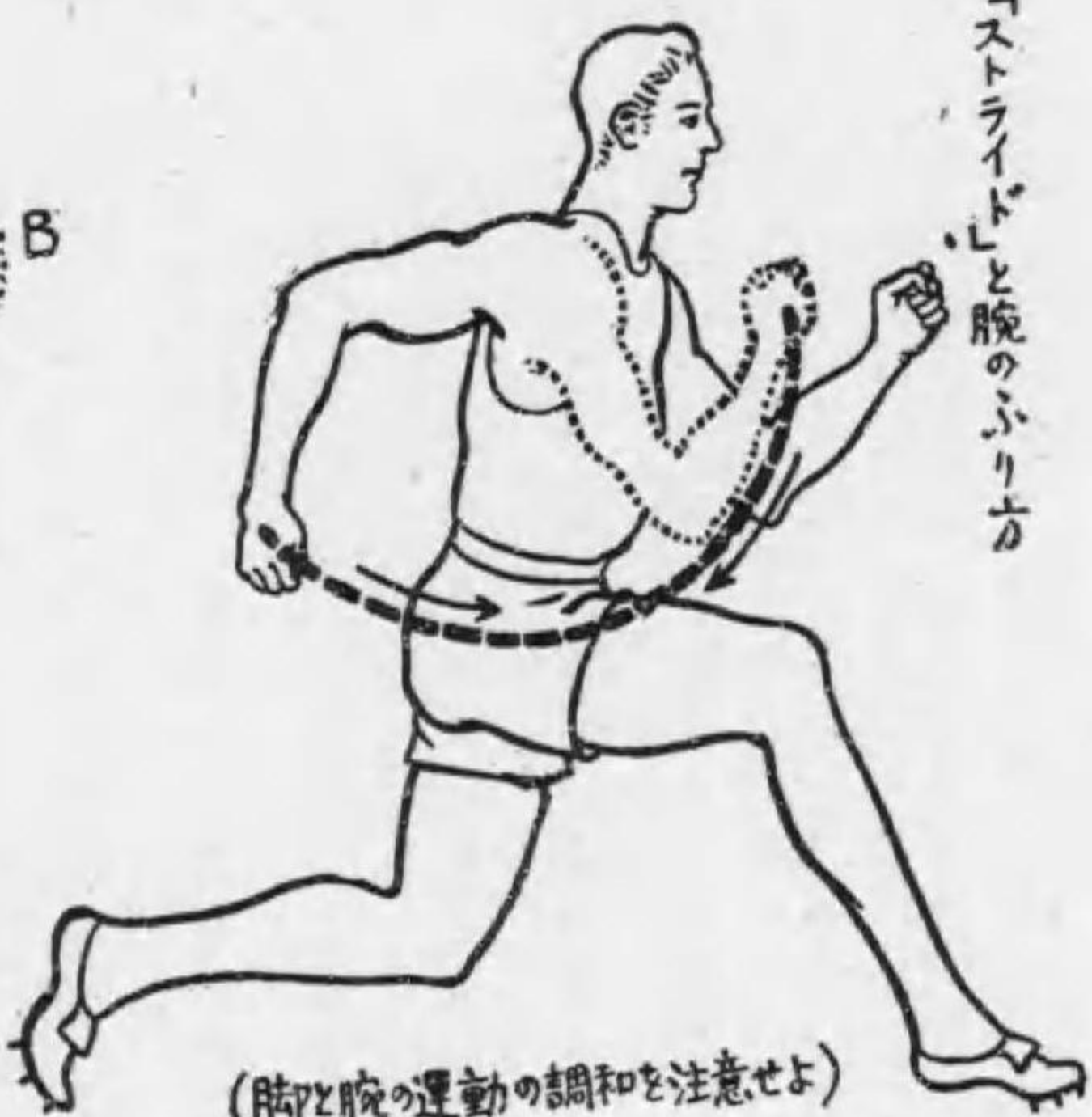
「スプリンテイング」の腕の振り方を話す時、注意を要することは、スタート直後の腕の振り方で  
ある。(これは後でスタートについて、獨立して研究するとき詳細に話すからこゝでは簡單にして  
おく。)「スプリンテイング」の時は、手が肩から上らないやうに、また肘が肩の高さから上らない  
やうに、また肘が身體の後方に出ても、手は腰から後方へ出ないやうにと注意したが、スタートの場  
合はさうではない。まずスタートの孔から第一歩を踏み出すと同時に、兩腕はほとんど一つばいに  
伸してふられるのである。それが數歩續くうちに、漸々と小さくなつて、遂に第三圖のAのやうな  
角度になると腕をふる高さも肩までになる。

12



Aは腕を筋違いに前方  
小さくふつたところ  
Bは充分に前方へふる  
(ロツク・アムの時)

13



(肘と腕の運動の調和を注意せよ)

充分な「ストライド」と腕のふり方

14



Aは充分に後方へ腕を伸したものの  
Bは後方へふつた時少し伸したものの  
(AとBはストライディングに用ふ)  
Cはスプリンテイングのときに用ふるもので  
肘は固定させたまへである

15



間違つた動作  
(腕が折れすぎる)

A 肩があがりすぎる  
B 首筋が硬直し居る

D 何時でも膝が  
屈がつかまへる

E 全足跡と地に着けてゐる



世界的な選手の中には、私がこゝに推挙するところの、兩腕を眞直に前後にふる方法によらないで、「筋違ひ」にふつたり、其他の色々な變つた方法によるものもあるが、これは天才ある選手にのみ許されるもので、普通のものゝ採るべきものではない。

正しい理論から云つたら、ある體型のものには、かへつて「ロツクト・ア、ム」の方法が適して居る。その人は腕を前と、後へ引くとき同等な力を入れるであらうし、またある者は、同じ方法によりながら、腕を前方へふるとき餘計に力を入れたりして、色々變へるかも知れない。例へば第八圖に示したやうに、普通正統とされて居る楕圓形に腕を廻しながら前後にふる（引くとき餘計に力を入れる）ことをせずに、第九圖のやうに後へ引いて、また直ぐ前方へ戻すとき同じ軌道を振り返す方法（やはり引くのに餘計に力を入れる）による人もあるやうなものである。

第十三圖は、大きな「ストライド」を以て疾走するときの動作を寫したもので、それと同じ姿勢の際の手と腕の振り方は、また第十四圖のBにも現してある。短距離としては股の開き方も、腕の振り方も誇張されて居るが、動作には非常に美しい調和がある。これは競走に實際使用するといふより、練習に應用するのに適して居る。然し二〇〇米の走者は、ときによつてはこれより大股走法を使用するときがあるから、その時はそれに應じて、これ以上に大きく腕をふり手も腰より後に出ることがある。とにかく百米の腕のふり方としては、あまり伸しすぎない、むしろ縮めてもピッチを

「ストライ  
グ」の腕

二百米と  
「ストライ  
グ」

速くし方が理想的である。

長距離、中距離の走者になると、その走法が單調では不可ないので、その腕のふり方にいろいろの方法を交へて用ふるものである。第十四圖に示した三様の腕のふり方は彼等が使用する方法を示したもので、此等の方法があるときは速力を出すとき、またあるときは硬くならうとする腕をなるたけ和けるために使ひ分けるのである。このふり方のうちAとBは、自然なふり方であるが「スプリンティング」のやうに眞直の姿勢を以て疾走するとき、Cのやうにそれより一層身體の側面に腕を近づけて殆んどすれ／＼に腕をふらなくてはならない。

第十五圖は説明なしでも解るであらう。顎をあげすぎるのは、明に損で、そのため首筋は硬くされ、踵が地に着くやうになる、膝が伸びないで屈したまゝなのは、一種の癖で、これでは充分に地を蹴つて、その反撥性を利用することが出来ない。この缺點は是非ともなほさなくては、短距離走法の「スプリンティング」に一番大切なものを缺くことになつて、とても優秀な成績をあげることは出来ないことになる。後足が着陸して、身が後方へ傾いたなら、充分にその足を伸しきけることは、また全ての走法を通じての基本といへる、また踵が地に着いて、しまふのは身體に餘計の震動を與へて「スプリンティング」の調子をこはすものである。

長、中距、  
離走法の  
腕のふり  
方



第十六圖は、トラックだけではなく、フィールド競技にも大切な、腰の動作を一見、誰にも解るやうに描いたものである。競歩なきを見る<sup>ウナキングレス</sup>と、腰が巧に用ひられて居るのが解るが、競走では、それ以上に膝をあけなくてはならない。中距離、長距離の選手には、實に巧妙に腰を使ふ人が多いが、短距離走者といへども、しなやかな腰の運動を心得ておく必要がある。なぜなれば歩幅が廣くなるのも、腰をしなやかにひねるか、膝を巧に伸すか、またこの二つを兼ねた動作を利用するにある。ことに後の動作は最も有効に使用せられるものであるから、短距離走者の練習には欲くべからざるものであらう。(スプリンタは體操によつて膝の舉上、腰の捻り等ストライドを大きくすることを必要とする。ハアルドの章を参照)

「シユラツグ」

「スプリンティング」に於て、肩の姿勢は平常のやうに樂に保たなくてはならない。第十七圖に描かれたのは、英國の短距離選手によく見掛るやうな「シユラツグ」と稱する肩をすくめたやうに引上げて走る方法である。彼地の一流のコウチのうちに、この方法を探ることをすくめめる人が多いが、それはある傑れた選手がこの方法によつて優秀なる成績を示したから、それを優秀なりと云ふのではないかと思はれる。とにかく疾走中に上體の一部分に少しでも筋肉の硬くなるところがあれば、百米に五分の一秒ほどの差が生ずるのは實地について試験なしでも解ることである。其故に初心者はずつとめて肩をすくめめるやうな、動作を避けなくてはならない。前に云つた「ロツクド・ア、ム」に於



肩を引き上げるシユラツグといふ法  
(大体に於いて力が浪費されることが多い)



正しい走り方では、身体を中心より二等分した左右の部分の運動が均齊を保つてゐなくてはいけない。



腰を巧みに使用して居る  
(然し膝があがってない)



肩を交して走る法  
(長距離には可、短距離には不可)



極端な肩  
のかはし

て肘を屈けたままふりあげると云つたのは、肩も一緒にしてこのやうに引き上げよと云ふ意味ではない。

第十八圖は、これもよく見かける疾走中の極端な肩のかはし方である。中距離、長距離の走者がこれを樂な大きな「ストライディング」に應用すれば、片方の脚が前に伸されたときその反對側の脚が後へ引かれて、それだけ大きな「ストライド」が得られて非常に得な場合がある。然し短距離の走法に、これを加へると、折角一直線に進めるものをその肩ひねりが影響して亂されてしまひ、全てのピッチがおそくなる。これは明に力の浪費である。然し腕が前後眞直にふらないスプリンタアにとつては、この肩のかはしが案外役にたつことがある。英國のスプリンタアには、それが多い。科學的の腕のふり方を採らないで、自然のままの走法をもつて走るスプリンタアは腕は「ロックド・ア、ム」のやうにして身體の側面にぶら／＼させたままにしておいて、肩を強くかはして推進力を助けて居る人もあるが、科學的の「フォウム」を研究して、それによらんとする者は、この方法は避けた方がよい。

「スプリ  
ンティン  
グ」と胸

「スプリンティング」に於て、胸はぎのやうに保つたらよいかと云ふと、脚と腕は迅速に活動させられて居つても、それはしなやかに保つた腰と肩のところを喰ひ止めて、胸はかなりしつかりとさせておく。それは人が自然に駆けるときより、もつと硬くしておくのであるが、ぎごちないほど

20



21



22



23





身體を左  
右によろ  
めかす走  
者

硬くなつても不可ない。要するに腕や脚の猛烈な運動にわづらはされぬ程度に保つのである。

下手な自轉車乗りは、片側のペダルをふむとき、その方へ身體を曲げ過ぎたり、片方をおすのに力を入れすぎたりして、直線に進めないで、彼方此方とよろめいて進む。またそうさせまいと氣にすれば、それだけ足の方を氣にしなくてはならない——下手なスプリンタアには、これに似た缺點を見受ける。第十九圖に示すやうに何時もかはらず中心から外れないやうに、左右平均した動作を行ふことは、直線を最少時間で走るのを理想とした短距離の走法には最も必要な注意である。

人が走るとき、後足で地を蹴り推して進み、最後にその足が、後上方へ蹴りあげられ流されるのは自然な動作であると云へるが、その蹴りあげる——キック、アップといふ——度をすすすと速力に害を及ぼすやうになる。初心者は少しでも前へ進みたさにあせればあせるほど、その後足を必ず「キック・アップ」しすぎる。初心者だけではない、可成りの選手でも、競走が烈しくなるとこの弊に陥るものである。第二十圖のBの高さは、「キック・アップ」の適度を示したもので、これ以上に蹴りあげることは、時間と力の浪費になる。なかにも時間を失ふことは、短距離の生命を殺すに等しい。されほどの時間と力を損失するか、正確な數字をあげることは出来ないが、その一歩ごとに、Aの高さまで上がつて、それが、再び前へふり出されるのに費される、時と動作の損失を考へれば、よく解ることであらう。

「キック・アップ」  
後足の流

「ニー・リフト」  
膝のあげ方

その「キック・アップ」を和けることは、膝のあげ方一つでそれをなす事が出来る。第二十三圖に示したものはそれである。膝のあげ方は、「スプリンテイング」の最も重要なことの一つであるが、コウチの中には、それが中距離にもまた長距離にも、大なる價值があると云ふ人が多い。然し主としてそれを問題とするのは、短距離競走法に限るべきであらう。どのやうに、またどの位の程度に膝をあげたらよいかと云ふことは、各自が研究にまつより外はない。全ての距離の走法に於ても、膝のあげ方——「ニー・リフト」と呼ぶ——はある程度まで必要である。ことに正しく「ニー・リフト」を行へば、「キック・アップ」の損失が減じられるのである。

第二十一圖は、「ニー・リフト」によつてなされる走法のいろいろの種類を示したもので、高くまで膝をあげると、其處から圖に示すやうな三種の各々相違した「ストライド」を行ふことが出来る。點線をもつて示したAは、スタートした後の數歩と、また最後の速力スピードを加へやうとするときに使用される。極めて歩幅を縮めてピッチを速めるものである。Bに示したものは、大股とまではならない、スプリントには丁度適した歩幅をもつたもので、充分に走者の身體の前傾する勢いきまひを利用し、尙ほ充分なる歩幅と、反撥性を發揮することが出来るものである。Cに示したものは、極度に下脚部を伸して、大きな歩幅をしめる「ストライド」を示したもので、もし適度に走者が、身體を前へ傾け、腕のふり方をあやまらなければ、前足が着陸する瞬間に、「スプリンテイング」と同じやうに身

「ニー・リフト」  
の種類



體の前傾する勢いきほひを利用することが出来やう。

この最後の下脚部を伸して大きな「ストライド」を得る方法は、純粹の「スプリンテイング」とは云へない。むしろ一步の歩幅を大きくするのを主眼とした「ストライディング」の部に屬するものである。それをこの「スプリンテイング」を主として説く此章に持出したのは、一般に自然な走法とされて居るところの「キック・アップ」を伴つた「ストライド」を使用しなくても、この種の機械的な「ニー・リフト」を用ひれば同等の効果をあげられることを示さんがためである。それに「キック・アップ」は力を浪費し、走法に悪い癖を残すことが多い。其故に未だ機械的な走法によらないで、自然の方法のまゝで走つて居る人も、そのスタイルにこのやうな「ニー・リフト」を交へれば大いに益するところがあらう。

第二十三圖は一見して理解されるやうに、極めて明白な缺點をいろ／＼とあげたものである。左手の位置は餘りに高すぎて、これでは有効な動作をなすことは出来ない。右手はこの瞬間にもつと後方へ引かれなくてはならない。「キック・アップ」も歴然として現れて居る。其他では身體は直立されて、前へ牽かれる重心の利用がなされて居ない。また全足蹠が地に着けられて居るのは、膝を屈けて居るからである。

## スパイクの足跡について

トラックとスパイクの足跡

競走を練習するものが、はたして正しい走法を用ひて居るか、さうかといふことは、トラックに残されたそのスパイクの足跡を調査すると解るものである。普通短距離の競走は直路ストレートの走路トラックで行はれるものである。そこで初心者は氣をつけさへすれば真直ぐに走ること位のことは何でもないと思ふかも知れないが、これを實際にやつて見ると、いくら真直ぐに走らうとしてもなか／＼そうできないものである。

短距離と直線

幾何の中にある「二點間の最短距離は、兩點を結ぶ直線なり」といふ大原則に従ふと、競走では直線に走るといふことがまづ肝腎である。走者が真直に走れないその原因には、風に向ふとか、地面に凹凸があると色々な周囲の事情もあらうが、それ等をおいて、走者の身體的原因だけについて探つてみても、身體の諸々の部分に涉つて、その原因となるものを發見するのである。

外輪外輪に走る走者

まづ一番多く見掛けるのは、第二十四圖に示された、足を稍々外に向けて走るランナーである。あるコウチによつては、この走り方が一番自然で、しかもある選手がそれに似た方法を用ひて成功したので、この方法に少しく改良を加へれば最も理想的であると説く人がある。足が外輪に向くと



内輪に走る者

いふことは、一つは上脚の内側の筋肉が特に發達して居るためであるから、さうしても一般の人は少しく内側にするやうに心懸ても外輪になり勝ちである。

また一方には、第二十五圖のやうに、内輪に走りすぎる人と、また故意にさういふやうに努める人もあるが、これも直進動作を防げ、身體の權衡を失はしむるものである。以上二つの缺點を直すには、外輪の人は内輪に、内輪すぎる人は、またその反對にといふやうに心掛る必要があらう。第二十八圖のBは外輪のランナアが走つた跡をしらべたもので、同じく二十八圖のDは内輪のランナアが、一直線上を走つた足跡を示したものである。コオウチによつては、この方法を最上となす人がある。腰をしなやかに振るランナア、がに股のランナアにとつては、この方法は無理がないが、大概の人にとつては、それよりはむしろ外輪の方が効果があると思はれる。

膝が内輪に曲る走者

二十六圖に示した膝が内側に向つて曲つてふり出される癖は、是非直さなくてはならない悪癖である。この癖はよく外輪に走る癖と關連して用ひられて居るのをよく見掛る。この癖があつては、直進動作は防げられ、切角正しい角度で、足先を充分に蹴り推してもそれから来る力をして真直ぐに進めるやうに利用することは出来ない。

膝の外輪に曲る走者

第二十七圖のBに示したものは、こんどはそれが外輪に曲つてなされたもので、やはり内輪の場合と共に除去されなくてはならないものである。同じく第二十七圖に現れた缺點としては、第一に

足が内輪になりすぎて一直線上を走る人



25

足が外輪になる人



24

膝だけが特に内輪になる人



26

A 両腕が身体の前面でふられてゐる(これは正しくない)  
B 膝が外輪にむく  
C 足の着陸が間違つてゐる



27



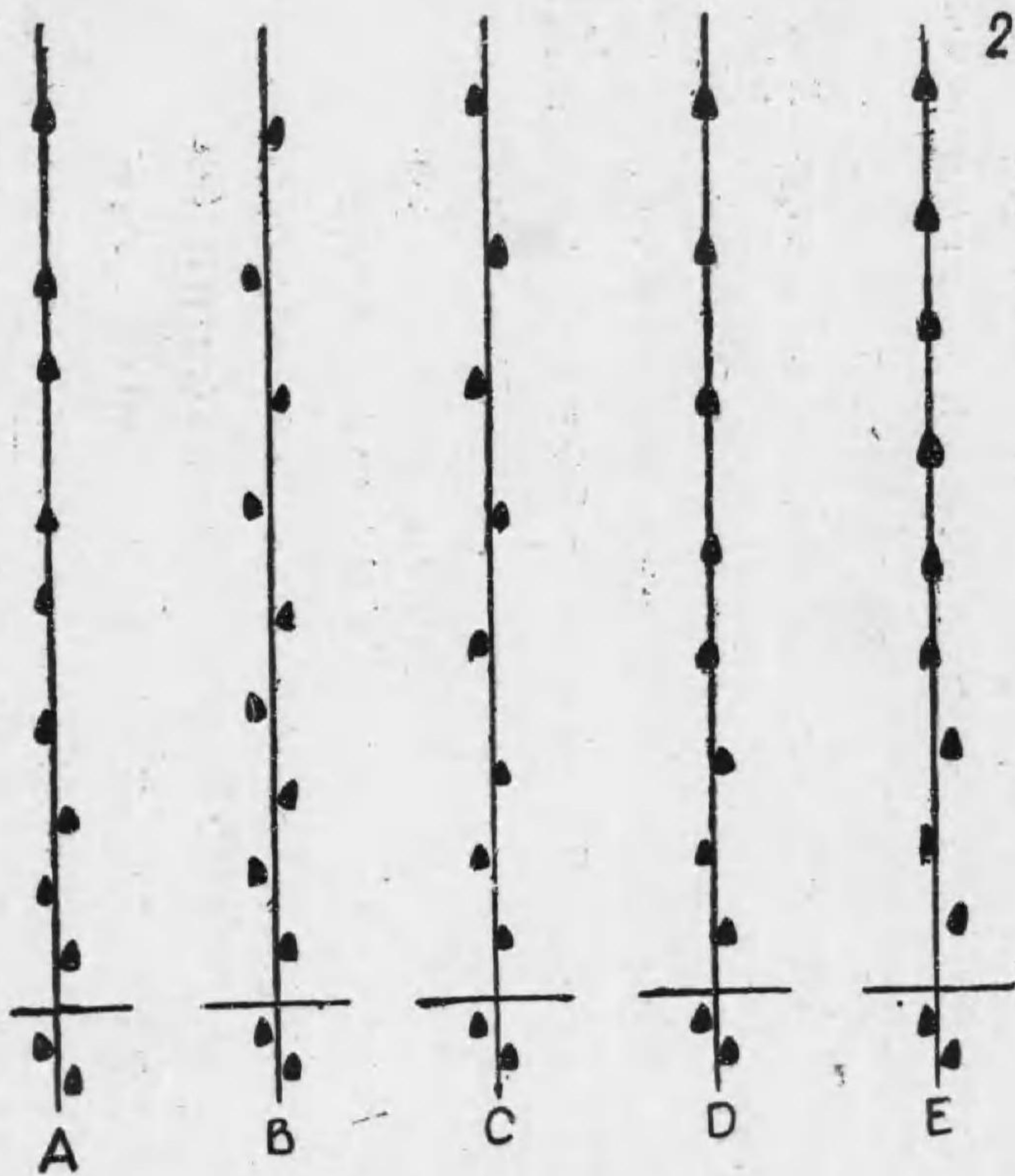
腕の位置が悪い。両方とも同時に前方で支へられて居る。これなど身體の權衡の理を無視したもので、是非ともその何れかど、身體の後方に引かれなくてはならない。次に頭部が横に曲けられて居るが、こんな徴々たることも短距離の成績には影響するところがある。こゝに現れた缺點のうちでも足の地に著け方が、その中でも一番大きな誤ちと云つてよい。その爪先は外側に向けられ、最初に足先が地に着かずに足部の内側が著けられて居る。何時でも足先が眞正面に、むしろ内輪の程度に踏み出されなくてはならない。そうしないと足先を以て効き目のあるやうに蹴られないものである。

第二十八圖のEはランナアがスタアトする際に、後孔にある後足が外輪に向つて居つたために、スタアトした後の數歩が外方に向いた儘で踏み出されたのを示したもので、大概の初心者はこの癖をもつて居る。

第二十八圖のAを除いた全ての足跡は、スタアト後の數歩は縮まつた歩幅から始まり、その後四五歩の間に、それが一定の歩幅に定まつて行くのであるが、Aの歩幅は一つおきに歩幅が長くなつたり、短くなつたりして居る。大抵のランナアには、利き足があつて、利き足が後方に行つて、蹴り推された一步は、その反對の足でなされたときより、その歩幅が廣くなつて居る。即ち利き足の左である場合は、利き足(左)から右足に達する一步は右足よりなしたときより一層長い場合

スタアトの際後足なる走者に

利き足によつて生ずる歩幅の不均



E スタアトの際その後足が外輪に踏み出しすぎたことを示す。

D 十分に腰部のしなやかなの走者か、あまりに内輪すぎる走者の足跡を示す。

C 最も善い足跡を示す、スタアトより漸々に歩幅の延びるところに注意せよ(バドック選手もこの方法による)

B 外輪に向いた走者の足より生ずる足跡

A 利き足が利きすぎる結果歩幅の平均を缺く足跡を示す。



が多い。そのやうな譯で全ての歩幅が平均してゐるといふ人は珍しいと云つてよい。

このやうに足跡を各々に涉つて研究することは、色々の研究資料として役に立つものである。トラックにのこされた足跡を調べるは、巻尺を用ひるのが一番正確な結果を得られる。親切なコウチであつたら必ずその努力をおしまない筈である。然しそれはコウチまかせですませることではない、競技者自身も、それについて多くの考慮を費す必要があらう。

足跡調査によつて、我々はその日のランナアの身體の調子——コンディションといふ——またトラックが硬すぎるか、軟すぎるか、また向ひ風の影響とか、歩調の變化とその得失とかいふことを知ることが出来る。

コンディションのよい時だと、「フオウム」のよい選手の一步々々の「ストライド」は車輪の廻轉のやうに機械的になされ、大概直線に近く走つて居る。

中距離から四〇〇米までの「ストライド」について調べると、大きな身體の選手になると、一步が七、八呎から九呎に達する歩幅をもち、優秀なスプリンタアの一步の歩幅は、そのピッチが最も速いときは、最大限七呎六吋に達すると英國のムサビニイは云つて居る。(またそれが鳥人バドック選手の一步と一時も違はないのは、ムサビニイの研究の正確を裏書きするものである。)然しながらそれらの「ストライド」は天才選手のみの達し得られるもので、普通の選手のそれは、短距離走者に於

ては、平均六、七呎で、其れ以上の距離の競走にたづさはるランナアのそれは七八呎である。一哩以上になるとまた歩幅が縮つて行く。

初心者のトラックにのこした足跡は殆ど均一ではない。またトラックの状態にもよるが概してきたならしい重々しい足跡がのこされて居る。それが少しく熱練した走者になると、足跡はだんだん理想的に近づき、トラックの状態がよければスパイクの跡そのままをのこして居る。もしトラックが軟すぎるときは——新らしいトラックは大低軟すぎる。殊に去年の大阪に於ける極東大會當時の市立運動場のそれなごは明にこの弱點をあらはしたものであつた——足跡がそのまま、ヘコムやうなトラックがある。これではランナアはしつかりした足場をもつことは無理なで、たとへその時の記録が悪くとも餘程寛大に見る必要がある。

とにかく足跡の觀察は、スプリンタアにとつては缺くことの出来ないものである。幾度となく、丹念に、箒を以てはらふか、「ロオル」をかけたたりしてよくなされたトラックの上を走つて見る。疾走の途中でランナアが、横に頭を向けたり、後を振りかへつたりすると必ず「ストライド」の幅に影響するものであるが、それらの技巧上の缺點に關する智識が、この方法によつて發見されるのである。

また二十八圖にも示したやうな動作のしなやかなスプリンタアは、内輪になりがちな方の足——



名選手と  
平行線の  
足跡の例  
「バドック」

手の右利きの人は右足、左利きの人は左足となるのが自然である——を少し内輪に向けるやうに努めると、そのランナーは、しばらくにして眞の直線上を走れるやうになる。それに反して、脚と腰のかはしのしなやかさの足りないスプリンタアの走つた跡は、前者が第二十八圖Dの圖のやうな直線を描くのに対して、Cに於けるやうに二つの平行線をのこすものである。またこれに似た足跡をのこす人は、一流選手の中になか／＼多いのである。これは彼等の脚の動作が非常に猛烈をきはめたものであるためである、斯のバドック選手の足跡には鐵道線路の如き平行線がのこされ、また彼の走るのを後から見ると、兩脚の間にすき間が見へるさうである。これは彼の動作が、ストライドを大きくするため、腰から脚を強くふり出すために、内輪といふことを氣にするいとまがない故であらう。

### スタートに付て

スタートと短距離競走とは離し難い關係をもつて居る。未だ現在用ひられる「クロウチ・スタート」(Crouch start)が案出されなかつた三十餘年前の競技界では、これほぎデリケートのものとして取扱はれなかつたかも知れないが、今では「短距離競走のスタートに勝つことは既にその競走の半分の勝利を得るに等しい」のである。とにかく我々は、「スプリンテイング」に費したと同等の考慮をスタートに費さねばならない。

「クロウチ・スタート」

スタートの方法には數種があるが、こゝにスタートとして研究するのは「クロウチ・スタート」——その姿勢が地上に蹲ることよりして、蹲踞發走法と譯して居る人もあるが、こゝでは一般に呼びなれたやうに、「クロウチ・スタート」と呼んでおく——だけである。「クロウチ・スタート」の使用せられるのは、普通四百米までの距離であるが、屢々それ以上の距離にも用ひられることがある。長距離では、スタートの數米が、さほど影響をするものではないから、一層樂な直立の姿勢から出發するスタートを用ひて居る。其故に「スタート」としての「フオウム」がやかましく論じられるのは短距離から四百米位までの距離で、それも現在では「クロウチ・スタート」に限られて居ると



「クロウチ・スタート」の起原とその異説

云つてよい。(直立出發法はリレイ競走の章を参照されたい)「クロウチ・スタート」の起原については、色々異説があつて、その眞偽の撰擇にまよふのである。最も一般に言傳へられたところによると、今より三十餘年前米國エ、ル大學のスプリンタアのチャアレス、シエリル選手が自分の指導者のマアファイよりその方法を授けられて、始めてそれを短距離に用ひたといふことである。またある者は、オ、ストリアの選手が、カンガアルの跳ぶ姿より案出したものであるから「カンガアルスタート」と云ふのが眞當であると云ふ人もある。「スタート」の歴史を調べることも、それは、それだけで興味のあることと思ふが、こゝでそのやうな傳説的問題に詳しくふれることは、場所外れの觀があるからひかへることにする。

とにかく三十餘年前から米國選手によつて使用せられるやうになつた「クロウチ・スタート」は、實際に應用されて、その効果の著しいために、翌年には英國に渡來し、たちまち世界の競技界を風靡するやうになつた。

初心者と「クロウチ・スタート」の盲信

初心者にはあまりに「クロウチ・スタート」を盲信しすぎる傾きが見える。他人がそれをやるから、自分もやるのだといふのでは、折角の「クロウチ」の意義も少い。昔はやはり「クロウチ」を盲信しすぎて、一つの「フオウム」のやうなものを作つてしまつた。それは各人の體格の相違なきを考へず、足の開きなどを一定さすやうなことを試みたものである。現代の選手のスタートには、そのや

うな型はないが、しかしその底を一貫する原理は無視することはできない。丁度競泳に於けるクロウチ・スタートのやうに、型はなくとも、その方法の基礎となる原理は存在するのである。

其故に各人は自分の體格、また身體上の癖も考慮のうちに入れて、スタートの原理に基く自分自身の「フオウム」を割り出さなくてはならない。

近頃の競走を知つて居る人は、またこの「クロウチ・スタート」が、どんなものか知らない人はないと云つてよいが、百米以上の選手でこの「スタート」を用ひて居る人の中には、たゞその意義もわからなく「クロウチ・スタート」を使つて居る人が實に多いのである。そのやうな人は、直立してスタートする方法を用ひても、「クロウチ」を用ひてもその間大した差がないであらうと思はれる。

このやうに多くの人のスタートの下手なのは、研究心が足りないのと、練習の度が少いからである。またことに天分の豊かなスプリンタアになるとスタートが遅れても、最後に抜けるといふ誇が手傳つて、かへつて普通の力量の走者よりスタートが不味いことがある。

五十米までは、スプリントの力の少いものでも、そのスタートの敏捷なことによつて、天才的選手をしのぐことがある。それより決勝點に至る五十米となると、天才のあるスプリンタアがそれを抜き返すのは、よく見る現象であるが、これを見ても、スタートの巧拙だけで數米の差を生ぜしむることが解るのである。次はこのスタートの實際を語ることにしよう。

「クロウチ・スタート」の研究は數米の有利



孔の位置

まづこの「スタート」に使用される二つの孔のうち、普通前孔は出發線から五寸の邊に、その後壁が来るやうに掘り、後孔はその右方へ二三寸の距離をおいて掘るのである。(第三十一圖参照)

前孔が出發線から如何ほぎ離れたらよいかと云ふことは、世界の各大家の意見は區々である。こゝに五寸といつたのは、最も適度な距離と思ふからで、「クロウチ・スタート」の發明者として、自他も許して居る名コウチ、マイク・マアフィは六寸以上と云ひ、オリンピックの百と二百の記録を作つたラルフ・クレイグ選手は、十寸とまで云つて居る。比較的四肢に對して胴の長い日本人としては、五寸以上にそれを縮めることは損で、五寸から八寸の間をとるのが適當であらう。例へば我が高木選手は、八寸のところの前孔を掘つて居る。前孔と後孔との間を二三寸あけるといふことは、まだ日本ではあまりすゝめる人が少いが、これは從來のやうに、走路の中央に、前方に向つて兩足を揃へて立ち、兩足の中心を過ぎる線をコウス、ライン(自分のコウスを區切る線)と平行に指で印をつけ、これを後方に延長して、前孔と後孔をこの線を中心としてそれに接して掘るといふ方法よりは、自分の足の自然な開き方のまゝに、間をおいて掘つた方が一層安定と力を得ることが出来ると思はれる。

間違った掘り方の孔

第三十圖に示したのは、後孔の間違った掘り方で、それは圖の説明で明であらう。正しく掘るには是非後壁に對して直角にスパイクの全部が引つかゝるやうに深くするのが大切である。人によつ



29  
前孔  
地表  
後孔

兩孔の深さは靴のスパイクが全部その後壁に密着する程度にする。後孔の後壁は始んど地表に對して直角になるを可



30  
前孔  
地表  
後孔

誰でも「ゲットセツト」の姿勢のとき、後足を前方へ壁から離して傾ける癖がある。上圖の如く後孔の後壁が直角をなさず傾斜して居るとピストルの號砲と共に身體を推し出すとき點線の位置まで戻さなくては充分な力を得ることが出来ない。即ち二重の動作を行ふことゝなり時間も浪費せられる。

ては前孔の後壁さへも直角に掘る人があるが、それでは一般の人にとつては前脚の脛骨筋が伸ばされ腓腸筋を縮めるから適當しないと云ふ。それは走者の身體をしてスタートする際に前上方でなく前下方にのめらしすぎの缺點がある。

第三十一圖に







オンの支へ方  
アユク  
マア  
で探る姿勢

「オン、ユア、マアク」の合圖が出發員によつてつけられたら、前孔に前足を入れて、後脚の膝と  
 両手の指先を地に著けて、丁度三十三圖の姿勢をとる、兩足は充分に各孔の後壁に密著させ、手は、  
 人差指と中指が、スタアト、ラインにすれ／＼に前方に置かれ、拇指と小指が出發線より一番離れ  
 て後方へ置かれるやうにする。(註)精神も身體も充分ゆるやかに保ち、決して硬くなつてはいけな  
 いそうして次の「ゲットセット」をまつのである。

兩腕のひろげ方

指の支へ方  
方「トリポッド」  
リポッド  
(tripod)  
式「トリポッド」  
在來の支へ方  
その支へ方  
點

(註) 兩腕のひろげ方は約二呎とされてゐるがそれも各走者の體格によつて違つてくるのは肩  
 幅、脚と腕の長さが影響するからである。普通兩腕を身體の左右にだらりと落した時の幅が適當  
 である。それより狭いと、スタアトをなす瞬間に、上體を窮蹙にされ、權衡が失はれてしまふ。  
 それが廣すぎても、「ゲットセット」の時肩が低くなつて、蛙のやうな構へになつてしまふ。地面に  
 著ける手の位置も、内外にひねつてはいけない、平生身體の兩側に、腕を下けたときのまゝの姿  
 勢でつくのである。指のおき方は、前に云つたやうに、中指と人差指を、スタアト、ラインの内邊  
 に接しておき、拇指と小指が一番後へ置かれるやうにする。恰度中指と拇指と小指で三脚臺のや  
 うに支へるので、「トリポッド(三脚臺)式の支へ方」といはれてゐる。第三十五圖に示したのがそ  
 れであるが、從來我々が試みたやうな、親指と人差指とを出發線が一番近くにおき親指を内側にし  
 て他の四指を揃へて外側に置いたり、親指と他の四指を分けずに、掌を内方へ、手の甲を外に向け

違があるのが常である。脚はよく伸されて居る。頭の擡げ方も樂である。  
 る。後脚の膝を足より高くする、さば何時でも忘れてはならない注意  
 である。

理想的「ゲット、セット」の姿勢を示す、米國スタンホルツ大學  
 のスクリンスタ、サップソン選手  
 を描いたもので、手の支へ方は三  
 脚臺的の支へ方を示して居る(そ  
 の説明は第三十五圖を見るべし)  
 身體の前傾もなされて居る。背は  
 水平なればまづ無難と云つてよ  
 い。それは個人によつて多少の相  
 違がある。



(圖二十三第)

第三十二圖説明  
 さするに足るものである。  
 マアクの際の樂な姿勢等は模範  
 る約十度程の傾斜「オン、ユア、  
 頭の擡げ方、後脚の膝から足に至  
 バドックの姿勢—指の支へ方  
 さよい。

距離を短くしたいときには、この  
 る人にさつては、マアトルまでの  
 マアトル競走(百米マアトル)なす  
 おそれがあることである。しかし  
 つかず、むしろ突立つやうになる  
 スタアトしてから數歩が淨走的に  
 にするからである—の缺點は、  
 兩足の開きを短くして東れるやう  
 タアト—さ云はれてゐる、それは  
 たこの方法—「バンス、ス  
 の第一歩が短くてすむ。



(圖三十三第)

第三十三、四圖説明  
 バドック選手の「オン、ユア、マアク」の姿勢を側  
 面より寫したものである。  
 ことに注意することは、彼の右  
 脚の膝が左足の爪先より前にある  
 ことで、これはある體格の走者に  
 は、適した方法である。この方法  
 によるさ、後足が出發線に一層近  
 づくことになるから、スタアト後  
 の第一歩が短くてすむ。



(圖四十三第)



「ゲット」  
の姿勢



左手

35

後脚の膝  
の高さを  
上げる



右手

理想的な三脚臺式の指の支へ方

た方法より、はるかに體重を支へるのに無理をせず、手首  
だけに過度の重味を加へないで殆ど指だけで支へるやうに  
なる。これは微々たることと思ふかもしれないが、スタア  
トせんとする最初の力の何割かは、手先よりするのである  
から、少しでも手の支へ方に無理があつてはならないので  
ある。次の號令である「ゲット、セット」がつけられたら、  
精神と身體を緊張させて、次に來る號砲をまつ。それには  
まづ後脚の膝は五寸ほど地から離し、腕は、肘のところ  
屈がらないやうに張つて、眞直に伸し、充分に上體の重味  
を支へるのである。上體は地面に對して直角をなす程度に  
上方へ運ばれ、自然頭部は出發線を超えて出されるほどに  
なる。それは第三十二圖及び、第三十三圖に示したやうな  
姿勢である。

後脚の膝の高さは五寸と云つたのはやはり一般的標準を云  
つたので、その膝の高さが後足の踵より少し高くなり丁度

前脚の脛の最中邊に來る程がよいとされて居るが、主としてその高さを定めるのは、各人の脚の長  
さに擔るのである。

脊の傾き

脊は殆ん  
ど水平に

脊の傾斜は、少しく前方へ傾くやうにする。それには恰度首筋のところ、一番低くなるやうな  
姿勢をとることになるが、初心者は脊が水平——首筋と脊と腰とが同じ高さ——になると思つてお  
けばよい。首筋が一番低く腰が一番高くなるやうな姿勢は禁物であるが、何時でも首筋が脊より  
低くなるやうにしなくてはいけない。もしその姿勢であまりに腰が高くなるやうであつたら、後  
孔の位置が悪いのであるから、もう少し兩脚の間を開くやうにする。猫脊の如きはまた大禁物であ  
る。

全身の重  
味は手と  
腕と前脚  
に等分さ  
れてゐる

頭の姿勢

「ゲット、セット」の姿勢に於て全身の重味は、腕と、手と前脚とに等分されて負擔されるのであ  
つて、後足はたゞ後孔の後壁に、しつかりと置かれてある程度にして、それには餘り上體の重味が  
加はらないやうにしなくてはならない。もしあまり重味が加へられると、「スタアト」の際に、敏速  
に第一歩を踏み出すことが出来ない。  
頭の姿勢は首筋が窮窟を感じないやうにするのを本義とする。普通三米ほど前方の地を見るのが  
適當であらう。人によつては、決勝點をみつめてゐる人があるが、それは一つの癖で、別に利益が  
あつてそうしてゐるのではない。



「ゲット、セツト」から號砲までは、二秒間以上の間を置くことになつたのは、三年ほど前から改  
 セット一  
 からの號砲  
 までの時間  
 間  
 號砲と同時  
 時に反應  
 的に行は  
 れる動作  
 後孔にあ  
 る足が前  
 方へ

右足の前  
 進を助け  
 ふる腕の  
 振り方

前孔の足  
 務(左)の職

スタアト  
 後の第一  
 歩と諸注  
 意

「ゲット、セツト」から號砲までは、二秒間以上の間を置くことになつたのは、三年ほど前から改  
 正された規則に擔るのである。然しその二秒間は、たとへそれが一秒でも緊張したランナアの神経  
 にはたへられないほゞ長く感じられるのである。  
 とにかく觸れれば響くほど緊張しきつた瞬間に、最後の號砲が来るのである。それと同時に反應  
 的に行はれる動作は、右が後足であつたら、その右足が力強く前方へ出されるのである。併しそれ  
 は「ストライディング」に使ふやうな、下脚部を思ひ切り伸して前方の地へ著ける大股の一步ではな  
 い。それよりは少しでも速く右足を前方の地に著けるといふことを目的として、膝から脚を屈けた  
 まゝ急いで足を前に出す氣持が大切である。

この右足の前進動作を助けるために、左腕は肘をまけて、手が顔面の高さにまで達する程度に強  
 く振り出され、右腕は伸し切つて後へ力強く振られる。上體はその前進動作によつて殆ど前へたほ  
 れるほど傾き、たゞ前孔の左足によつて支へられるのである。その後の瞬間に左脚は完全に伸し切  
 られ、前に短距離の走法に付て説明したときにあけた、第六圖と第七圖及び、第三十八圖の如き姿  
 勢を示すことになる。

こゝに注意することは、最初の一步を、縮めて短くすることと、腕を前後に力強く振り出す際そ  
 の両腕の肘を屈けること、全身を前上方へ蹴り推す動力は、主としてその前足から得ること、後足

36



- E はスタアトライン
- D は前脚の標準的位置を示す
- C は室内の床の上の如き孔を自由に得ることの難しき所に於いて使用するに  
 適す。(パドックのスタアトの圖参照)
- B は脚の開きの小なるスタアトを示す
- A は脚の開きの大なるスタアトを示す

37



- C C の開き方は正しくない
- B B の開き方は正しい
- A A の開き方は正しくない

「ゲット・セツト」の腕の開き方

「ゲット・セツト」の脚の開き方



第一歩を  
短縮して  
速く出す

は、たと最初の一步を出来る限り速く前方の地に著けるために使用することを主として、それより多くの推進力を得やうとしないこと等である。

ことに最初の一步の歩幅を小さくするといふことはなか／＼難しいことで、普通に大腿で飛び出せば、身體もよく傾斜を保てるのであるが、歩幅を縮めやうとすると、どうしても身體を前方へ傾ける方が御留守になる。其故に初心者、努めて意識して、自分の上體を前へ傾けるやうにしなければならぬ。

最初の一步を長くすると、短くするのとを較べて見ると前者は膝を餘計に高くあけてからまた前へ出すといふやうに動作が二段になる。従つて時間を損することが多い。第一歩の歩幅を短くするといふことは、解りやすくいふと、後足を前方へ送るとき膝が適當な高さまであけられたら、下脚部を伸して「ストライド」を大きくしやうとせずに、直ちに足を地面へ強く突きやるやうにするのである。この要領は挿畫に入れた寫眞や、先輩の方法を観察し、またそれを練習に實地應用研究して會得しなくてはならない。

腕は肘を  
まげて前  
方へ

腕を肘をまげて前方へ振り出したのは、それが直ぐに後方へ振り戻される、次の動作を敏速に行はしめるためである。

今云つたやうに、最初の數歩は短い歩幅で完全な「ストライド」ではない。これはスタートして

スタートより第一歩を踏み出した瞬間

第三十八圖

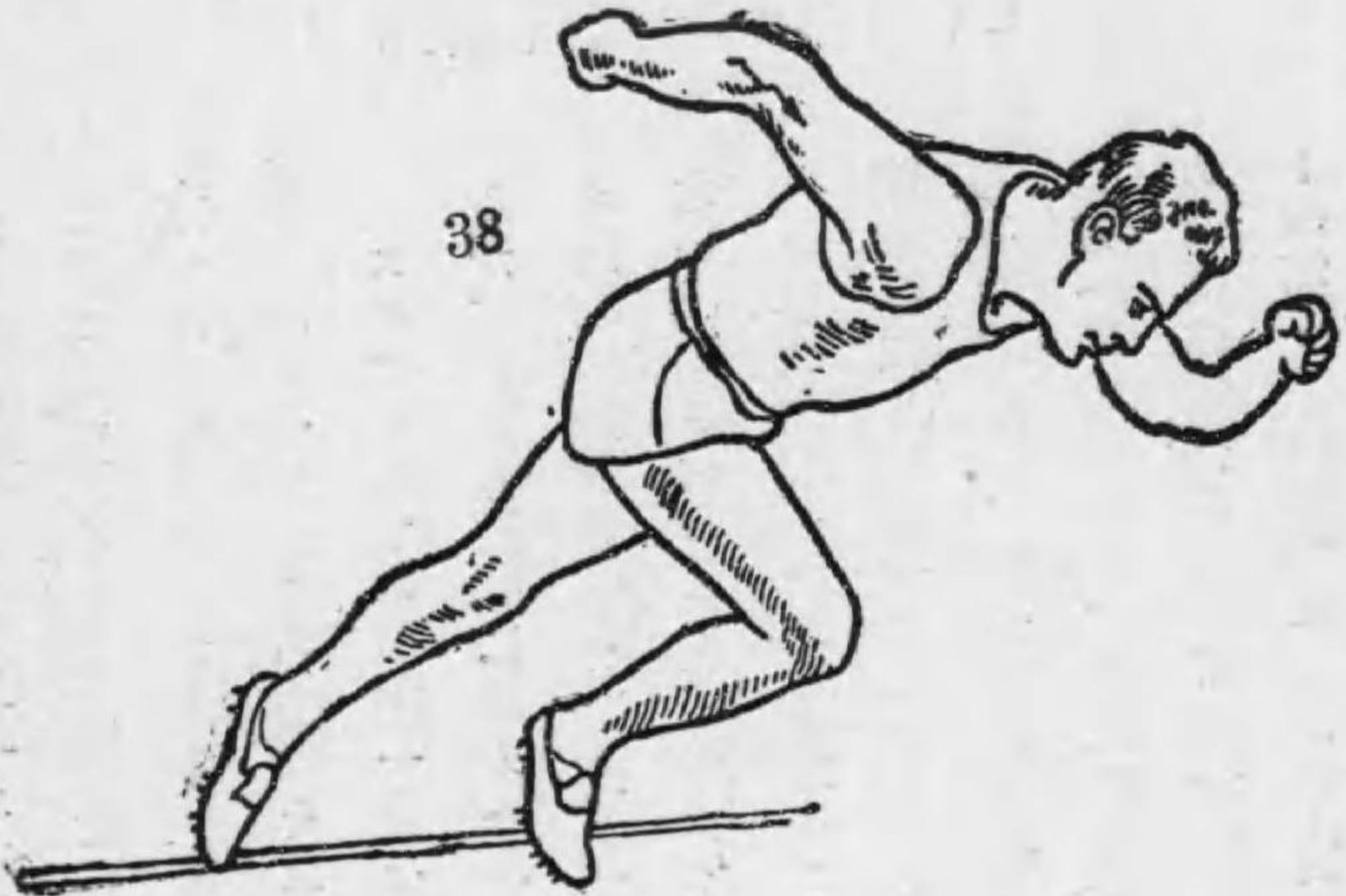
説明

本書に説いた理想的のスタートを示して居る。身體は充分前方へ傾けられて居るし、左腕は上前方に肘をまげてふりあげられ、右腕は少しく肘をまげて後方へ伸されて居る。

左腕と右腕の運動と同時に左脚は充分に伸ばされて居る。後足から頭に至る線は直線をなして傾けられてゐる。前脚の下脚部と後脚の下脚部との角度がほぼ相似た點にも注意すべし。手掌はかたく結ばれて居る。

これだけの完全な「フォーム」を修得するのは並大抵のことではない。例へばスタートの孔が悪くても、狂ひが生じるものである。

この畫は米國ウイソコンシン大學のスマス選手のスタートを寫したものである。



38



前方にふり出され、腕が最初に動く

前脚より推進力を得る

から四五歩したあとで「スプリング」に入るまで、「ゲットセット」の姿勢よりする身體の前方に落ちる重心の勢を利用せんがためである。其故最初の數歩の歩幅は短かい方がそれだけ身體が立たなくてよいのである。目的はスタートの姿勢から得た勢を利用することにあるので、最初に數米を失つたところで、それ位の損失は次の「スプリング」に入つてから取返される。

スタートしてその第一歩をおこす運動は、身體の各部とも、殆ど同時の瞬間に行はれるのであるが、どうも最初に前方へふり出される腕が、一秒の何分の一か解らないがとにかく他の部分より最初に動かされるやうである。これによつて前脚が孔の後壁を蹴る前に上體をして前方へいざない推進させることが出来る。

また腕を前方へふり出すことに特に注意を集めるやうにすると、ひいては前足を充分に力強く蹴る要領も解るやうになる。とにかくスタートの推進力を得るのは、主として前足であるが、もしその前足が、腕や手の力をかりないと、上體を充分に前へ進められず、そのため上體の重心は前方へ移動せずに、足上に落ちるため身體の重味の大部分は前足だけにかゝることになる。そのため前足は負擔に負けて充分伸べないやうになる。寫真などによく見るところであるが、スタートの第一歩の終つたときそれが充分伸べられて居ないのはこの缺點を物語つて居るのである。

従來の日本選手、まだコウチのスタートについて云ふところを聞くとスタートせんとするとき

両脚が同じ位の力でスタートした場合は、後脚の推進力を與ふるより、一瞬も速く前方へ運ぶことである

第二歩の腕は、第一歩より

あまりに手に餘計な力を要求して居たやうである。これは明に間違つて居る。その力の大部分は前脚からである。手と腕はそれを何割か助けて居るに過ぎない。

もしそれと反對に後足から、また兩足から同程度に、スタートの瞬間の推進力を得るやうな人があつたら、その人のスタートは決して圓滑に行はれないと云つてよい。後足はたゞ最初に前方へ運ばれるのが主である。併し後足が前方へ運ばれる瞬間に、幾分か後孔の後壁を蹴つて、推進力を助けて居ることは確かに認められる。然しながら推進力を得るといふより、後足は速に前方に運ばれるために、一瞬も速に孔より出すことが主となつて居る。もし前足と共に推進力のみを力を用ふるとしたら、跳躍と同じやうな動作を行ふことになつて、スタートの理想とする短い一歩を得ることが出来ない。

スタートからの第一歩が完了したら、左足——ゲットセットの際前孔にあつた足を指す、大低の人は利き足が左であるから左足を前にするものであるが、十人に三人ほどはその反對に右を前にする。——の先が、地から離してあげられるのである。また今度は第一歩のときより、下脚部が幾分前方へ伸ばされる。右腕——第一歩に後方に振り出された腕——は、左腕に替つて前方へふり出され、左腕は右腕に替つて後方へふられる。また身體は依然として前方へ傾けて置く。

こゝに注意を要することは第二歩目に腕を前後にふり返へす際には、スタート後の第一歩より



一歩よりその擴が少くする

腕の擴が反比例して脚の擴がなり

第二步より第三步へ

第五歩目には「スプリング」の姿勢に

スタアト後の滑走動作と「マアファイ」の動作とを比較する

は、その擴がりを幾分か減じることである。第一歩の際に、あまり腕を伸しすぎると、第二步にな

つて、それを急にふりかへすとき、敏速にそれを行ふことが出来なくなる。その爲に第一歩で肘を

屈けておいて、第二步のかへしを速くしやうとしたのである。第一歩の腕のふり方は、上方へふ

り上げるのに一層力を入れたが、第二步から以後はそれと反對に引くのに特に力を入れる。腕を

ふる範圍の狭められるに反比例して、第二步の歩幅は第一歩より餘程擴げられ長くなる事になる。

第三步となると、第二步より一層に前へ出す方の脚はその下脚部を伸し、それに反比例して以前

は膝を高くあげたのを、漸々と低くしてゆくのである。次の第四步となると、殆ど普通の「スプリ

ンテイング」の姿勢に近づいてくる。一般から云つて、第五歩目には大概の人も平常の「スプリ

ンテイング」に達しなくてはならないのであるが、なか／＼そのやうにはいつて居ない。

「クロウチ、スタアト」を使用して、スタアトなした後、重心の移動を利用して發走後の數歩を

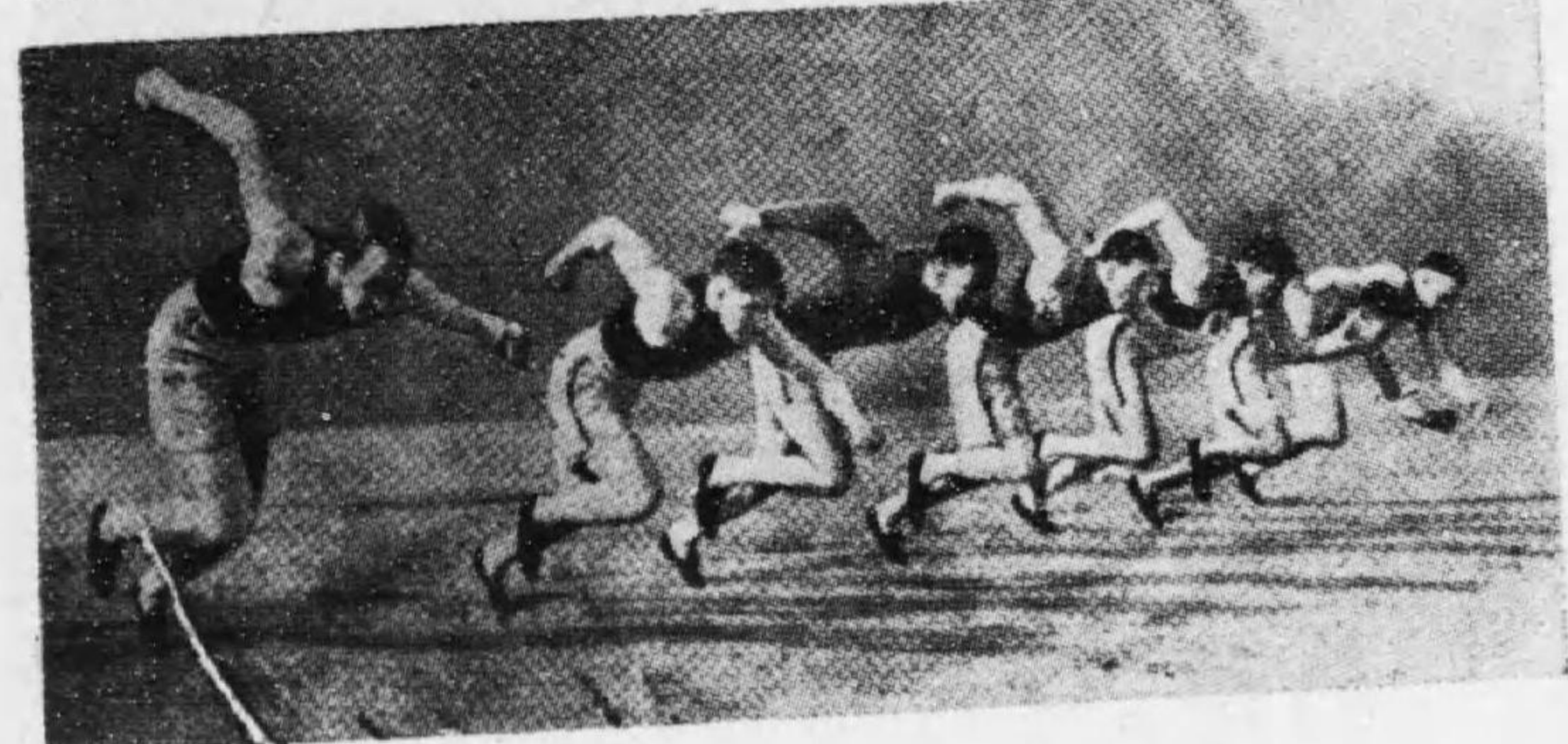
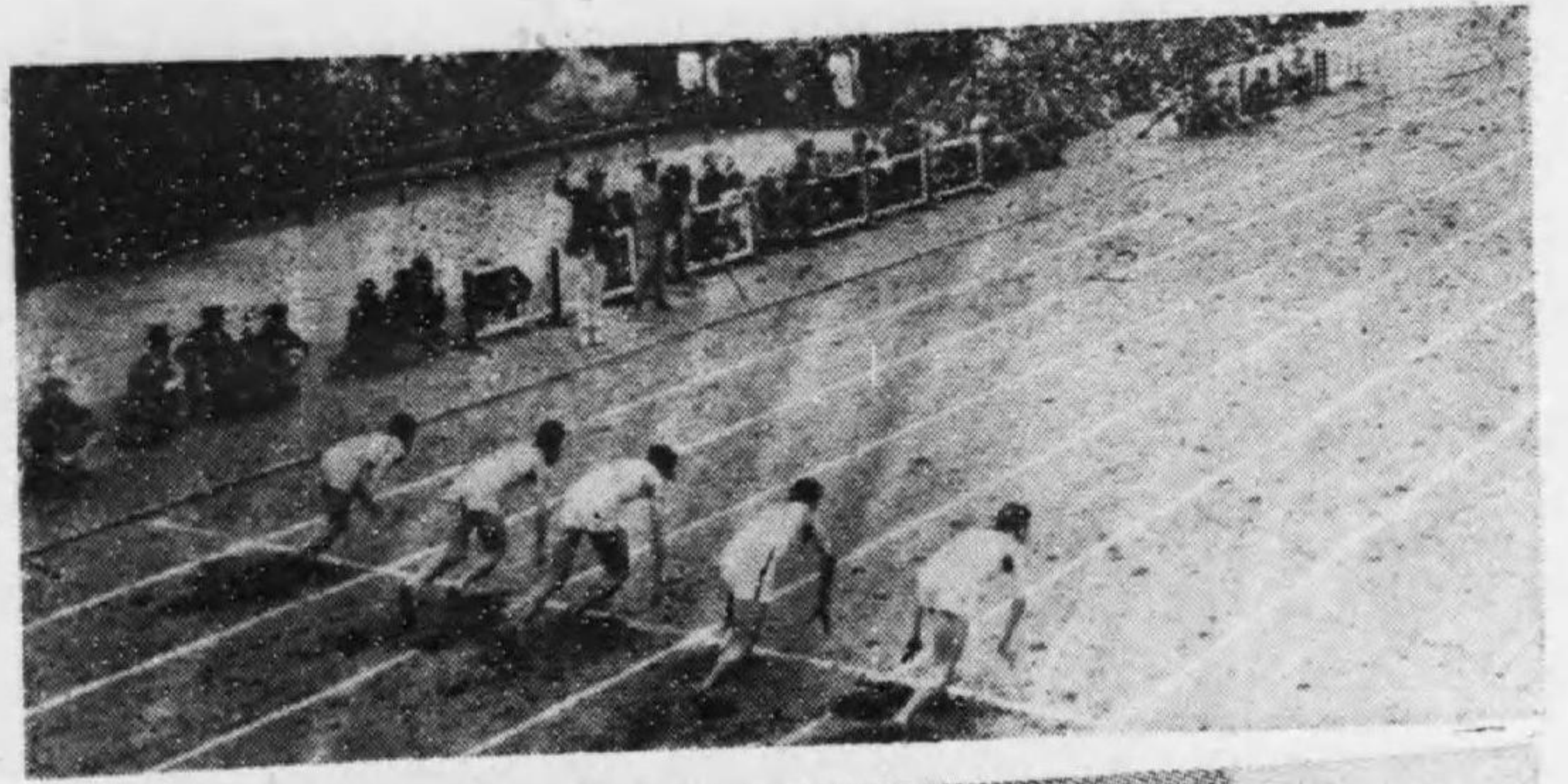
有効に使ふといふことは、從來にあつても最も重要なこととされて居つた。然しながら、あまり

にスタアトをなしてのちの滑走動作を重じすぎて、速に「スプリンテイング」に入るといふことは

可成り看過されて居つた氣味がある。

外國にあつても舊いところでは、短距離選手の養成に、専ら手腕を發揮した斯のマアファイの如

きは、二十碼から二十五碼ほど滑走してから、正しい「スプリンテイング」の姿勢を採るやうにと



上圖は極東大會に於ける百米の決勝のスタアトを

寫したものである、右より谷、カタロン、大村、田

島、高木の諸選手の順である。カタロン、谷、高木

は、左を前孔に入れ、大村、田島は右足が前に置か

れてある。これは何時でも、必ず利き足が前に来る

やうにする。ここに高木選手のスタアトの動作が一

番速いやうである。右腕は眞直ぐに後方へ伸され、

左腕は前方へ振り振られやうとしてゐる。

下圖は、米國選手のスタアトである。この圖のう

ち左から三番のランナーが、ここに腕のふり方が正

しい(本文参照)この場合兩腕を伸しきるとき、その返

しがおくれることになる。左は曲げておかなくては

いけない。

ここに左足か地面と直角をなした點に注意せれば

ならない。このやうに直角になつて孔を蹴れば身體

は上方ではなく、前方へ推進することができるとい

左脚の膝が地面に接しすぎる。もつと膝が上つてゐ

なくてはならない。上圖でも、また下圖でも、選手が

總體に身體をあまり早く起しすぎるやうである。他

に挿畫したルミス選手のそのやうに低く出な

くてはいけない。



云ひ、瑞典のエルツベリイ氏は、その著「理論と實際より見たる陸上競技」に於て、脚が最初十碼は短くて速いピッチの「ストライド」を採つて、それよりも一層ピッチの急速な腕の運動に呼應させることをすすめてゐる。

現代の陸上競技の理論から云ふと、二十碼にも達する滑走距離は餘りに長すぎるものである。それは多くとも十碼邊までのうちに、平常の「スプリンティング」に移つて差支へないと思ふ。今回のオリンピック大會に米國のトラツクの競技のコウチとして、まだベニシルバニア大學のコウチとして、現代米國一流といはれるロバートソン如きは、第三步か第四步にして平常の「スプリンティング」の姿勢に移れと云つて居るほどである。またこれと同意見の人は、米國の一流コウチ、及び一流選手の中に多いのである。この點は我が國の短距離界も、大いに在來のコウチによる方法と較べて考ふべきことであると思ふ。然るに初心者は、身體の前傾といふことが、孔を出るときから、充分に行はれて居ないため、まだ脚と腕とのピッチの調和がつかないうちに、棒立ちとなるものが多い。これは明に圓滑に「スプリンティング」に入つたのではなくて、そのやうな人は「ゲット・セット」の時の姿勢から直して行かなくてはならない。

「フライング・ハイ」

またこゝに「スタート」にやまをかける人があるが、これはスポウツマンの排斥すべき投機的行

ロバートソンの説

「スタート」の練習

爲である。公正な競技の精神は、スタート（出發員）のピストルの引金を引くのを見てとつて出發にやまをかけたなり、出發員のクセを心得てそれにやまをかけたなりする行爲を排斥するのである。今より四五十年前、未だ今日のアマチュアのスポウツの隆盛を來さない時代には、此種の手段は、プロフェショナルによつて盛に行はれたことがあつたが、未だにある競技者は他人より「スタートを盗む」で居る。この「金を盗む」に等しい行爲のなされてゐるのは、古代人の神聖視したオリンピックの競技の精神を汚すものと云つてよい。

スタートの練習といふことは、誰でもがその研究に最も力を費すべきことであつて、間に合せては不可なのである。自分一人だけで練習するのは無論のことであるが、競技場に於て他のランナーと出發線に立つ氣持は、自分一人のスタートの練習とは異つた氣分を養ふものであるから、出來得る限り各地方の陸上競技會には出場して、實戦について「クロウチ・スタート」を練習することをおすすめする。

「スタート」の際の心理的考察

「スタート」の章の終りに、簡單ではあるが、スタートの際の心理状態に就て一考察を下して見ることにしやう。問題は運動心理學の一部をなしてゐることであるが、吾々は外界からあらゆる刺激



### 反應時間の測定法

をうけると、その刺戟に對して、何等かの運動をおこすもので、その間には若干の時間を要する。これを反應時間といふのである。その反應時間を測定するのが、反應時間測定法といつて、その時間の單位は、一秒の千分の一（これを一シグマと呼ぶ）を用ふのが通例となつてゐる。

### スタートの速い人と遅い人の差

いふまでもなく反應時間の長短は、人によつて、刺戟によつて、またその日の氣分によつて異なるが、いまスタートのピストルの號砲が、人の耳から入つて人を刺戟すると、〇、一一五秒から〇、一八二秒までかゝる。それでスタートの場合、速い人は一二〇シグマから一五〇シグマでスタート出来るが、遅い人になると一九〇から二二〇シグマもかゝるので、速い人と遅い人との間には、約十分の一秒（距離にすると百米の場合に一米の差）の差が生ずる譯である。

其故にスタートの遅い人は、如何にしたら自分が速く出發出来るか、その反應時間の短縮法を圖らなくてはならない。それには、注意力を緊張せしむること、氣分を爽快になしてスタートにのぞむこと、たへずスタートの練習をつむことによつてそれになれることが必要である。

反應時間の長い人でも、ピストルの音になれるとその時間は漸々と短縮されてくる。そこでピストルをもつてなすスタートの練習も平生より行つて置く必要があるのである。

「ゲット・セット」より號砲をまつまでの競技者の精神状態は、明鏡のやうに心が澄んでゐなくてははいけない。心理學の示すところによると、人の注意力の最も鋭敏なのは、呼吸をすつてから、は

### 「ゲット・セット」の精神状態

き出すまでの間であるといはれてゐる。この理は直ちにスタートに應用出来る。即ち「ゲット・セット」の後、軽く一吸して次に來る號砲をまつのである。」

「ゲット・セット」の精神状態



## 百米と二百米競走

短距離競走の進歩に必要

短距離競走にたずさはる人の中にも、「スプリンテイング」と「スタート」を機械的に研究することの重要なことを知らない人が多い。その研究もしないで自分だけの力で走つて居るところの斯様な人の力量は、たかゞ知れたもので、ある一定の速さに達するとそれ以上に進歩しなくなつてしまふものである。

私はいま「スプリンテイング」の基本となることについて、また正しい「スタート」の「フオウム」について説明をしてきたが、それは少しでも正しい「フオウム」を傳へて諸君が陸上競技を研究する手引となるやうにと思つたからである。

度々くりかへすやうだが、「フオウム」といふことは、陸上競技に於て經濟學の原則のやうなものである。天才的スプリンタアも、この原則に反けば、その記録の進歩は直ちに止まつてしまふ。

ことに短距離競走は、その研究に困難な點が多いのである。それは「スタート」から決勝點に至るまで、徹頭徹尾「スプリンテイング」で走り通されるほぎ、目まぐるしい高速運動なので、それを観察しやうとする研究者も、そのため神経を幻惑されて、なかゞ解剖的に見ることは難しい。

短距離研究の困難

また自分で走つて見ても、自分は全力を盡して走つて居るので、つい「フオウム」なごに留意することをおこたつてしまふ。

斯様なことから、機械的にその「フオウム」を研究してゆくといふ最も大切なことをついおこたつてしまひ、自分の自然のままの力量をたよつて走るやうになつてしまふ。

スプリンタアには先天的素質が必要

然しスプリンタアにとつて、最も必要なことは、多少先天的の素質を有することである。例へばこゝに「スタート」の技巧に長じたもので、それほぎ「スプリント」の素質を所有しないものと、多少「スプリント」の素質はあるが、「スタート」の下手なものと競走させると、五十米までは「スタート」の巧なものが優勢であるが、それ以上になると先天的の素質をもつたものが勝利を占めてしまふ。この多少でも生れつき速い人が、機械的な「スプリンテイング」と「スタート」の方法を研究すれば、始めて優秀なスプリンタアになれる可能性があるのだと私は信じる。

近代陸上競技界の先輩マアフィの遺著の中に「スプリンタアは恰も詩人の詩才に於けるが如く、先天的によき素質の所有者にあらざれば難し」といふ有名な言葉があるが、これはたしかに眞理である。多少でも天分のある人はおいて、全然先天的にその素質のない人は、他の種目の競技を採用する方が眞當だと思ふ。



體育的  
見た短距離

それを體育的方面から考へれば、また問題は別である。たしかに短距離競走は、適當した運動である。その證據に、百米や二百米の競走にたずさはる人の體格を見ると、どこかガツシリとして厚味がある。

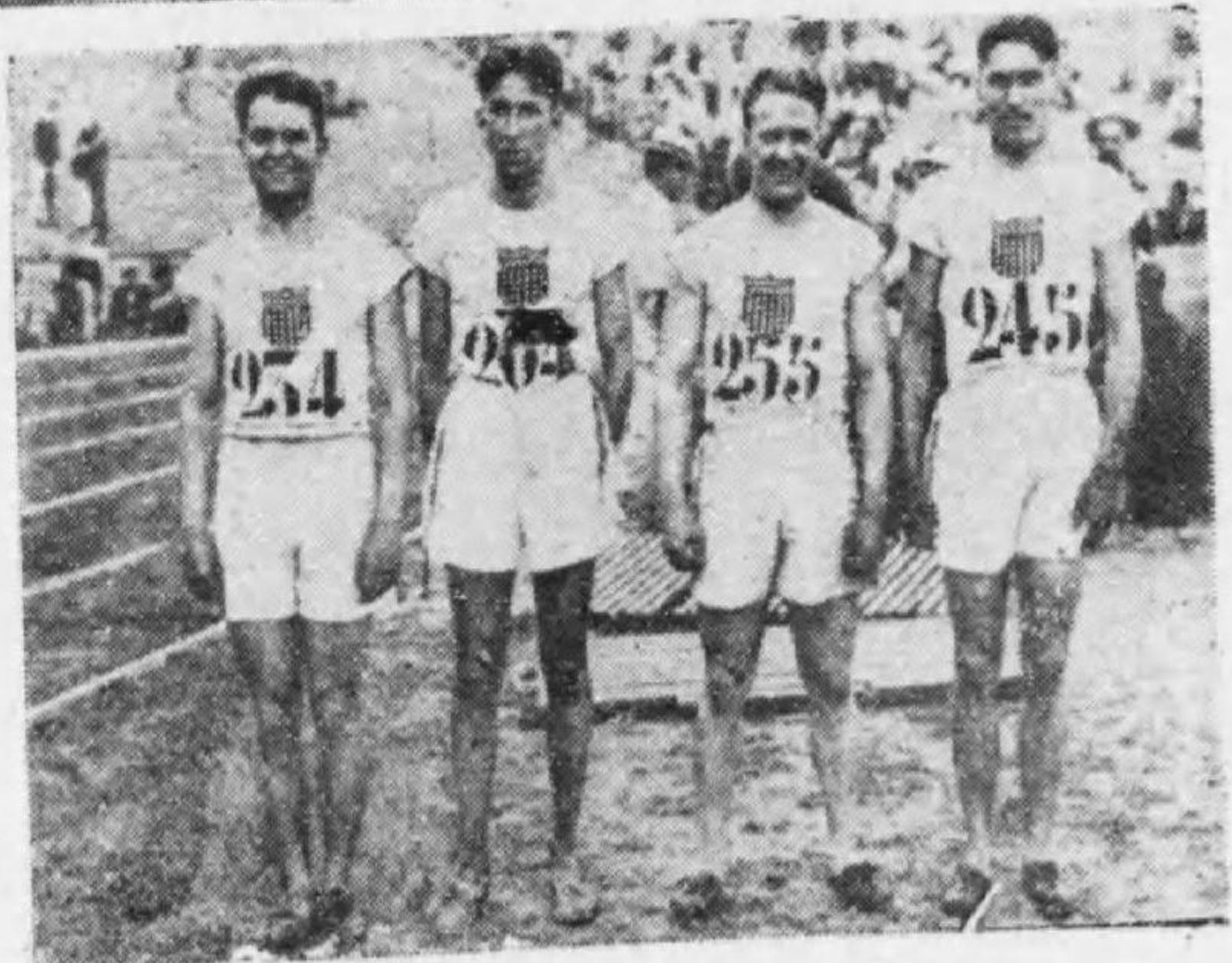
百米を十  
二秒臺

末だかつて組織立つた競技上の訓練を受けない人で、百米を十二秒臺で走れる人があつたら、大いにスプリンタアたる可能性があると云つてよい。

スプリン  
タアの體  
格と資質

短距離走者の體格と資質に就ては、昔は外國でも、また我國でも、スプリンタアは身長があつて、長い強脚を有つた人でなくてはならないとされて居つた。またある者は偉大な骨格のものを理想的な走者の體格としてあげた。前者はその天性の「ストライド」の長いため、後者は體力が續くから、つまり「大は小を兼ねる」といふやうなことからスプリンタアの資質の理想的條件とされた。

然し私達の經驗から云つても、また世界に於けるオリンピック大會を始め、各國の大競技會なごの成績から考へても、前の二つの體形より、むしろ小型のスプリンタア、即ち中肉中背のがつちりとした體格のものに、多くの名選手を見出すのである。體重の點から云つても、重いのは二十貫餘から、軽いのは十三貫餘の選手までである。身長は六呎に達する大男から、五呎少しの小男



上圖は去年大阪市立運動場に開催せられた極東大會に於て、御總裁秩父宮雍仁親王殿下に拜謁を賜る日本の半哩リレイ、チイムである。右より毛利、高木、大村、谷の諸選手の順である。

下は今回巴里オリンピックに於て、四百米リレイに、四十一秒フラットミいふ驚くべき世界記録を生むた米國リレイ、ティム（リレイの章参照）で右よりリコウネイ、マアチリン、クラアク、ヒコウセイの順である。これらの選手の體格を見れば、スプリンタアの體格の大體を知ることが出來やう。大村、リコウネイ、クラアクの諸選手は、長脚長身の人であり、他は大低中肉中背、或は小柄にして體重のある選手である。



もあると云ふ譯で一概に云へないが、大體に於て、次の三種に分類されると思ふ。

(一)短軀にして體重の比較的に重い人、(二)中肉中背の人、(三)長身で比較的體重の軽い人、これを世界の一流選手について見ると、世界の短距離界の鳥人といはれるバドック(身長一・七二米體重七五キログラム)バドックと並稱された安土和府の前大會の優勝者カアクシイ(身長一・八〇米體重八二キログラム)また極東大會の第一人者比島のカタロン(身長五〇三吋體重百三十八封度、胸圍三十六吋)の如きは(一)の體格に近く、我が谷選手五尺四寸體重十六貫、胸圍二尺九寸)我國に招かれて來た巴里オリンピック大會の二百米の優勝者シヨルツ(身長五尺六寸體重十六貫五百六)の如きは(二)の體格に近く、我が大村選手(五尺六寸七分、十六貫、二尺七寸五分)また巴里大會の百米の優勝者英國劍橋大學出身のハロルド・アブラハム(身長一、八四〇體重七九キロ)またその大會に新記録を生むた四百米リレイにラストを走つたリコレネイ選手及び同じくクラアク選手の如きは(三)の場合にあてはまるものと考へられる。その中で(二)の中肉中背の人は身體の平均がとれて居るが、(一)と(三)の體格のものは、先天性による特別な長所となるべき點を賦與されて居るが、その反面に短所もある。即ち(一)の人は、その體重の重いために時間的耐久の點で損をするが、「スプリンテイング」に有利な力を多量に有し、(三)の人は、「スタート」などに際して、最初の數歩のうちにピッチを急速にあけることは困難であるが、人より大きなストラ

イドを維持することが出来る。これは二百米の場合などになると非常に有利な場合が多いのである。エルツベリイまたムサビニイのやうな人は、體格の差異によつて、走法上に種々なる相違が生ずることをあけて居るがこゝはその問題にふれることは止めて、次にスプリンタアに共通した特徴を考へて見やう。それに精神と身體的特徴の二方面がある。世界に於て最初に九秒臺(百碼)の記録を作つた米國のドユウファイは、スプリンタアの身體的特徴は、腿部の筋肉の隆起した點であると云ひ、英國のムサビニイは、上脚部が下脚部に比して、普通よりもその割合が長く、また腿部の隆起したのをもつて、その特徴とあけてあるが、ポオル・フィリップ博士は、一流のスプリンタア七十四人についてその統計をとつた結果、ムサビニイの上脚の長いといふことには信をおいて居ないが、其他の色々な代表的特徴をあげてゐる。

それは力強い踝、スプリントに満ちた腿部、がっしりとした胸と肩等である。體格上の特徴はこれ位にして、次にその精神的方面に注意をむけて見やう。

まづ氣の弱いものでは、快速力を所有して居つても、一度び競技場に立つと氣おくれがしてしまふ。なによりも必要とされるのは、戰鬥的精神である、短距離競走は、壓縮した力を、突然に爆發させて、それを限度に使ひ盡すことである。その瞬間にいさゝかも躊躇があつてはならない。勇氣と決斷力と膽力こそ、競技者を先登にゴオルに導くものである。マアファイの云ひ盡した



やうに、スプリンタアの資質は、「力と敏捷と緊張」の三つである。その一つでも缺けるものは、如何に勉めても大選手とはなれない。

### 短距離の歴史

短距離競走といふ種目は、ギリシア時代において、近世に於ては、古くは十七世紀の英國のスポーツの歴史に見ることが出来る。その記録がいまにまで残されてゐるのは十九世紀の初め頃からである。千八百六十四年近代に於て陸上競技會の組織的の開會のさきがけをなした、英國の牛津と劍橋大學の對抗競技には百碼といふ種目が、その先頭に置かれた。米國では一八八八年以來短距離競走の頁は始まつて居る。

とにかく短距離競走といふものが、古くからの競技會の最も興味を中心となつて居つたことが解るのである。

### 短距離の範圍

短距離競走とは、何の位までの距離の競走を指していふかといふと、普通三百米ほどまでとされてゐる。即ち人が「スプリンティング」を使用して走り得られる範圍を指して云ふのである。四百米となると、「スプリンティング」で、出發線から決勝點まで、疾走出来ないで、中途からその走法に「ストライディング」を交へなくてはならなくなる。其故に四百米を純然たる「スプリント」とは云ひがたいのである。然し此處に競技として研究しやうとする短距離競走は、世界を始め日本に

於てもその標準競走とされておる百米と二百米に限られてゐる。(註)

### 競技に於ける米式と碼式

(註) 面倒なことには、競技の距離を測るに、碼式と米式の存在することである。百米、二百米に對して、百碼、二百二十碼がある。英尺は主として碼を採用し、萬國オリンピックを始め、佛蘭西は全て米式を採用してゐる。これは短距離だけではなく、長距離競走にもあることで、ことに我國の如きは、極東大會に碼式を採用してゐる結果、常に二つの方法によつて距離を測るやうな面倒なことをしなくてはならない。世界の公認記録にも、碼系統(哩を主とした距離)と米系統の二つがあるので、比較上に面倒で、そのため興味が減殺される事が多い。然しそれを何れかに統一するといふことは當分不可能である。そこで米を碼になほすとき、また碼を米になほすとき、次の式を記憶しておくのが便利と思ふ。

$$\text{米} \times 1.0936 = \text{碼}$$

$$\text{碼} \times 0.914 = \text{米}$$

これによると百米は、百〇九・三六二碼であり、約九碼半ほゞ百碼より多く、二百米は、二百一十八・三六二碼で、二百二十碼より二碼半ほゞ少いことになる。記録を見る時には是非これだけの注意が必要である。

百米を走るには速度の加減をしてゐるやうな餘裕がない。スタートしてから決勝點まで、「スプリ



百米の走り方

「ンディング」で走り切るのである。よく競走の途中でふりかへつて自分の敵を見る人が居るが、その時はその人の一步が平素六呎半とすると、そのふりかへつただけで、半分程縮まつて、三呎餘も損をしてしまふ。上達した選手になると、自分が何番目にゐるかといふことは、ふりかへらないでもよく解るのである。

百米の途中に於ける筋の硬直に付て

出發してから五十米ほゞは、たゞ全力を盡して努力することに、全心を集めて居ればよい。それから先になると、今までの「ダッシュ」に費した努力のあまり身體の筋が硬直するやうになる。この時「フオウム」に氣をつけないと、折角の力も浪費される。其故に、五十米を過ぎたら、ことに腕のふり方、脚の上下運動、身體の前傾等に心をあつめることが缺く事の出来ない注意である。

競走の終りに「フオウム」を崩すな

この注意は、競走が終りに近づけば、近づくほゞ重要である。何故なれば、身體の力を餘計に使へば使ふほど、心は留守になつて、「フオウム」の意識が失はれてしまふのである。なにしろこの競走は一瞬に決する。一寸した缺點も取返すことの出来ないほどの差を生ぜしむるのである。この點で短距離は長距離より一層に「フオウム」について注意を拂ふ必要がある。(短距離競走挿畫参照)

百米の呼吸

百米走者の、競走中に於ける呼吸は、鼻からも口からも一度に行つた方がよい。よく平常のやうに鼻だけで呼吸する人があるが、この急劇な運動をなすときは、鼻も口も一共に開けて行つた方が



(左)圖はパドック選手が、百米を疾走する途中五十米ほゞのところで寫したもので、腕のふり方と脚の動作を判然と見ることが出来る。腕のふり方は本書に説明した「スプリント」の正しい「フオウム」に合致して居る。後へふるとき、肘だけ腰から後方へ引かれ、手はそれより後に出るは不可ない。前方へふりあげるときも肩の高さを適當とする。こゝに見事なのは、兩脚の運動で、膝は眞直に上方へ引かれ、再び下方へ伸して強く地を蹴るこゝによつて生ずる反撥力を利用して居る。後足から頭まで、殆ど直線なした身體は、前方へ傾いて居る。パドックのものすごい速力は、こゝにこの足の反撥力より生ずるこゝいはれて居る。

(右)圖は「スプリント」といふよりは、もつこ余裕をもつた走法である。「キック・アップ」即ち後足を蹴つたあとの流しが適度になされて居るのが解る。パドックは、見事に下脚部が發達して居るのが、この寫真にそれがよく現れて居る。上體を樂にして、前方へ傾けて居る點にも注意しなくてはいけない。



よい。

百米の競走を見ると、大概のランナーは、喉を鳴しつゝ、非常な勢で呼氣を行つてゐるのが聞へる。もしこれを腕を後下方に引くときこのやうに呼氣を行へば一層に有効である。(註)

「百米を  
呼吸を  
不可  
走る」

(註) 短距離競走、少くとも百米は、出來得る限り呼吸を少くして駈けるのをよいと云ふ人が外國にも日本にも多いが、私は不賛成である。少し舊い外國のコウチの本を讀むと、ピストルの合圖の前に軽く吸氣をして、そのまゝ呼吸を行はず決勝線に跳込むといふことが書いてある。これは効果があるといふよりむしろ害がある。ことに「一呼吸で走り切る」といふことは、考へものである。日本のコウチの多くは、未だこの「一呼吸で走り切る」ことをすゝめて居る人があ  
るが、私はその必要を見とめない。

「スタート  
から  
五十  
米  
走  
る  
速  
さ  
と  
決  
勝  
點  
か  
ら  
五  
十  
米  
走  
る  
速  
さ  
の  
差  
を  
測  
る  
速  
さ  
の  
差  
を  
測  
る  
速  
さ  
の  
差  
を  
測  
る」

百米の走者の中には、「スタート」が遅くて、五十米から「フィニッシュ」に行くにしたがつて速くなる人と、「スタート」が速くて、「フィニッシュ」に行くにしたがつておそくなる人との二つの異つた型があるやうである。

そのうち後者より、前者の方がスプリンタアとしては有望だと思ふ。「スタート」は永年の練習

によつて進歩するが、「スピード」といふものは、ある點以上はなか／＼修練では得難いものである。

「フィニ  
ッシュ  
に  
於  
て  
は  
「  
フ  
オ  
ウ  
ム  
」  
の  
缺  
點  
が  
、  
比  
較  
的  
露  
骨  
に  
現  
出  
さ  
れ  
る  
の  
は  
、  
決  
勝  
點  
を  
切  
る  
と  
き  
—  
即  
ち  
「  
フ  
イ  
ニ  
シ  
ユ  
」  
に  
於  
て  
は  
、  
「  
フ  
オ  
ウ  
ム  
」  
に  
外  
れ  
た  
動  
作  
を  
示  
し  
て  
あ  
る  
。  
百  
米  
の  
決  
勝  
點  
の  
寫  
眞  
を  
參  
照  
し  
て  
見  
る  
と  
、  
そ  
の  
十  
中  
八  
九  
は  
、  
「  
フ  
オ  
ウ  
ム  
」  
に  
外  
れ  
た  
動  
作  
を  
示  
し  
て  
あ  
る  
。

この二種の異つた傾向は「フィニッシュ」に競走が近づくに從つてはつきりと現れてくる。「フオウム」の缺點が、比較的露骨に現出されるのは、決勝點を切るとき——即ち「フィニッシュ」に於てある。百米の決勝點の寫眞を参照して見ると、その十中八九は、「フオウム」に外れた動作を示してゐる。

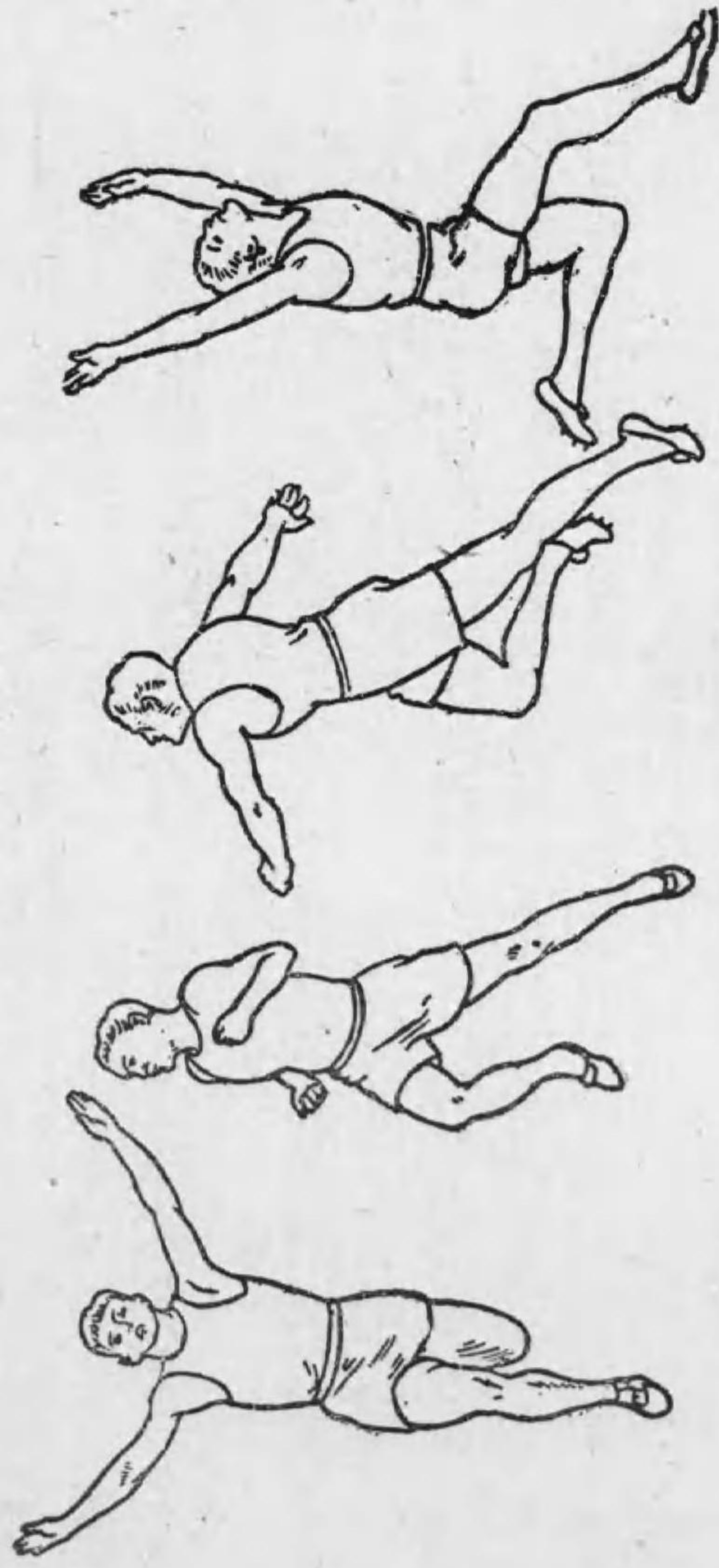
「最初  
に  
胸  
を  
切  
ら  
ず  
に  
走  
る  
速  
さ  
を  
測  
る  
速  
さ  
を  
測  
る  
速  
さ  
を  
測  
る」

相當なスプリンタアでも、フィニッシュとなると、數時の先陣を争ふあまり、かへつてその「フオウム」は亂れ、自分の頭を後方へ引き空の方を見たり、腕を充分ふることを忘れたり、胸を最初にテエブにふれることを忘れてしまふものである。正しい「フオウム」は何れるときにあつても必要なものである。よく見ることだが、勝敗が決勝線のところで逆轉することがあるから、決して「フィニッシュ」に近づいても安心してその速力をゆるめては不可ない。到着順を決定するのは審判員の仕事であるから、決勝線より先五碼ほどの地點まで、全速力で走り抜けた方がよい。もし決勝線を意識して、まだテエブが切られないうちに、その速力を減ずるやうなことがあると、思ひがけない敗をまねくことになる。また決勝點で數人が並行して、殆んど同時にテエブを切つたとき、その等級をつけるのにまよつて審判員はテエブより一番先に居るランナーを勝者と定めることがあるかも

「テエブを  
切つて  
走ら  
ない  
速  
さ  
を  
測  
る  
速  
さ  
を  
測  
る  
速  
さ  
を  
測  
る」



一般に適したフイニシユの正しい正  
 (イフ跳) (「ユシニ」)  
 正しいフイニシユの正しい正  
 (「グツラユシ」) (る切で肩の方片)  
 正しいフイニシユの正しい正  
 (のトリプス) (勢姿の、ま)  
 逆問フたつフニシユ  
 (「グンラ」) (し上舉手兩)



(圖四十二) (圖四十四)

(圖一十四) (圖四十四)

(圖四十四)

(圖九十三)

(照參文水)

知らない。

ある選手は、最後の一步を跳躍して、テエブを切る方法を用ふるが、普通は跳ばないで、駆け抜げてテエブを切るのがよい。

種々な「フイニシユ」の「フオウム」

「フイニシユ」の「フオウム」は千差萬別であるが、大體三十九圖から四十三圖までの何れかの部類に屬して居る。「フイニシユ」の研究は、「スタート」などに較べると「フオウム」としての研究が餘程おくれて居つたが、近年に至つて各國ともその研究に意を用ふるに至つたのは、僅少の差で勝負が決する短距離競走の必然の結果として研究されるやうになつたのである。

「ランヂ」の方法

第三十九圖は、最も普通使用せられるものであるが、この方法を一層有効にするには、このやうに兩手を舉げるより、兩手を後下方に伸してそれにつれて、胸を張り出す方が有効である。(巴里オリンピック百米決勝の寫真を見よ。) 兩手を斯様に高くあげるとよく身體が直立してしまふのである。また顎が上方へあがらないやうに注意する必要がある。この方法は「ランヂ」といはれ比較的脚の長い長身のランナーに適して居る。

「スプリング」の「テエブ」を切る方法

第四十圖は、「スプリング」のまゝ決勝線を突破する方法である。もつとも有効にして、また無難な「フオウム」である。もし「スプリング」に自信のある人なら、この方法でテ



「スロウ・  
フイニシ  
ユ」(或  
は「シユ  
ラツグ」)

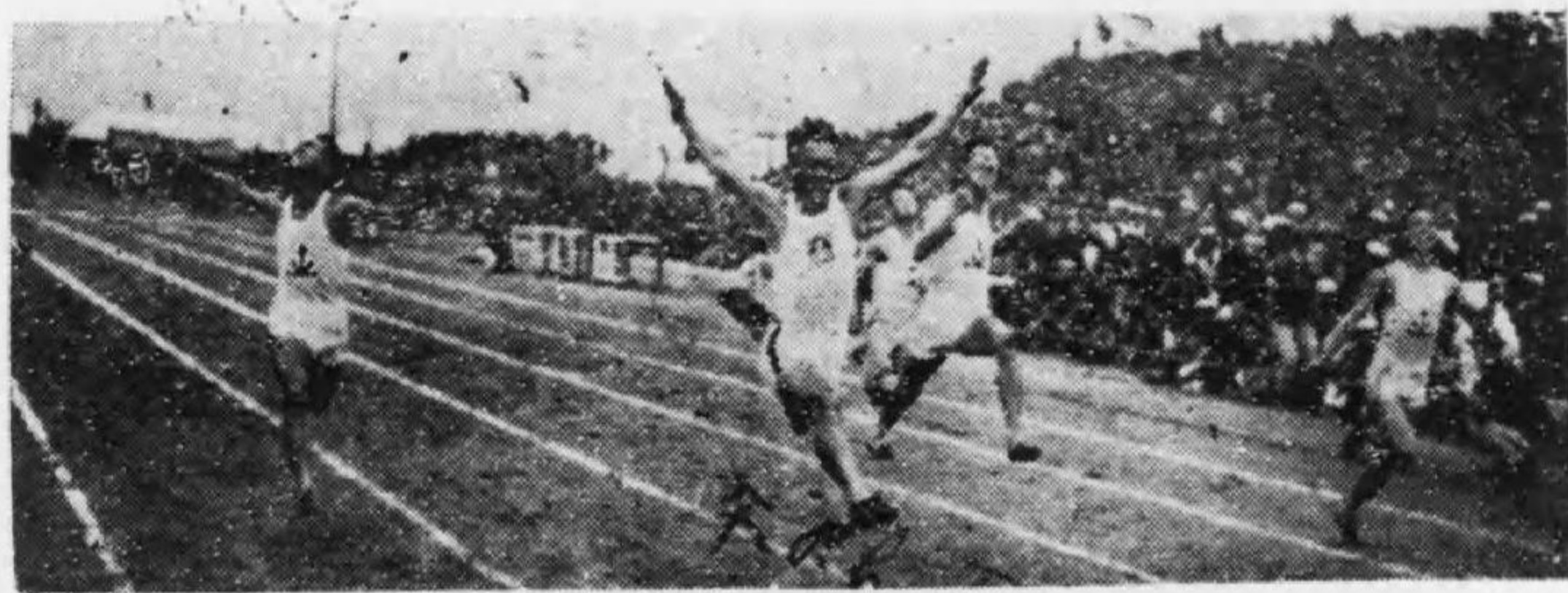
エブに向つて駆け通せば一番よい。

第四十一圖は、一九〇四年から七年に至る記録保持者英國のモルトンが、この最後の一躍によつて強敵を破つたときより有名になつた「スロウ・フイニシユ」(“throw finish”)と呼ばれる「フオウム」である。またこの方法は百碼九秒五分の三の記録を最初に創つたア・サア・ドユフイによつても用ひられたので、一方の肩を捻つてテエブを切ることから「シユラツグ・フイニシユ」(“Shurug finish”)ともいはれて居る。

この方法は、最後の一躍に、少し走幅跳の踏み切りを加味したもので、決勝線から八呎ほどの地點に達したとき、利き足を以て踏み切り、反対側の足は地から離して、上體を捻つて胸部の側面(利き足と反対側の)をもつてテエブを切る。この捻ることが、直線に「フイニシユ」をなすより、數吋の利益があるといふ、長所があるが、踏み切らんとする前に、身體を縮めないですむやうに行はなくてはならない。この方法は比較的體重の重い選手には、次に話す方法ほぎに跳ぶ必要がないので一層適して居る。

第四十二圖は屢々問題とされるバドツクの「フライング・フイニシユ」(“flying finish”)といはれるもので、譯して跳躍的切り方と呼んで居る人がある。近年になつて我國の競技會でも、必ず「二三はこの「フオウム」を以て、テエブを切る人があるが、はたしてバドツクの場合の如く効果

「フライ  
ング・フ  
イニシ  
ユ」(或  
は「シ  
ラツグ」  
フイニ  
シ)



上は去年の極東大會に於ける百米のフイニシユで、左より谷(四等)カタロン(一等)田島(五等)大村(三等)高木(二等)の順である。カタロンのはバドツクの跳躍フイニシユに似た「フオウム」である。この兩腕は上にあげるより上體を前方へ傾けることに使はなくては折角の努力が損になる。この兩腕を上げるのはフイニシユでよく見かける一つの癖である。バドツクのは兩腕を前方へ突き出して居る。高木選手のフイニシユの「フオウム」は完全である。疾走のまゝの姿勢でテエブを切らうとして居る。この方法は一番安全である。大村選手は殆ど跳躍のやうな姿勢をして居る。こればもつてテエブに近いところである。谷選手は「フオウム」も亂れて居る。頭が

居るが、少し時間が過ぎたやうである。下は、巴里オリンピックに於ける、二百米の決勝點である。バドツク(左)は彼の有名なフライング・フイニシユ(或は跳躍フイニシユ)を用ひて居る。左より二番目のシヨルツは、例の「シユラツグ」である。このフライング・フイニシユがバドツクの優勝を防いだのではないかと思へる。バドツクはシヨルツより勝つて居たのだが、このフイニシユの跳躍が高きにすぎたため反つて、シヨルツに破れたのである。はたしてこのフイニシユが有効か、どうかは個人の経験によつて定めるより仕方がない。一般のものはこれを真似してはいけない。三着のリツデル(右端)の「フオウム」は正しい。ここに足と腕の動作が有効に使はれて居る。頭だけが少しあがりすぎ

るやうである。(上圖はカタロンが著者に署名して送つた寫眞である)



パドック  
の「ジャンプ  
・フィニッシュ」

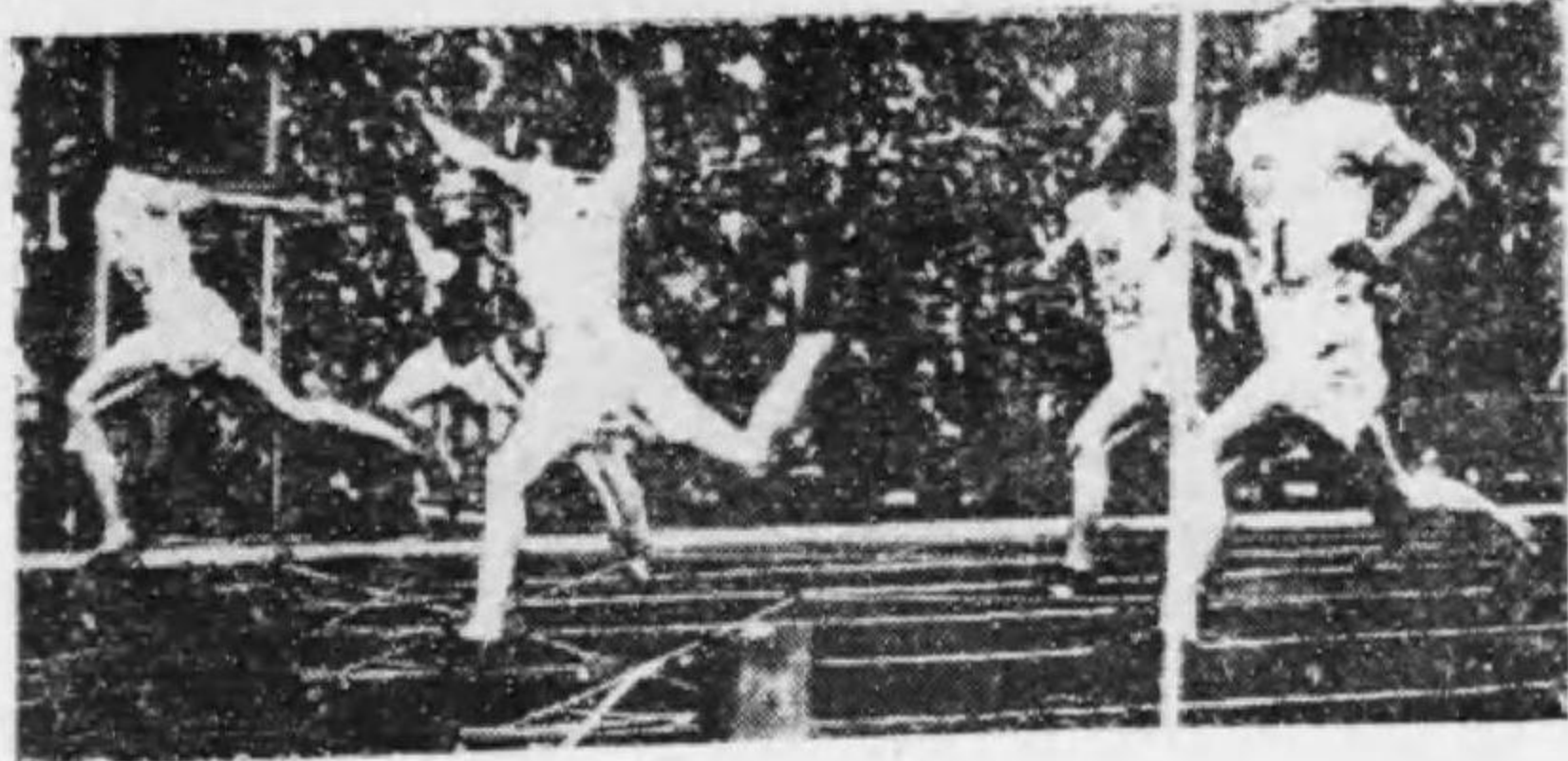
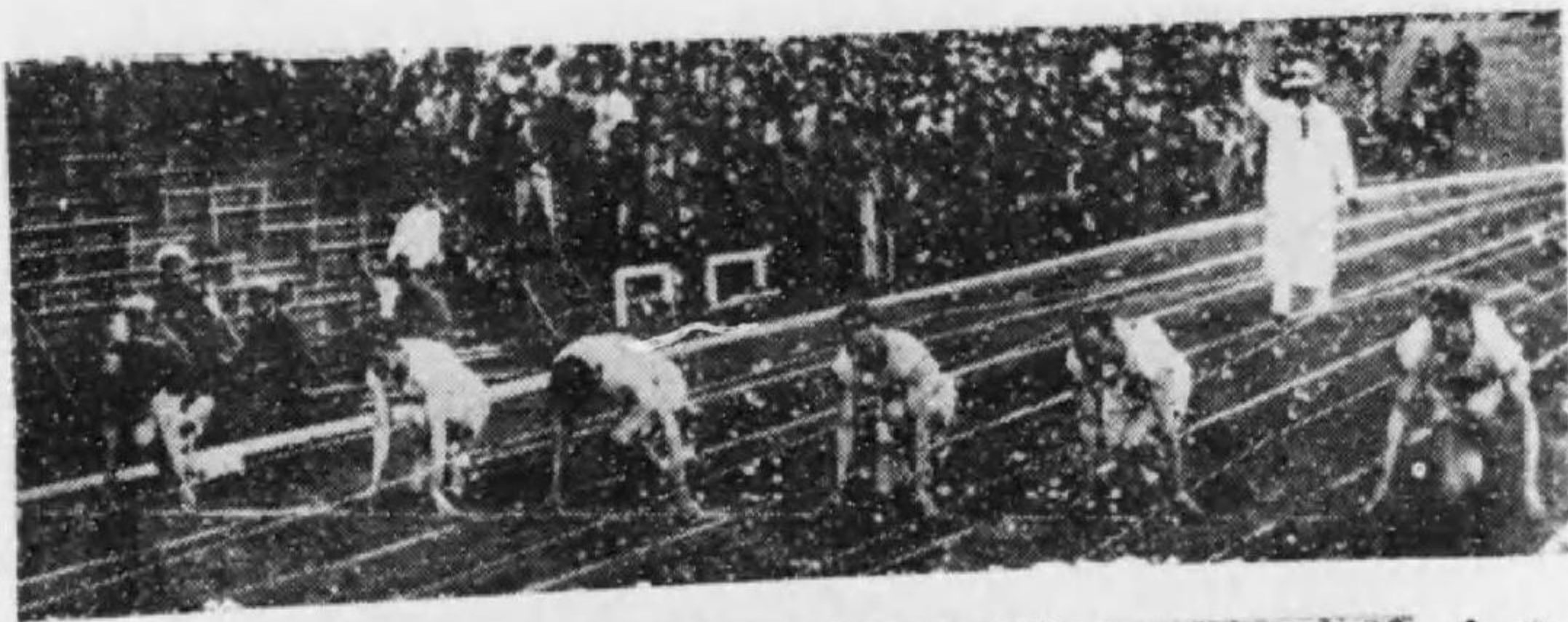
があるかどうか問題である。

もとくこの「ジャンプ・フィニッシュ」は、パドックが先輩ドユファイ選手の「シユラツグ」の方法に、「ランジ」の胸を前方に張り出す長所を加へて改良したものであるが、彼がこの「ジャンプ・フィニッシュ」を以て、先回のオリンピックに優勝して以来、これはますます流行を見るに至つた。

それについてパドック自身は次のやうに説明して居る。「決勝線の約十五呎手前で、新しい動作を起し、低くジャンプを試みる。この際高きに失しないやうに注意しなければならぬ。斯様にして前進すると共に勢のついた體は前に落ちる。この間兩足は一度も地に觸れない。それがため一歩或は二歩を走るに要する時間が省かれることになる」

然しその價值について、無暗と過信して、猫も杓子もこの「ジャンプ・フィニッシュ」を試みることは感心できない。餘程確固たる自信がなくては試みるべきことではない。外國の一流のコウチのうちにも、パドックがこの方法によらず、普通の「フオウム」でテエブを切れば、一層よい成績を挙げ得ると信する人も多いのである。

このやうに「フオウム」の種類が多いので、初心者にはまよはされるかも知れないが、その選擇は各自の経験によつて定めるのが一番よいのである。これを世界の優秀なスプリンターについて見ると、この「ジャンプ・フィニッシュ」を使用する人は少く、もつとも多く使はれるのは最後に跳



圖は巴里オリンピック大會の決勝のスタートと、そのフィニッシュである。上圖は左よりボルト(新西蘭)ボウマン(米)アラハム(英)マアチソン(米)シヨルツ(米)パドック(米)の順である。何れも世界一流のスプリンターである。このときは「オン・ユア・マアク」から次の「ゲツト・セツト」が告げられんとするときである。選手の態度とその顔色に、漸々緊張が加はつて来るのを讀むことが出来る。「スタート」の「フオウム」に就て評するに、左端のボルトの上體は、特にスタアト、ラインより前方へ傾いて居る。これは「ゲツト・セツト」

と同時に後脚の膝さへ挙げれば、特に前方へ身體を傾けなくともすむ姿勢で、一つの特別な「フオウム」である。二番目のボウマンの「フオウム」は本書に説明するものと合致して居る。ここに指の支へ方に注意しなくてはいけない。次のアラハムの「フオウム」は正しいものと思へない。腕も曲がつて居るし、指の支へ方、首の位置も悪い。アラハムの後脚は、他のランナーに較べるに一番後方へ引かれて居る。これは彼が長脚の故である。左から四番目のマアチソンの「フオウム」は完全である。後脚の膝がほぼ前にきて居るがこれは小柄で體重のあるランナーには適した「フオウム」である。次のシヨルツも完全である。右端のパドックの兩腕が少し廣がりすぎ

るが、他の部分は完全である。下圖はアラハムが百米で決勝點のテエブを切つたところで、彼の「フオウム」は腕を後へ伸した理想的の「ランヂ」である。(本文参照)左より二番目のボルト(三着)の走法は正しい。たゞ難を云へば頭が後方へ引かれて居るのが不可ない。三番目のシヨルツ(二着)は理想的な「シユラツグ」である。四番目のマアチソン(六着)は、少し頭が後方へ引かれて居る。五番目のパドック(五着)になるに、頭はますます上方へあげられて居る。「フィニッシュ」が近づいても、正しい「スプリント」の「フオウム」を亂しては不可ない。



躍しないで「スプリントイング」で走りきる「フオウム」である。(フィニッシュの挿畫と説明を参照されたし)

二百米の  
曲線ある  
走路は直  
線走路

二百米競走となると、百米より頭を使ふことが多い。それが直線の走路であるときは、さほごではないが、曲線のトラックで行はれる場合には、大いにその困難がますのである。競走路の内側の走路の場合は、外側走路を走る場合より有利なことが多く、外側のランナアは、最後の直線路に來るまでに、相當な距離だけ内側の走者を抜いておかないと、直線路に達したとき、内側のランナアに必ず數米はおくれてしまつて居る。

それが大阪の市立運動場や、明治神宮外苑の大競技場(明治神宮大競技會の行はれる)の如く、二百米の直線走路があるところならよいが、なか／＼それだけ大きなトラックはないのである。これを作るには一周五百米に近いトラックでなくては不可能である。二百米の直線のコースのときは、都合のよいことに、ランナアは自分の相手を觀察しながら、それに自分の速力を調節して行き最後に達した時に、フィニッシュに向つて驀進することが出来る。(註)

セパレ  
ト、コウ  
スでない  
二百米の  
走り方  
(オウ  
ン、コウ  
ウプ  
合)の場

(註) 二百米の走路が區劃されてないときは、四百米と同じやうに、スタートから、第一コウナ

ア(隅角)にスプリントで達して、先頭を制することが必要である。もし先頭がとれなくとも、コウナアに於ては、先頭の走者を抜かず、最後の直線路に掛る僅か前からダッシュに移る準備をするのが宜い。

百米のラ  
ンナア必  
ず二百米  
を走るこ  
ないふ理  
由

百米だけを知つて、未が二百米の練習を試みたことがない人は、まづ前に説明した、「ジョッキン」グ」と「ストライディング」の練習によつて、二百米の準備をしなくてはならない。百米が走れるから二百米が走れるといふことはないで、以上のやうな練習が充分でないと、最初の七十五米乃至百米邊から先になるとその「スプリントイング」を持続することが出来なくなる。

この練習が不足してゐるためか、百米に優勝したものでも、二百米が不得手とされる人が多い。また二百米によい記録をあげやうとするには、まづ百米との相違をよく理解する必要がある。

二百二十  
碼の世界  
の記録を  
生むた  
バドック  
とドリウ  
ウのこま

バドックと、また彼と併び稱された百と二百二十碼の記録保持者ホワド・ドリウは、共に世界の二百二十碼記録を作つた選手であるが、それを作る前に、彼等は等しく百碼の世界記録を出して居つた。然るのち、二百二十碼のためには、全然別個の練習をなしたといはれてゐる。彼等の走力を測つて見ると、百碼の時のスピードより、二百二十碼の時のスピードの方が速い。スプリ



最も速いのは七十碼から百十碼の間の

三百米を「スプリンテイング」で走り切る力量が必

要である。この長い「スプリンテイング」を練習しても、百米の記録を悪くするやうなことはなく

「ロング・スプリント」

ンタアが最も速力の高度に達するのは、七十碼から百七十碼邊までであることを考へると、百碼の速りに比して二百二十碼の際の速力が少しく優れて居る譯が解る。

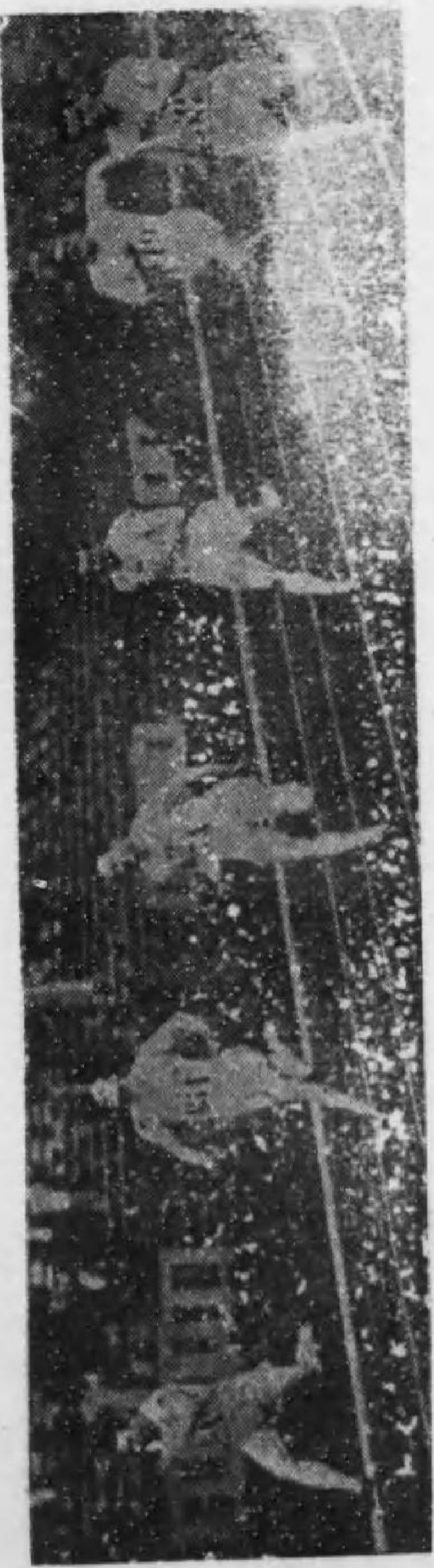
百米、また二百米競走をやらうとする人は、三百米を「スプリンテイング」で走り切る力量が必  
要である。この長い「スプリンテイング」を練習しても、百米の記録を悪くするやうなことはなく  
むしろ力を増すことが出来る。

策戦を施そうとすれば、この短距離競走の二百米でも結構その餘地がある。その頭次第で、その  
力を有効に用ふることも出来れば、また浪費することにもなる。それが直線コウスで行はれるとき  
は、相手の位置と状態がよく解るから、スタアトから自分の力の続く限りを使ひ盡さず、その幾  
分かの餘力をとつて置くのが普通に見られる策戦である。

こゝに百米に得意なスプリンタアだと、スタアトしてから最初の七十米ほぎを全力で疾走して、  
そこから速力は少しもゆるめることなく、それかと云つて純粹な「スプリンテイング」ではない、  
全速力の「ストライド」或はよく「ロング・スプリント」といはれる走法をもつて、百五十米までを  
比較的樂に走つて、最後にその残りの距離を暴進する（サッシュ）のが普通の方法である。

然しこゝに體力はあるが、スピードの天分が少い人は、「スタアト」から「フィニッシュ」まで徹頭

巴里オリンピックに於ける二百米決勝を、九十米の地點で寫したものである。（外の頁にこの決勝點の光景があるから、それを併せて参照されたい）左からパドック（米）リツデル（英）シヨルツ（米）ヒルス（米）アブラハム（英）ノルトン（米）順である。パドックの「アホカム」は正しい、上



體もよく前方へ傾けられて居る。彼は「スプリント」より「ストライド」に近いほど大股に走つて居る。これは二百米競走の中途であるからであらう。次にリツデルの頭が上を向いてゐるのは不可ない。左腕のふり方は、もつと上方へ擧げられて居る筈である。後足の流しが高すぎるやうである。彼はまきして腰で走つて居るやうに見える。それはよく英國のランナアにみるものである。次のシヨルツは、捨て度ストライドの真中を走つたので、両腕は腰の邊に來て居る。上體もよく傾いて居る。左から四人目のヒルスは「スプリント」より「ロング・スプリント」即ち全速力の「ストライド」で走つて居る。其故下脚部を充分に伸して、腕のふり方も大きい。次のアブラハムは、異常な程度に肩を振つて居る。それにつれて腕も眞直に前後して動かすといふより、筋違ひに振つて居る。英米によつて走法に相違のあることは事實である。まきして英國のランナアは腕は權衡をさるに用ひ、米

國のランナアは腕で足の力を強めるといふやうな相違がある。このアブラハムのボディ、スウィング（身體をふるこゝ）は標準とする「アホカム」ではない。彼のみに許された例外である。右端ノルトンの「アホカム」は正しい。腕も脚も眞直に前後させて居る。



徹尾、自分の全力だけの「スプリンテイング」を平均に使用して走る方がよい。

百米に較べて、二百米となると、その終り頃に一層にスプリンタアは、どことなく身體、ことに脚に一層の疲れを感じるのが常である。また疲れまばひいて「フォウム」が崩れることになる。其故に全距離に涉つてその「フォウム」を崩さないで走り通すといふことが最も必要になる。

「スタア」の後の五十米は、ダッシュにせよ

「スプリント」は如何なるものかといふと、百米の「スプリント」とは違つたもので、その歩幅がもつと廣くなつたものである。したがつて、下脚部は「スプリンテイング」の時より、前方の地に著ける前に餘程伸す必要がある。「スプリンテイング」のときは、下脚部は伸さないで、出来るだけ速いピッチを得るために、下脚部を屈けたまゝ地に著ける。然るに「ロングスプリント」の走法は「スプリンテイング」と比較すると、下脚部を伸す結果、上體が、「スプリンテイング」のときよりよほぎ起き上つて来る。然しそれは上體が眞直になるほぎではない。また腰の捻りを使つて、なりたけ歩幅を増して、身體の各部を休めるといふやうな、注意も自然に拂はれなければならぬ。(競走とその走法参照)

「スプリント」とは如何なるものかといふと、百米の「スプリント」とは違つたもので、その歩幅がもつと廣くなつたものである。したがつて、下脚部は「スプリンテイング」の時より、前方の地に著ける前に餘程伸す必要がある。「スプリンテイング」のときは、下脚部は伸さないで、出来るだけ速いピッチを得るために、下脚部を屈けたまゝ地に著ける。然るに「ロングスプリント」の走法は「スプリンテイング」と比較すると、下脚部を伸す結果、上體が、「スプリンテイング」のときよりよほぎ起き上つて来る。然しそれは上體が眞直になるほぎではない。また腰の捻りを使つて、なりたけ歩幅を増して、身體の各部を休めるといふやうな、注意も自然に拂はれなければならぬ。(競走とその走法参照)

百米と二百米の撰澤

百米と二百米のうち自分の専門種目として何れを撰んだらよいかといふことは、各人の耐久力、ストライドの性質、またその先天的の素質といふやうな事によつて決定するのである。然し大低のスプリンタアは、この二種目を兼ねて居るやうである。我が谷選手、大村選手の如きはその例である。もし二種目兼るといふときは、その何れを重じたらよいかと云ふと、百米の方が主で、二百米の方が従と見るのが普通の見方である。

百米に成らない人は、二百米を専門に研究せよ

長年百米をやつて居るが、さうしても百米では進歩しそもない人で、相當なスピードと、耐久力を所有して居る人があつたら、二百米を練習して、二百米を専門種目にすることをすゝめる。それは、二百米となると、全距離を走り通すには、たゞ速力<sup>スピード</sup>だけでは不可能で、是非とも體力と耐久力が必要になつてくる。もしこの二つの資質が備つて居れば、二百米では、自分の速力の多少缺けるところを補ふことが出来やうし、また「フィニッシュ」を特に機械的に研究すれば、普通二百米走者の弱點である「フィニッシュ」で遅くなるやうな缺點をも改めることが出来やう。

四百米走者と二百米

またこゝに四百米走者にして、二百米を兼ねる人がある。これは四百米走者にとつて自分のスプリントを強めるために非常に益する點が多い。二百米は四百米の縮圖であるから、二百米を走ることによつて、「スプリント」と「ロング・スプリント」即ち全速力の「ストライド」の研究を遂



近頃の二  
百米の走  
り方

ければ、大いに益するところがあらう。然し四百米走者は、その不得手な「スプリント」で、耐久力にかまはず走れば、たちまち失敗をする。二百米の走り方には色々と異説があつて、前に云つたやうなものゝ、決してその方法はそれだけに盡されて居ないのである。近來の二百米の走り方の發達の傾向を見ると、全距離を「スプリんテイング」で押し通したものが優勝する場合が多いのである。然しこのことはとても初心者から期待せられる業ではない。

「フオウム」に關する異説

以上に於て、短距離の走法と、それに關する注意は一通り盡した心算であるが、その中には、諸君が從來コウチなり、書物に就て研究を遂げた方法と、全然相反したことが、この本では正しい「フオウム」としてあげられて居ることに、疑を持たれるに違ひない。其故に、特に諸君が迷はされるやうな個所に就て、少しく批評を加へ、また諸事實を引用しておくことも必要である。ことに「フオウム」は絶對的のものでなく、目的は諸君自身が、自分の「フオウム」を作ることにあるのであるから、諸々なる「フオウム」を参考にするといいことも、大いに意義のあることなのである。

手掌は如何したらよいか

「スプリんテイング」に於て手掌はさうしたらよいか。ある人は手掌をひろけてゐる。またある人は半分ほご心持握つてゐる。また全然握つて拳骨にして居る人もある。そのうち、どれを模範

としたらよいかといふと、「スタアト」だけではなく、全距離の「スプリント」に涉つて、手掌をしかと握つて走るのが普通よいとされて居る。また「スプリント」の距離が長くなつて、二百米になると、それはたゞ「スタアト」してからの數歩と、「フィニシュ」に於てのみ使はれ、中途の「ロング・スプリント」に移つたときは、半ば握ることがよいとされて居る。これは餘計に疲れることを防ぐためである。

「スタアト」から第一歩に就て

本文に於て「スタアト」してから第一歩の歩幅を縮めることの必要を私が力説した理由は、初心者だけではなく、大概の「スプリんテア」は、あまりに第一歩を伸しすぎる癖があるからである。然し極端に第一歩を縮めろといふ意味ではない。たゞ歩幅を短くする心持が必要なのである。何故第一歩の歩幅を縮めろかといふと、折角「クロウチ・スタアト」から得た身體の前傾が、大腿に出ると立ち上つてしまふ恐れがあるからである。人の體格によつて——ことに體重の重い短軀のランナアや、太い脚をしたランナアにとつては、第一歩の歩幅をあまりに狭くすることは損で、むしろ普通に大腿に出した方がよいことがある。斯くの如き場合、初心者は、この特殊な「フオウム」をも試みにやつて見る必要がある。第一歩の長い人だと、出發線から三呎の地點に、右足が著くのであるが、これも各人の脚の長さによつて相違してくるから、何時といふことをこゝに書くことは出来ない。また第一歩を踏み出す際の左脚をどれほどの高さに地面から擧げたらよい



かといふことも、人によつて違つてくる。高い人だと六、八寸ほどあける人がある。これは高過ぎても、遅くなるし、低すぎても地面を力強く蹴つて、その跳ね返る力を利用することが出来なくなる。凡て経験に基づいてその中間をとることが必要であらう。

「スプリント」の腕の振り方  
「スプリント」の腕の振り方

次に「スプリンティング」に於ける腕の振り方であるが、まづ「スタート」直後の第一歩に、肘をまけることには、殆んど異説を唱へる人はないが、「スプリント」に移つてからの、腕の振り方については、マアファイヤ、オリンピックのストックホルム大會の勇士クレイグ選手などは、腕は前方にふり出す際に力を入れることが、前進動作を助けることになる云つて居るし、其他最近の米國の一流コウチ（例へば、エ、ル大學のコウチ、ボイド・コムストックや、前に云つたアルチイ・ハアン、またペニシルバニア大學のコウチ、ロウソン・ロバートソン等）は、後へ引くときに一層力を入れることを力説して居る。またレコウドを作つたやうな選手の人達もこの點二派に分立して居る。然しこれは理論から云ふと前方へふり出す腕に力を入れるのは歩幅の大きい「ストライド」の時で、「スプリント」には引くときに力を入れるのが正しいのである。斯くすると下脚部を餘り伸さないで、屈けたまゝ地面へ下すところの、走法を主とする「スプリント」の脚の運動とよく調和するのである。この動作は腕を前方に力を入れてふり出す方法より自然的ではな

「スプリント」の腕の振り方  
「スプリント」の腕の振り方



オリンピックの二百米の新記録を生むたジョルジュ選手の「スタート」の「ハンド」である。寫眞は室内體操場の床の上で寫されたのである。左圖のやうに兩足の開きの少いのは、孔を掘ることの不可能な室内の床の上では必要である。この方法は適してゐない。全ての部分は正しい「フササム」をなして居る。指の「三脚台式」に注意しなくてはならない。右圖の「フササム」は特に見事に身體が前傾されて居る。膝もかなり高く上げられ、腕のふり方も正しい。上體は硬くならず、樂に保つてゐる。初心者は、この寫眞によつて身體の前傾さういふことを教へらなくてはならない。



前方に力  
を入れた  
腕をふり  
出す方法

いが、一層機械的に洗練された、「フオウム」なのである。確にこの機械的な一見不自然に見える腕の運動によつた方が、一層強く足を地に打ちつけて、推進力を得ることが助けられるのである。近頃のコウチの意見が、漸々とこの引く腕に力を入れる方へ傾きつゝある形勢を示して居ることは注意すべきである。

在來の腕をふり上げることに力を入れる方法は、確にふり方としては一層自然な方法である。その目的は、下脚部を出来るだけ伸すので、足が着陸に際し、その上體より餘程前方に運ばれる。そのためなるだけ上體を前方へ運ぶために、腕を前方へふり上げることに主として力を入れて行ふものと見られる。これによると歩幅は増すことが出来るが、それは「ストライディング」或は「ロング・スプリント」に適するが純粹なる「スプリント」には不適當であると云はねばならない。

最後に、百米の場合は、大低のトラックでも普通直線走路であるが、二百米には、曲線をしたトラックを走る方が多いのである。曲線をもつたトラックで、そのコウナア(隅角)に差しかゝつたとき直線を走る時のやうに腕も、また脚も同じやうに動かして走れば、必ず遠心力によつて、トラックの外側にはじき出されてしまふ。そのコウナアを廻るのには、それに特有な走法が二三ある。最も一般の方法は、内側(ファイールド側)の腕を、僅かに腰の側で小さくふり、外側の腕を

コウナア  
を如何に  
かして廻  
るに



これは安士和府のオリンピックピックの二百米に優勝したシラキユウス大學のウツドリング選手が、二百米の途中で、全速力の「ストライディング」即ち「ロング・スプリント」で走つて居るところである。トラックのカアアにかゝつたところで、身體を左側へ傾けて、遠心力で右側へ飛び出るのを防いで居る。内側の腕は、外側に比してふり方を小さくする必要がある。「ストライド」であるから、下脚部が充分に伸ばされて居る。腕のふり方も「スプリント」より廣くふられて居る。後足の流しも適度である。下脚部を伸すとき、身體が立つてくるが、こゝでは巧に身體を前へ傾けて居る。この注意は非常に大事である。(二百米の節を参照)



少しく身體の前へと大きくふるるのである。こうすれば、身體の右側はその左側よりよほぎ前方へ廻すやうな氣味になり、また身體の前傾もよよく保てるのである。これは短距離だけでなく、中距離でも、長距離でも、また室内の床の上で行はれる競走の時にも、必要な注意である。その他に、コウナアに差し掛る前に、上體を除々にトラックの内方にむけて、コウナアを半分ほど廻つたら、漸々とそれを起して、直線路にかゝる前に平常の姿勢に直す方法もある。

私は「スプリンテイング」と其他の走法の區別に就て、うるさいほざくりかへして説明を加へてきた。これは純粹の「スプリンテイング」とは如何なるもので、またそれは「ストライディング」と何のやうに違つたものであるかを、競走を研究する人に判然と頭に入れておいてもらいたいからである。然しそれを全て丸呑みにされてもこまるので、やはり諸君の天分をして充分自由に伸してもらいたいのである。

百米に成  
功しない  
ものはハ  
アドル、  
走幅跳を  
試みよ

百米競走は、トラックの中でも、一番派手な種目とされてゐる。それが一つの引力となつて、百米競走にも適さない人までが、何時までもそれに未練をもつて居るのを屢々見ることがある。斯様な人は、ハアドル、走幅跳、四百米の如き、多少スプリントの才能を要する競技におもむけば、案外にいゝ結果を得る場合が多い。

### 競技練習法と百米の練習表

「スケツ  
ユウル」  
に付て

練習表(Training Schedule)といふことは、競技者の成績に、重大な關係をもつものである。それだけに、次に掲げた練習表を参考するにも、前に一通りの注意を拂ふ必要がある。

次に掲げるものは、平均の初心者をやすにして書かれたものであるから、ある地方の氣候とかまた練習者の特徴なきによつて、色々と改めなくてはならない個所があるであらう。倒へば競技者としての身體が出来て居るものとか比較的身體の強健なものは、この中に書かれた強健法をこれほどまで採る必要がなく、それだけの力を、速力を増す訓練の方に費す方が有利である。またそれと反對に、神経質で、敏捷だけれども、身體の小柄の練習者は、耐久力の缺を補ふためにこれ以上に強健運動を多量に要するのである。

米國のオリンピックク、チイムのコウチ、ロバートソンは、短距離競走の大選手となるには、五、六年かゝるのが普通であると云つてゐるほどで、この練習表の如きは、それに較べれば、ほんの数個月だけのものにすぎないが、このやうな心掛をもつて、短距離競走の研究に従へば、間違はないと思ふ。この中に含まれた事項は、理論上から云つても、一般の標準とするに足る眞理と見られて



居る點だけを強調したものであるから、どんな體格の人も、少しく改正を加へれば採用することが出来るのである。

相當に短距離に熟練したのものには、これほどの強健運動を必要としないかも知れないが、初心のスプリンタアには、初期の「ジョッキング」や「シャツキング」、また筋肉を作りあける諸々の運動を、これ以上に増す必要がある——このやうなことを定めるのは全て諸君の常識によるより外にないと思ふ。

第一月の練習

第一月

第一週——

「シヤツ  
キンダツ  
ミ」  
「ジョ  
ツギン  
グ」

毎日トラック(約四百米)を二回から三回にかけて廻る。走法は「シヤツキング」——トラック一週四、五分を費す——か、遅い「ジョッキング」——一週一分半乃至二分を要す——を用ふ。時々短い距離の歩行を交へるのもよい。未だ「スプリンテイング」と「スタアト」との練習は行はない。

第二週——

體操、  
跳び、  
投擲  
技

月、水、金、繩跳び、ダン、ベル(輕量のもの)輕い體操(室内で行ふもの)圓板其他の投擲技を少量行ふ。但し身體の片方のみを主として使用する運動は、全體的調和を缺くために不適當である。以上の運動の終りには、トラックを二、三週「ジョッキング」「シヤツキング」を以て走

る。

「スト  
ライ  
デ  
イン  
グ」

火、木、土、「ジョッキング」一、二回と、半分の速力の「ストライディング」を以て、トラックを一、二週する。

第三週——

前週と殆ど同じ、但し諸運動の量を一層増すことと、半分の「ストライディング」の速力を、三分の二の「ストライディング」にまで時々増すことが付加へらる。

第四週——

第三週と、諸運動及び「ジョッキング」及び「シャツキング」の量に於て同じ、但し其等の練習の外に新しく、相當に速い「ストライディング」と、速い「ジョッキング」及び「ピツクアップ」を(註)交へて行ふ。以上の運動を行ふ前には、必ず筋肉を伸長せしむる體操と、「シャツキング」を行つて、準備運動とすることを忘れては不可ない。

「ウ  
オ  
ミ  
ン  
グ  
ア  
ツ  
プ」

(註) 「ピツクアップ」といふ術語は、除々に走り始めてその中途から、急に速力を出して暴進し終りはまただん／＼と速力をゆるめることをいふので、特にこの突然に「速力をかける」のを指した言葉が「ピツクアップ」であるが、適當な譯語がないから、原語のまゝ「ピツクアップ



第二月

「ウオミ  
ンケアツ  
プ」  
腓、アキ  
レス筋の  
疲労

第一月は、身體の基礎をきづいて、來るべき短距離競走に耐へ得るやうな體格を作るのが目的である。またそれと一緒に、目にみえぬ内臓諸器官をも、除々に短距離競走にこらへられるやうに馴らすのである。その外に短距離に關する「スプリンティング」「スタート」の諸智識をも一通り勉強しておくことが必要である。

第二月

毎日練習を始めるにあつて、筋肉を伸長させる體操、または「シャツキング」を行ふことは、短距離だけではなく、凡ての競技にも必要な注意である。斯くの如き準備運動を忘れると練習中によくありがちな、脚の筋をいためるやうなことになる。これは初めて練習を始めたものに

脚部の筋  
肉の疲労  
の原因と  
治療

は、十中八九に起ることなのであるが、相當に注意してかゝれば、その程度が少なくてすむ。それは、ふくらはぎや、普通アキレス筋と呼ばれてをる踝くるぶしの後部から脚の後部に通する大きな筋が時々痛むのが普通である。他の運動に比して、陸上競技は、足の爪先で走る關係上その部分を特に使用することが多い、従つていま云つたやうな個所の筋に過度の緊張を來たす結果、痛むところが出來てくるのである。その原因としては、第一に準備運動が足りなかつたこと、第二に全力で疾走してきて突然に止まつたりすること、また柔いトラックに馴れてゐたものが、突然に硬いトラックで走つたりすること等をあげることが出来る。

アングル其他の個所を痛めると、なか／＼急には治らないものである。その時にはその個所の筋肉の炎症えんしやうが消へたら、タオルで温めるか、マッサージの心得ある人にもんでもらふかするのでもいい。然し軽いものだと、練習を續けて居れば治るが、理想としては一時練習を休む方がよい。この場合もしその痛みの軽いときは「シャツキング」を用ひて走つて居れば休む必要はない場合もある。

第一週

この時になつたら少くとも一週に三日間は、「スタート」の要領を研究して見る。それまた「フオウム」を主として、スタートにピストルの號砲などは使ふ必要はない。この練習は度を過ぎ

「フオウ  
ム」を主  
とした  
「スタート」  
の練習



ない程度に、何回も行ふのである。「スタート」の練習が一日おきに行はれるとすると、その間の火曜日と土曜日には、半分の速力と、四分の三の速力の「ストライディング」でトラックを二回ほぎ走る。その前と後にはトラックを一回「ジョツギング」で走ることを忘れてはならない。土曜日は休む。

### 第二週

前週と同じ、月、水、金のスタートの練習には、スタートしてから二十米から三十米を全力で走つて見る。火曜日は、百米を全速力の「ストライディング」で走る。「ロング・スプリント」即ち全速力の「ストライディング」で走るときは、努めて下脚部を伸すことと、腕のふり方に氣をつけて練習するやうにする。(この「ストライディング」の要領は「スプリント」に就て話したとき、挿書と共に説明を加へてあるからよくお解りのことと思ふ。)またこれは少し休んでからくりかへすことを忘れてはならない。

木曜日には、二百米を半分の速力の「ロングスプリント」でくりかへし二度走る。土曜日は休む。

### 第三週

前週と同じことをする。たゞ月、水、金のスタートと共に今まで二、三十米の「スプリント」を行つたのを、それを五十米まで延長する。

### 第四週

第三週練習表を續けて行ふのと、「スプリント」の距離を百米まで、「ロング・スプリント」を二百米まで延長する。「ロング・スプリント」は全速力の「ストライディング」である。一週に二日は、前に述べた「ピック・アップ」を行ふことが大切である。

### 第三月

### 第三月

競技會が  
近づく

この月には、最初の競技會が開かれることと假定する。そのため、「スプリント」「スタート」「ストライディング」「ピックアップ」といふやうな練習を盛に行ふのである。然しこゝに厳守しなくてはならないことは劇しく練習をなした習日は、比較的軽く練習しておくといふやうに練習表を作ることである。それを作成するのは、各自が常識でほぎよく作るか、またコウチする人があつたらその人と相談した上で編成すればなほさら結構である。



日によつてどうもあんまり練習したくないときがある。その時は軽くして止めておくことが大切である。自分に自信がないときは決してやらない方がよいやうである。

この月までには、充分に脚部も、また身體全體の耐久力も出來て居るから、「ロング・スプリント」を使用して走つた距離も一層延長し、また「スタート」や「スプリント」の練習も、その度数を増すやうにする。その程度は、百米を専門にやる人と、二百米を専門にやる人と、また兩方を兼ねる人によつて各々違つて來る。

#### 競技會前の一週間

この時に達したら今までやつてきた練習の凡てに涉つてなほ一層の注意を加へる事が大切である。スプリンティングの「フオウム」に就て、いろ／＼と細い部分と、また「スタート」などの注意も一通り復習をなすのも必要であらう。次に今まで筋肉を馴らすために用ひてきた種々なる體操も續けてゐることは勿論、練習を終つたあとで汗を洗ひ流して身體を清潔になし、また風邪をひかないやうに相當に温くしておく注意と、日常生活に於ける身體の工合なきには特に注意を加へなくてはならない。次にこの週間の表を示そう。

月曜日——

もし「スプリント」が缺けて居る人で、その練習を主にやらうとする人であつたら、三十、五十米を各一回に涉つて「スプリンティング」で走る。もし「ロング・スプリント」を主にやらうとする人であつたら、二百米を二回に涉つて、「ロング・スプリンティング」で走る。但しその内の一回は、全力の半分の「ストライディング」で、あとの一回は、全速力の四分の三の速力の「ストライディング」で走る。何れを練習するにも毎日の練習の當初にあつて、四百米の「ジョツギング」を加へることを忘れてはならない。

火曜日——

準備運動として「ジョツギング」を一回。次に數回に涉つて、五十米から、六十米までの距離を「ピツクアップ」で走つて練習する。

水曜日——

準備運動の後で、數回「スタート」。五十米を全力で「スプリンティング」することを五六度練習する。全ては輕くに止めて置く。

木曜日——

普通には、この日は練習をひかへた方がよいのであるが、コウチや、また自分で練習の必要を認めたら、四百米の「ジョツギング」を一回と、二、三回の「スタート」を行ひ、練習後は脚部を

競技會の  
前の週間の  
「ス  
ケ  
ル  
ユ  
ウ  
ケ



マッサアジしておくか、タオルなりで温めておく。

金曜日——

練習を休む。

土曜日

競技のある當日

競技會のあつた翌週——

運動の季節になると、毎週、或は隔週に涉つて、色々競技會の開かれるものである。それで、前週に競技會があつたその翌週は如何にしたらよいか、また如何にして次に來る競技會に對する準備をしたらよいかと云ふと、まづ日曜は競技の翌日であるから休むのは普通であるが、なるたけなら翌々日の日曜も休養した方がよいやうである。まして次の土曜日に競技會の開かれないときはなほさらの事である。次の土曜日に競技會に出場の爲、練習が必要な場合には、準備運動として「ジョツギング」を一回、五六回軽い「スタート」の練習、二百米を全速力の半分ほどの速力で一回行ふのである。前週の火曜に行つたと同様な練習は、やはり今週の火曜日にも行ふことは、此週に競技會があつても、なくつても變らないのである。また水曜日も前週と同じやうに軽くやつておく。土

競技會の開かれた翌週の「スケツユウル」

曜日に競技會があるとしたら、木、金は全然練習を休まなくてはならないが、競技會が開催されないとしたら、金曜日の練習は、可成り劇しくして、土、日を休養日としてあてる。

漸々と練習が積まれて來ると、前にやつたやうな劇しい「ストライディング」や「スプリンティンダ」の練習の量を減じて、「スタート」の要領を主に研究しなくてはならない。それまでには、短距離に必要な耐久力が充分にきたへられて居るから、走法の研究のためにあまり劇しい練習を費さなくとも、全距離を「フォウム」を崩さずに走りきることが出来るであらう。

「フォオバク」

また日がたつたにしたがつて、ごことなく元氣がなく、氣の抜けたやうな状態が來ることがある。これはあまり最初の練習に精力を消耗した過勞オホバクより生ずる症状で、その治療法としては、練習を休むのが一番よいとされてゐる。

「フォウム」を崩すな

なんにしても、一度びその要領を呑込むことが出來たら、「フォウム」と耐久力は、忘れやうとしても、忘れられないほどにたへずくりかへし行ふのである。全ての運動競技のコツは、それが第二の天性となる位に心得ておく必要がある。

また練習するのが、いやで〜で耐へられない時がある。その時無理をしては、一度びそのコツを覺えた「フォウム」をこはすやうなことがあつてはならないから、一週間の中、火曜日か水曜日に、軽い「シャツキング」か、「ストライディング」の練習だけを行つて、他は絶対に安靜にした方がよ



い。

アルチイ  
ハアンの  
「スケツ  
ユウル」  
を骨子と  
なす、こ  
の三月案  
エルツベ  
リイの五  
月案

この練習表は、簡單ではあるが、一通りの正しい順序は踏むで居る。これに幾多の改正すべき點を加へることは、諸君の身體の状態によるのである。なほこの練習表は主として、オリンピックの二百米の記録を作り、今はコウチとして定評ある米國のアルチイ・ハアンの練習表を骨子として作つたものである。もし他の競技で、練習者の體格が充分に基礎が出来て居れば、この練習表の第一月は變へてもよいのであるが、冬期トラックの霜ぎけのため幾ヶ月も練習を休むで居つた人はやはり、その基礎となるべき第一月から始めることをおすゝめする。なほこれより委しい第五ヶ月間に涉る瑞典のエルツベリイの練習表は、これより漸進的ではあるが、これほご各走法を委細に説明してない。然し参考になる點が多いから参照することをおすゝめする。(その練習表は、「アサヒ、スポーツ」誌上に、譯載されて居つたし、また野口氏の著書に掲げたものと大略同じものである)

### 四百米競走

中距離の  
範圍

正確に云ふと、中距離競走とは、四百米から二千米までの距離の競走を指すのであるが、こゝではその走り方——即ち走法から區別して、普通のやうに、四百米と八百米を特に中距離の部類に入れて置かう。

耐久力が  
あつても  
「スプリ  
ント」の  
ないもの  
は不可

然し近頃の傾向から云ふと、四百米は、殆ど二百米と同じやうに、「スプリント」の競走と見なされ、八百米競走からも、従來のやうに長距離を兼ねた選手は、漸々と影を没して行くやうである。中距離競走に耐久力の必要なことは勿論である。然し相當の「スプリント」の天分がない選手は、幾何程耐久力を持つてゐたところで、よい成績をあげることは難しいものである。斯様な選手は、もつと距離の長い競走にたずさはることをおすゝめする。

四百米競  
走に現れ  
た二つの  
傾向

近來の四百米競走の傾向を見ると、二つの傾向が現れて居ることが解る。新記録を作つたやうな傑れた選手は、純然たるスプリンターであつて、その「スプリント」の距離を、四〇〇米まで擴大することに成巧した人が多い。このことは、四十餘年前から、一部の人達には認められて居つた



ことであるが、近頃になつて、ます／＼それは實證され一般の注意する所となつたのである。

四百米の  
走者とし  
てのマイ  
ヤアス

一八八〇年頃に、米國に、ロオレンス・マイヤアスといふ天才的のスピリタが居つた。當時百碼から半哩までの記録は、殆ど彼によつて作られたのである。その中でもことに彼の特意としたのは、四四〇碼であつた。海を隔つた英國では、マイヤアスの記録を正確と信するものはなかつたが、一度び彼が英本國に遠征して、四四〇碼を、四十九秒といふ記録で走つたので、始めて彼の記録の眞實であることを信ずると共に、四四〇碼が、「スピリタ」であることを教へられたのであつた。近代に、陸上競技會の開かれて以來、五十秒を超へるものは、それまでに一人もなかつたのである。従來の四四〇碼の走り方は、俗に、「ウェイチング・ゲーム」と云つて、最後まで調子を下しておいて、最後に「スピリタ」に移つて雌雄を決する方法より外になかつた。それを「スプリンテイング」で走るといふことは、全くの奇蹟として考へられて居た。次に一九〇〇年頃——恰度第二回のオリンピック大會が巴里に開かれた頃、やはり米國に、ロングといふ四四〇碼の選手が居た。彼は最初百と二百二十碼の選手であり、のちにはオリンピックの四〇〇碼の記録を作ると共に、四四〇碼には四十七秒フラットといふ素晴らしい記録を作つたのであるが、その時の如きはあるところを百碼十秒の速さで走つたといはれて居る。(これは直線走路で行はれた

「ウエイチ  
ング・ゲー  
ム」

天才選手  
ロングと  
「スプリ  
タ」

のであるが、この記録は依然として、二十五年も後の今日といへぎ破られない記録である。近世に於ては、短距離走者のバドック選手は、百碼から三百碼に至る「スピリタ」の範圍の距離の競走に、續々と新記録を作つたが、もし彼にして、四四〇碼の練習をなしたら、必ず世界の記録をも作つたことと信ずる。

ことに今回のオリンピックの決勝に優勝した英國のリツデル選手の如きは、二百米決勝にも三着になつたほどのスピリタを有して居る。彼は今回の世界記録を生むだ際、最初の二百米を二十二秒ほまで走つたのである。もとより彼は純然たるスピリタで、英國の百碼と、二百二十碼の記録を、以前につくつたことのある選手である。そのやうなスピリタがあつてこそ今回彼を作つた四十七秒五分の三といふ世界記録が生れたのである。同じく第一豫選に四十八秒といふ新記録を出した瑞西のインバツハ選手も、またスピリタとして既に本國に名ある選手であつた。

英國のリ  
ツデル

以上の例に徴しても、四百米走者としては、「スピリタ」の天分を有したものと云ふ方が、全距離に涉つて平均の速力を持続して走る走者より數等有利であることが解るのである。四百米に五十秒をきる事は、さうしても「スピリタ」の天分のないものには不可能であり、またそのやうな傑れた選手は、「スタアト」もスピリタの如く巧みなランナアでなくてはならないといふのが、全てのも







ると、規則にふれないやうに敵に巧に妨害を加へたものは非常に得をするが、防げられたものはそれによつて餘程のハンデイキップが付けられるのである。我國では、未だオープンで行つて居るが、本来四百米は、「スプリント」を延長したダツシユと見るのが至當である。その中途にあつて、相手の走者に防げられれば、其處に「フオウム」に狂ひが生じ數碼を失ふことは何でもないことなのであるから、當事者は、よろしく將來區劃走路ヒレトコウクで、本競走を行ふやうにすべきではなからうか。

四百米の  
外側と内  
側の走路

四百米の走路の順番を決定するのは、規則によつて引鬮ひくじで行ふことになつて居るから、運の悪いものは外側のコウス、それもトラックの内邊から五碼から、十碼も離れたところにスタートの位置を占めなくてはならない。もしそのやうな際、スタートを少し後れたら最後、先頭に立つて内側ウチに沿つて走ることが出来なくなる。その上に、内側のランナアより餘計な距離を走らなくてはならないことになる。國際競技聯盟(International Amateur Athletic Federation)の規則によつて、トラックの測量は、トラックの内邊から十二寸のところを量ることになつて居る。たへず内邊を走るランナアは、外側のものより走る距離が短くてすむ譯で、トラック一週ごとに一碼から十碼の差が生じて來るのであるが、大概の初心者はこの重要な點を見落して居るやうである。それを平氣で済して

外側を走  
るはトラ  
ック一週  
に十碼の  
損

内側  
側のラン  
ナア

最後の直  
線走路に  
かゝつた  
とき

ゐるのは、競走の最初に、三、四碼のハンデイキップを許すのも同じことである。

運悪く外側のコウスのあてがはれたとき如何にするかといふと、そのトラックの大きさを考へなくてはならない。まづ大規模のトラックで、二百米の直線走路ストレイトコウスがとれるときは、最初の隅角コーナーに、るまでに相當に長い距離があるから、少しおくれても、その速力次第で敵を超越することが出来る利益がある。大抵それまでには各ランナアの間にも、相當なへだたりが生じるのが普通であらう。

また内側のランナア、またそれに近接するランナアは、その有利な場所を保持しやうと人一倍努めるに違いない。この時、ポオルのランナアの眞横に來るのは一人が關の山で、二人もそれに並んで走るやうでは、一番外側のもは非常に損をしなくてはならない。斯くしてコウナアを廻つて、最後の直線路に達すると、内側のもの、有利な點は減じてくる。このやうな時は、他の外側から走る走者に前方を横切られて三方、四方をかこまれて、身動きも出来ないやうにされる——これは前に云つた「ポケットイン」といふ状態で、また「ボックス」ともいはれて居る——やうのないやうに、内側より少しく外側の方と曲がつた方がよい。

よく先頭に走るランナアの眞後まごしについて走る人を見るが、これは考へものである。その時、後から他のランナアが來て、先頭のランナアと並んで位置を占めると、やはり、「ボックス」に陥ることになつて、それから抜け出るには、歩調をゆるめて後方から抜け出なくては、外に逃場がなくなる



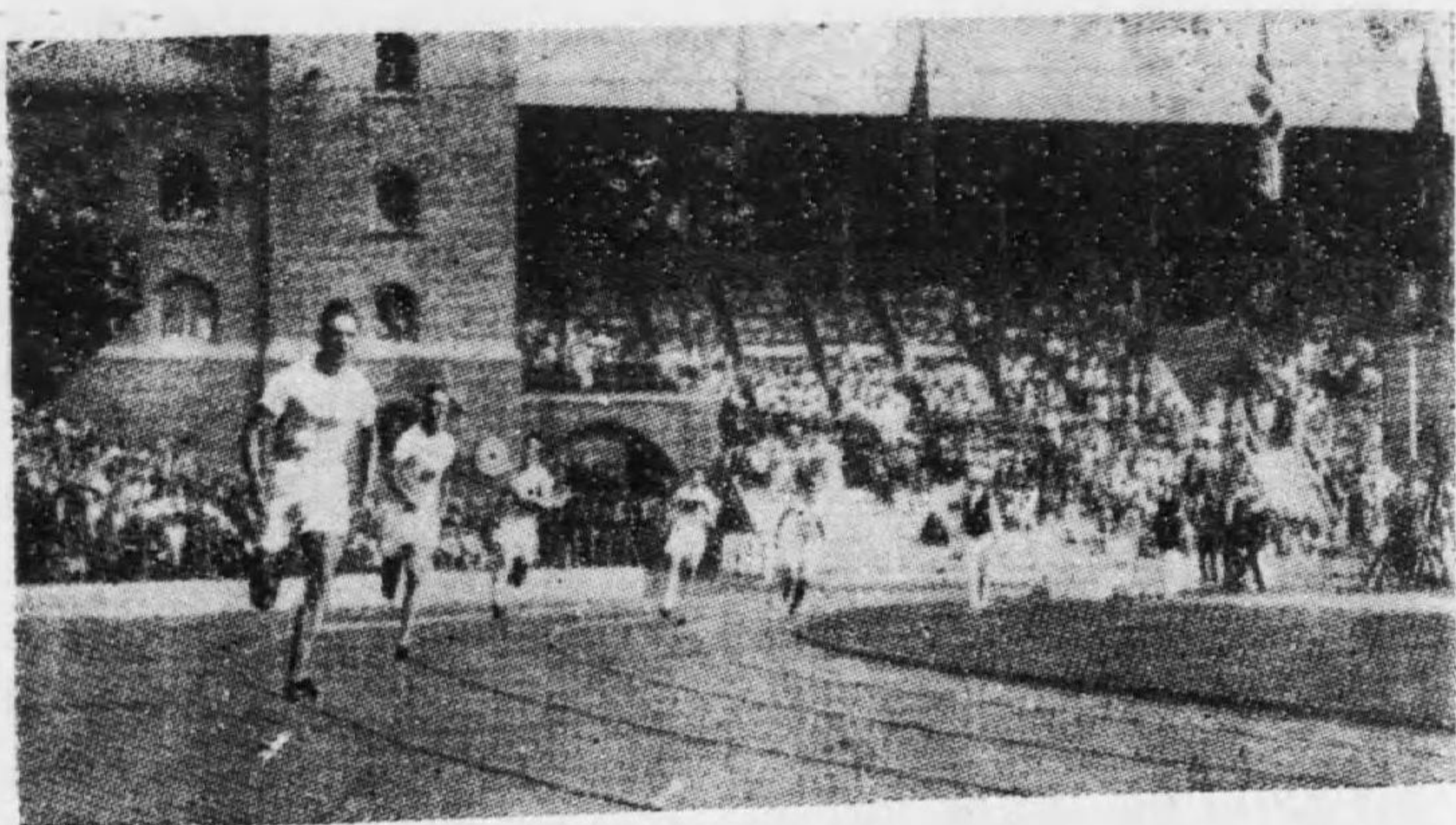
直線走路  
の中途に  
スタアト  
がある場  
合

のである。

去年の極東大會の開かれた大阪市立のスタジウム、また明治神宮外苑のトラックの如く、一週四百米のトラックで、この競走が行はれるときは直線路の中途にスタアトがあるのが普通であるからスタアトして、五十米ほどゆくと曲線にかゝることになる。その場合に、外側にスタアトの位置をとつたランナアは、號砲と同時に、短距離競走には非常に損ではあるが、「ストライド」を縮めて、他のランナの後に續いて、内側に沿つて走るか、それとも内方へと向はずに、外側へ廣く廻つて走るか何れかの方法をとるに違ひない。

二つの内では、むしろ後の方法の方が、努力を要するが、一層賢い方法であらう。斯くすれば非常なスプリントを以てすれば、カアブに達しないうちに、先頭の走者を抜いて、内側走路に入るこゝとが出来たかも知れないのである。この方法をとる人にとつて注意すべきことは、規則上他のランナアを追ひ越すときは二碼以上前方でなくてはならないことである。ことにスプリンタアほどの速度を有するものであつたら、五十米のうちに、その速度を増して、他のランナアの前を外方から斜めに横切つて、内側に位置を占めることはさほど困難なことではない。

我國の四百米競走を見ると、まだ最初の「スプリント」が弱いやうであるが、最初の五十米ほどは全力で走つたところで、大して疲労もしなければ、耐久力にさはるものではない。其故に是非スタ



千九百十二年ストックホルムに開かれたオリンピックの光景を、その四百米の決勝である。この時初めて四百米の走路が區劃されたのである。これによる機会均等にはなるが、興味は減殺される。やはり走路をオウブンにして、各走者の頭の策戦によつて競はした方が興味があることは事實である。上圖はいま最初のカアブを廻つて直線に出んとして居るときで、全ての走者の身體が、トラックの左方へ傾いて居るのはそのためである。ここに面白い點は、走者が弾けながら走つて居るので、兩足とも地から離れて居る。全てのランナアは正しい「フオウム」で走つて居る。下圖はその決勝點である。左端の「フオウム」であるが、顔を左方へ向けて居る。決勝點で、このやうなことをするのは、實に危険といはれない。左から二番目のリイドバス(米、一着)は正しい「フオウム」で「テエブ」を切つて居る。右から二人目の「フオウム」(獨、二着)は樂によく走つて居るが、その腕を有効に使つて居ない。首筋も幾分か硬くなりすぎて居る。この腕を有効に使用しないのは自然な走り方をするものには屢々見るべきである。右端のメレデイス(米、四着)は、首筋も硬く、その腕は殆ど使用されてない。右から三人目のホッフ(米、五着)の腕と脚の動作は正しいが、既に力をゆるめてしまつたやうに見える。

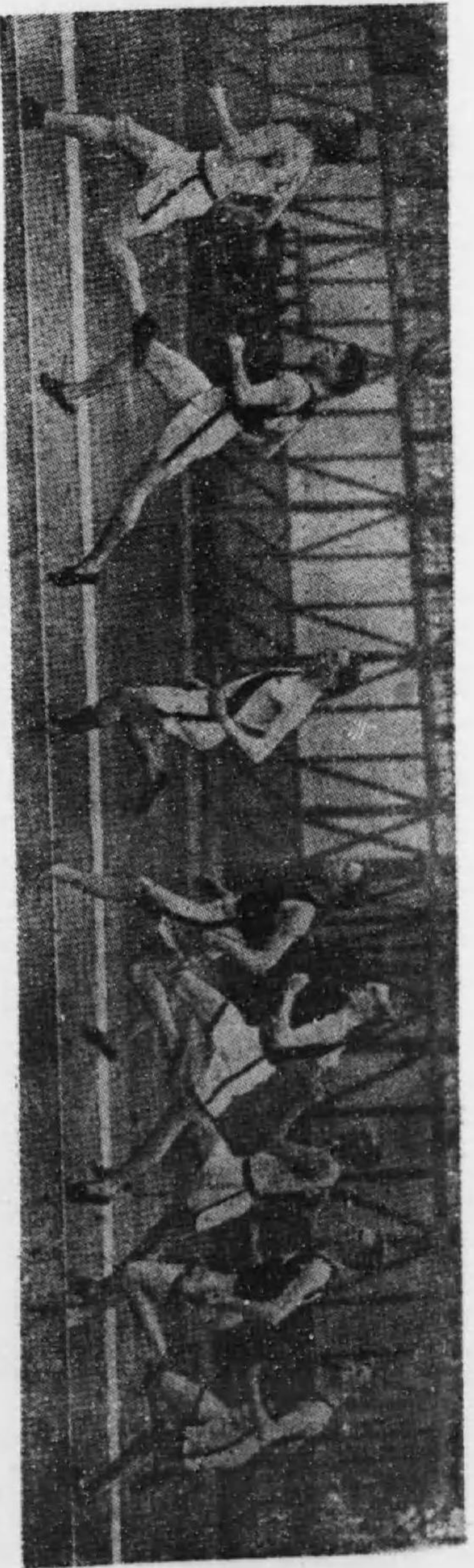


アト後の五十米は、完全な「スプリント」で走り切りたいものである。これを無理だと思ふ人もあると思ふが、ランナアの精神状態をよく考へて見ると、その心配が不必要であることが解る。競走前のランナアの心理状態は、丁度バネを巻きつけたゼンマイ機械のやうに張りきつたもので、このやうに緊張した心理状態は、スタートした後すぐに使用しなければ、緩んでしまふもので、最初に全力で走つてもその割に疲労する度は少いのである。たとへ策戦上、先頭に立つのが望ましくなくても、スタートと同時にあり餘つた精力をむしろ放散した方がよい。

また後からして、前に走るランナアを追ひ越すのは、「スプリント」のある人には、極めて簡単な方法であるが、直線路で、先頭を保とうとするには、色々餘計な心づかひがあることは事實であるが、それでも内側に走る者は外側に走る者より、幾分かその速力を加減して走ることができ、色々有利な點が多いのである。

四百米の競走中に起る形勢は、數が多くて、とても一々こゝに書きつくせるものではない。例へば、参加するランナアの人數、各々の力量、トラックの大きさなどによつて、筆紙につくせないほどの變化が生じてくるのであるが、どんな難局にぶつかつても、傑れた「スプリント」さへもつて居たら大概は解決がつくものである。

初心者には、最初に有利な位置を占めるとか、歩調を判断しながら走るとか、また相手のランナ



四百米競走の中途のカーブのころを寫したものである。(米國の大學對抗競走會四四〇碼競選) 走り方の「フカカム」はこのやうに側面からして見ると、長所缺點がよく解る。例へば身體をよく前方へ傾けて居るが(これは腰から上體を傾けるさいふこまでではなく、足から頭まで直線なして、それが全體に前方へ傾けられることである。丁度右より二、三人目の選手)の姿勢には明白に現はれて居る(または腕と脚のやうに動かして居るが、足は足先から地に着けて居るがさいふやうなことが解る)のである。この圖に見る全てのランナアは、よく身體を前傾させて居る。こゝでも、各走者によつて、脚の動作が色々に相違して居るが解る。あるものは膝を特に高くあげて居るし、またあるものは「ストライド」を縮めて居る。また左端の走者、またそれから四番目の走者は大きな「ストライド」を得るために、よく下脚部を伸して居る。後足の流しが高すぎるものもある。腕の運動は、脚の「ストライド」が大きくなるに準じて、やはり大きくふられるのである。脚と腕の運動は、何時でも調和して居なくてはならない。



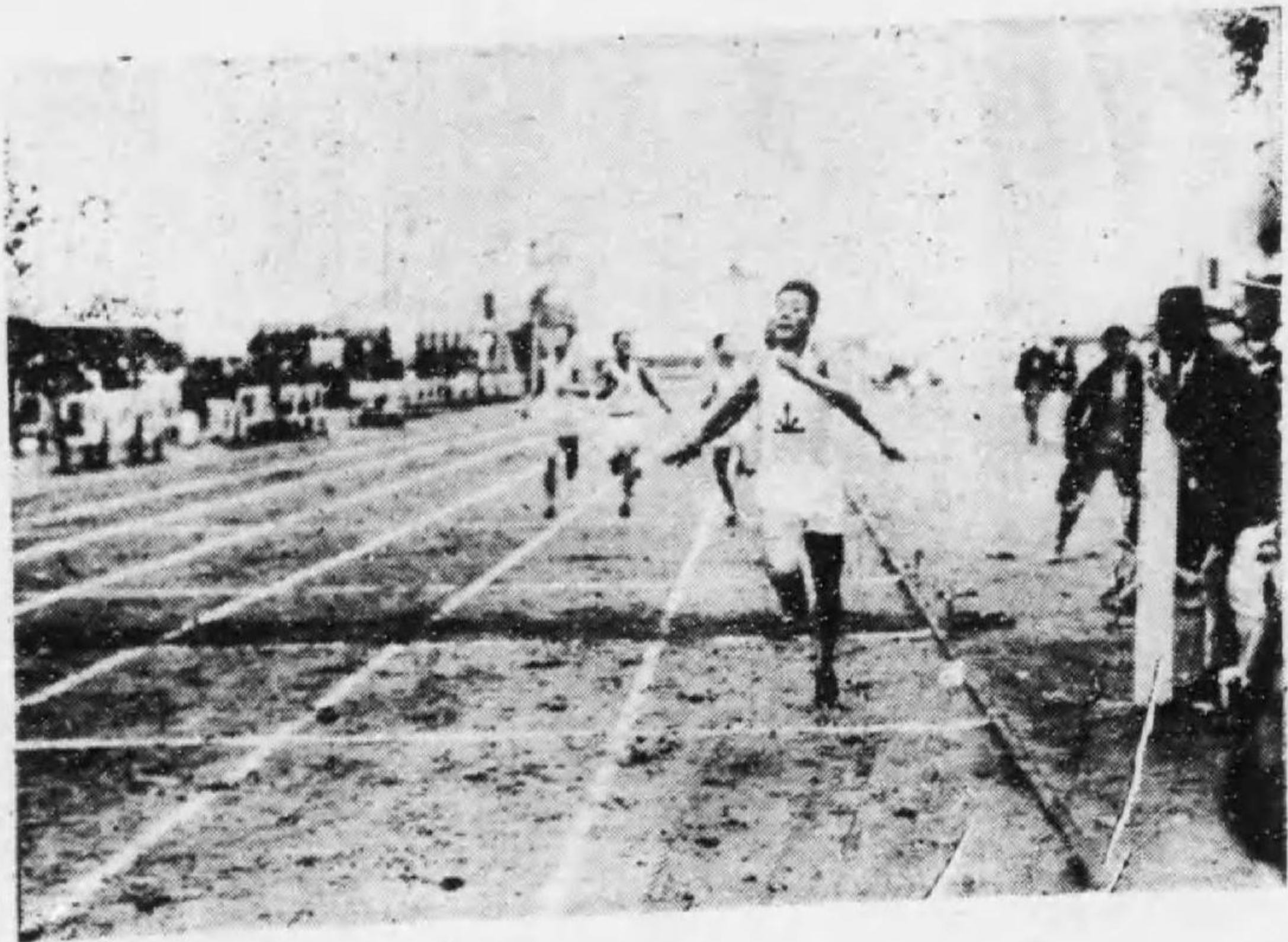
初必者に  
適する策

アの歩調をおしはかるとかいふことは、なか／＼出来るものでない。そのやうな時には、策戦にかまはず、たゞ「フィニッシュ」に必要なだけの力を残して、最初からその範囲内で全力を盡して走つた方がよい。もし内側のコースが占められないときには、自分の先頭のランナーを曲線で抜かすに、直線に於てすることを忘れてはならない。ことに何にも策戦がないのに、たゞ先頭を争ふことは賢明な方法ではない。そのときは内側のコースを占める先頭の外方に沿て走つておいて、最後の直線で雌雄を決した方がどれだけよいかわからない。もつとも、これは前に云つたやうに、外側を走ることになるから一碼ほぎ損することになるが、それでも無駄なことに努力をしないだけでもはるかにいゝのである。

四百米は  
料學的走  
法を必要  
とす

前にも例をあげたやうに、四百米は、百米または二百米と等しく見られるものであるから、全身の運動は、機械のやうに眞直前後になされなくてはならないのである。これは「スプリント」の章で、強調したことであるが、少しでも、疾走中に横へよめいたり、歩幅を無理に縮めたりすればたとへそれを一度なしても、取返しのつかない差が出来る。競走の時間から云つても、四百米ほどの競走は、他の中距離、また長距離短の競走にくらべれば、瞬間のうちに決せられるものであることを忘れてはならない。

ある時は、自分の相手がスプリントをもつた四百米走者であることがあらう。このやうなランナ



上は大阪極東大會に於て納戸選手が、比島のダナオ(極東記録五十一秒五の保持者)を破つた瞬間である。ダナオの姿は、納戸選手の後に隠れて見えない。はるか後に走つて居るのは左より松重、マリナオ、淺野の諸選手である。

納戸君の「フオウム」は大體正しいやうである。ここに足先で着陸し、膝も充分に上げて居るのが「スプリント」の「フィニッシュ」であることを示して居る。たゞ上體と腕が硬くなりすぎて居る。よほど修練がつかれてない。この「フィニッシュ」なる上體を樂に保つことが出来なくなる。その左腕のふり方を見るに、ごうも腕を前へふり出すのに特に力を入れて居るやうである。それと同じ側の左肩が左腕と一緒に前方へ出されて居るのはそのためである。これは正しいスプリントではない。是非腕を引く方に力を入れて、足先の蹴りを強めるやうにしないではいけない。右腕は殆んど伸し切つて後方へふられて居る。然もそれはあまりに脇の方へふられて居る。正しい「スプリント」に入らうとするには、やはり肘は屈けて、肘だけが身體の後方へ出る程度にしないではいけない。頭の姿勢も正しくない。後方の左より二人の選手にも、やはりこの腕のふり方の缺點が認められる。左端の選手は「スプリント」といふよりは、「ストライディング」をして居る。



名選手の言葉

アはスタートから非常な速力で疾走を続けるに違ひないが、もしそれを、まともに追つて走れば、競走の半分も終らないうちに疲れてしまふものである。その時は、あくまで自分が日頃練習中に定めたやうな歩調で走つていつて、最後の一五〇米ほどから全力を盡して疾走するのがよい。これと反対に、他の走者より、自分の方が歩調を速くしたいときは、歩調の遅い走者の後に続いて駆けてゐるてはいけない。かまはないからこれを追ひ越して自分流儀の歩調を一貫して用ゆべきである。この點について、四四〇碼四十七秒五分の二の世界記録を作つた名選手メレデイスは次のやうな注意を與へて居る。

「名選手といはれるほどのランチアは、何時でも自分流儀に競走を行ふものである。初心者は努めて、自分獨特の方法を日頃より究めておき、競走には、それをいかして使はねばならない」

普通この競走に最も必要なものは策戦であつて、自分より力ある敵を負かすのも、冷静に策を施すかぎうかにあるのである。この研究は、特に初心者にとつて大切であると思ふ。たゞ自分の力量のみをたよつて、この競走を行ふことは禁すべきである。

ことに力の伯仲した敵に敗れて、後に悔ひをのこすのは、この策の施し方をあやまつたがためである。自分より力の上のランチアに負けても、これほどの悔は残るものでない。斯くの如き敗は競走中にその判断力をあやまつて好機を逃したことが原因して居るのである。



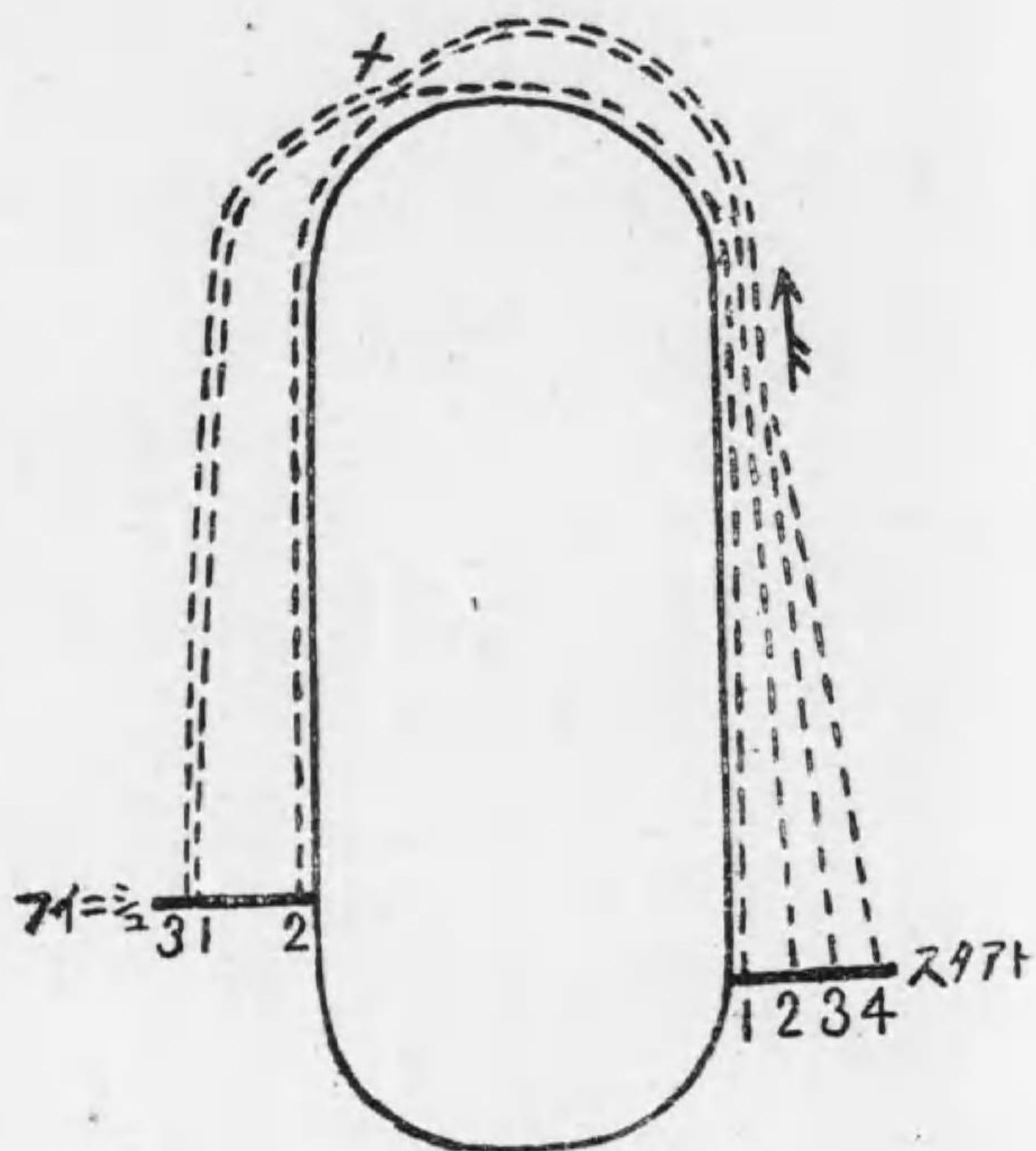
上は下より少し前の瞬間に寫したものである。米國大學對抗競技會の四四〇碼の決勝戦の光景である。まづ上圖について説明するに、左のプリンスト大學のステアンソン(二着)の「フォーム」は正しいもので、ここに脚の動作は完全なものである。左より三番目のドワリスコル(一着)も、またよく走つて居る。兩人の腕のふり方も正しい「プリント」でフイニッシュして居る。この走者は「スプリント」さいふより、膝から下脚部を伸した「ストライド」で走つて居る。前方を走る二人に較べると身體の傾け方も不可なり。全ての選手が頭をあげて居るのには不可なり。これは各人がよく意識して努めて頭をあげて居る。今まさに「エプ」を切り合はして居る。このやうな苦しい競り合ひの競走のフイニッシュには、種々な弱點が現れるものである。ここに目立つのは、頭をあげすぎることである。上圖では先頭の二人が「スプリント」の脚の動作を示して居たが、下圖ではその後足の「キック」アップ(後足の流し)も餘り高くなされて居る。



不正なる  
策戦の例  
としてハ  
ルスイウ  
エル事件

競走に於ける策戦は、個人で相手に當る場合と、團體的に敵と戦ふ場合とで大いに違つてくるものである。個人としての策戦は、今までにあけたやうなものであるが、策戦として最も効力を現してくるのは團體的に敵に當る場合である。この策戦が極端に悪用されて、露骨に示されたのは一九〇八年、英國ロンドンで行はれた第四回オリンピック大會の四百米競走の決勝戦の時である。これは決勝に残つた、三人の米國選手によつて、一人の英國の選手ハルスウエルに加へられた策戦であつて、今に至るまで、「ハル、スウエル事件」として知られて居るものである。委細は圖に付て見られれば解るであらうが、斯くの如き策戦は、あまりに極端にして、公正なる競技の精神に反するもので、スポーツの純潔を願ふものゝ採るべき方法ではない。

我々が、學校、青年團、國際的の對抗競技に目撃する團體的策戦は、斯くの如き不正なものはなく、もつと正々堂々たる策略の對抗であるのは、喜ばしいことといはねばならない。普通世間の人がいふやうに、陸上競技は、決して個人のみ競技ではなく、立派に團體的精神を發揮する場合が多いのである。如何にして母校のため、また自國のため自己の全力を盡したらよいかといふことが、當然の結果として考へられてくるのである。ことにこの策戦が、歩調を作るランナー——所謂ベエスメイカーとなつて現れることは、八百米の章に併せて説明することにしよう。



第四回オリンピックに於ける四百米決勝戦に於て英國選手ハルスウエルが四人の米國選手によつて妨害された有様を示す。一、二、四は米國選手で、三はハルスウエルである。スタートするや、米國の一はコウナアを制し、二は三の内へ立ち、コウナアを大廻りさせた。Xの地點に於て、一の走者は、二にかはつて、三をかぶせて、外側へさおして行き、二はストレートを真直にフィニッシュに向つて突進した。この米國側のさつた策戦は、大會委員の問題となつて、再レースを行はんとしたが、米國それに肯せず、棄權してハルスウエルの勝利に終つた。



四百米の  
走法  
(ロング  
スプリ  
ント)  
或は速  
(スト  
ラ  
イド)

四百米の走法は、その前後を「スプリント」で走ること、その中間は「ロングスプリント」(全速力の「ストライド」)或は四分の三の「ストライド」で走ることが理想とする。(競走とその走法の章のストライディングの挿書、及び二百米の走法を参照されたい)競走の前後に用ひられる「スプリント」に付ては、短距離競走との重複を避けてこゝではくりかへさないことにする。(四百米及び百米競走の章の挿書を参照されたい)

その競走の中途に使用せられる走法だけに就て話すと、大體二つの方法が用ひられて居る。一つは腰に捻りを入れてしなやかに使用し、またなるたけ膝を伸して下脚部を前方の地へと下す走法である。これは「スプリンテイング」と較べるとよほ自然な走り方に近くなつて居る。その走法では後足を蹴り上げて流したとき、地面から可成りの高さの後足が上るのである。いま一つは、この流しを少くして、蹴り上げてから、直ぐに膝をなるたけ高く引き上げるやうにする。(競走とその走法の章の「ニー・リフト」を参照)これではランナアがふりかへつても殆んど後足の蹠を見ることは出来ない。これは「スプリント」の「フォウム」に近いもので、四百米走者としての自然な走法を恵まれてないものには、この方法の方が適して居る。「ストライド」で走るときは自然に、樂に走らなくては不可ないので、この要領を知つて居るものは、その調子を亂さないやうに走つた方がよい。それでもその「ストライディング」に、今云つたやうな「スプリンテイング」の長所を加味することは、そ

の力をして、ます／＼有効に發揮せしむるものである。

腕のふり方は、「ストライド」が大きくなればなるほど、それに正比例して大になることは、第一章に於て挿書と共に説明した通りで、また上體を樂に保つことも、大切な注意である。なほ身體全體を前方へ適度に傾けることも必要である。「ストライド」全般に涉つた特徴に就ては、八百米の章に於て再び説くことにする。

四百米の  
練習表

練習表といふことは、コウチの常識によつて定めるものである。一般の標準のために四百米競走の練習表を次に掲げたが、これは練習者の身體の状態及び其他の事情によつて、所々を變へなくてはならないかも知れない。こゝに四百米競走のために一週に五日間を練習にあてるとしてみると、三日をスプリントの練習に、二日を耐久力の養成にとるのが普通であるが、特に「スプリント」の心得がある者、また短距離から四百米に入つてきた人には、この割合を變へて、三日を耐久力に、二日を「スプリント」といふやうに變へなくてはならない。

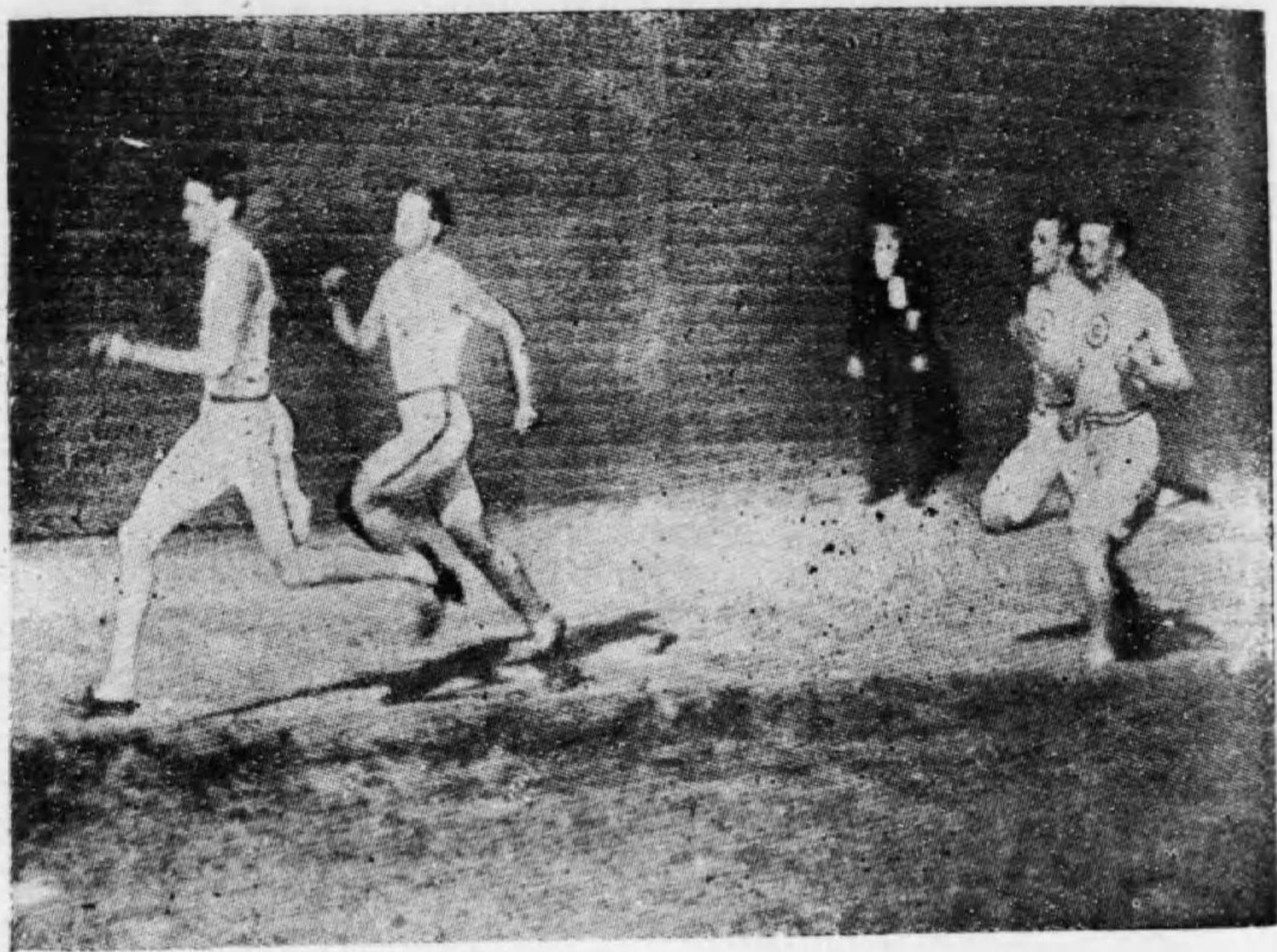
メレデイスは次のやうなことを云つて居る。「可成りの速力で二二〇碼が樂に走れて、その上、大して苦しまなくつてもその速力を三〇〇碼まで延長することが出来れば、三日耐久力、二日スプリントといふ割合にしてよい。」



技  
體操と競

次の練習表は、瑞典のエルツペリイとメレデイスの推挙するところの練習表を基礎にして作つたのである。これを他の米國のコウチ、英國のコウチなどに較べると體操ジムナスチックといふことが、特に一日を占めるほゞ重視されて居るのが解る。勿論體操と競技との間に親密な關係がなくてはならないことは古くギリシヤの昔より知れて居つた。我國でも、我々はこれを學校に於て習ふ機會を得たが、それは極めて一部分のもので、これを全部の競技練習者がその訓練に用ふるにはあまりに興味を缺いたものである。もとより體操といふことが、つまらないものと、一般から思はれて居るが、その底にはやはり我々の體操教育のどこかに缺けるところがあるのではあるまいか。正しい體操を毎日行ふことは競技練習者にとつての喜ばしい日課のやうな心持がするもので、決して無味單調のものでない。たしかに我國の競技者は、競技の技術を習ふと同等の注意を、ジムナスチックに向けなくてはならない。

私がこゝに體操として、一日を挿むことをすゝめるのは、それによつて諸君が、股の開き（既に「ストライディング」膝の上げ方（即ち「ニー・リフト」）腰のひねり、身體の前傾、腕のふり方といふやうな動作の基本たる筋肉の動き方を知るのに極めて都合がいゝからである。（ストライドを擴けたり腰の捻りを容易にしたりする體操については、特にハアドル競走の節に挿畫と共に説明しておいた）



一八九八年米國選手權大會四四〇碼競走に於て、バアク選手がロング選手を四十九秒の記録で破つたところ。

今より二十五年ほゞ前の選手であるが、見事な「フォウム」を示して居る。こゝに於て中距離の「ストライド」の二種の特徴を見るこゝが出来る。先頭を走るバアクの走法は、飽迄天分による自然なよく腰から下脚部を伸した「ストライド」である。その特徴は腰をまごして使ひ、一方下脚部をよく伸すことである。腕のふり方も、前方へ振る時に、一層に力を入れて「ストライド」を伸すやうに努力して居る。次のロングの走法は、殆んど「スプリンティング」に近い走法であることは、その腕のふり方も、前脚の膝がよく引き上げられて居るのを見ても解る。この走法の特徴は膝をよく上げるこゝこ、後足の「キックアップ」が少いこゝこである。「ストライド」の天分の少いものは、ロングの走法のやうに、なるだけ膝を引き上げて經濟的にその「ストライド」を増すこゝこをおすゝめする。この二つの走法は等しく正しいのである。たゞその何れによるかは、各人の特徴によるのである。後から續く二人のランナーの脚の動作には缺點がある。



ことに日本人の「ストライディング」を見ると、膝の伸びと、上體を樂に保つ點に、何處かぎこちない點が多いのである。これは是非とも中學時代から毎日規則的に體操によつて、筋をしなやかにして置く必要があると思ふ。

また練習表に缺くことの出来ないものは、スタートの技術である。その量から云つたら、スプリンタアと同等にこれを行ふ必要がある。スタートしてから三、四十米を走ることゝ、カアプまでその距離を延長することも忘れてはならない。

カアプの走法を特別に練習することは、四百米走者にとつて非常に有利なことが多い。

スタート  
とカアプ  
の練習

第 一 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	400米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)6回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)4回 40米(4分ノ3)1回 50米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)4回 800米(2分ノ1)	
火 曜	輕く體操	輕く體操	輕く體操	輕く體操	
水 曜	800米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)6回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 300米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 150米(4分ノ2)	
木 曜	輕く體操	輕く體操	輕く體操	輕く體操	
土 曜	80米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)6回 400米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 200米(4分ノ3)	



第 二 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	輕 < 體 操	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/1)4回 300米(2分/1)	30米(2分/1)4回 40米(4分/3)1回 150米(4分/3)
火 曜	輕 < 體 操	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 50米(4分/3)5回 400米(2分/1)	30米(2分/1)2回 40米(4分/3)3回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 50米(4分/3)1回 200米(4分/3)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 300米(2分/1)
水 曜	輕 < 體 操	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 50米(4分/3)5回 400米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)3回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 50米(4分/3)1回 200米(4分/3)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 300米(2分/1)
木 曜	輕 < 體 操	30米(2分/1)2回 60米(4分/3)2回 150米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)3回 50米(4分/3)1回 500米(2分/1)	30米(2分/1)2回 60米(4分/3)2回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 50米(4分/3)1回 500米(2分/1)
土 曜	輕 < 體 操	30米(2分/1)2回 60米(4分/3)2回 150米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)3回 50米(4分/3)1回 500米(2分/1)	30米(2分/1)2回 60米(4分/3)2回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 50米(4分/3)1回 500米(2分/1)

第 三 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	輕 < 體 操	400米(2分/1)	30米(2分/1)4回 200米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 150米(4分/3)
火 曜	輕 < 體 操	300米(2分/1)	30米(2分/1)6回 300米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 400米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 300米(2分/1)
水 曜	輕 < 體 操	200米(2分/1)	30米(2分/1)5回 30米(4分/3)4回 150米(4分/3)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 30米(4分/3)4回	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 400米(2分/1)
木 曜	輕 < 體 操	300米(2分/1)	30米(2分/1)5回 30米(4分/3)2回 150米(4分/3)	30米(3分/1)2回 30米(4分/3)2回 50米(4分/3)1回 200米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)5回 150米(4分/3)
土 曜	輕 < 體 操	800米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 500米(2分/1)	30米(2分/1)2回 30米(4分/3)4回 400米(2分/1)	30米(2分/1)2回 50米(4分/3)1回 500米(2分/1)



第 四 月				
	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)1回 200米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)5回 200米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)2回 40米(4分ノ3)4回 150米(4分ノ3)	20米(3分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(4分ノ3)
火 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 50米(夕1△)1回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 50米(4分ノ3)1回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 20米(全)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 200米(2分ノ1)
水 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)3回 50米(夕1△)1回 150米(4分ノ3)
木 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(2分ノ1)
土 曜	30米(2分ノ1)2回 400米(夕1△)	30米(2分ノ1)2回 300米(夕1△)	30米(2分ノ1)2回 400米(夕1△)	30米(2分ノ1)2回 300米(夕1△)

第 五 月				
	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 50米(全)1回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 50米(夕1△)1回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)3回 50米(夕1△)1回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ4)4回 500米(2分ノ1)
火 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)5回 150米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)5回 150米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)2回 30米(4分ノ3)5回 150米(4分ノ3)	30米(2分ノ1)4回 50米(4分ノ3)2回 100米(4分ノ3)1回
水 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 200米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 200米(2分ノ1)	休 養
木 曜	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(2分ノ1)	30米(2分ノ1)2回 30米(全)4回 150米(2分ノ1)	休 養
土 曜	30米(2分ノ1)2回 300米(夕1△)	30米(2分ノ1)2回 400米(夕1△)	30米(2分ノ1)2回 300米(夕1△)	競 技 日



(備考) この表の中に用ゐた記號を説明すると(25分ハ)とは、その距離を平均した歩調で走り「フオウム」を主として、速力のことを氣にかけないで走ることである。それは二分の一の「ストライド」が適當であらう。(4分ハ)は殆ど全速力で走るのであるがフィニッシュに頑張らない事を程度とする。それには四分の三の「ストライド」及び全速力の「ストライド」が適して居る。(4分ハ)とは極めて遅い「ストライディング」で殆ど「ジョッキング」に近いものである。何回といふのは、その距離を何回くりかへすことで、無論その間に適度に休むことは必要である。全とは全速力で走ること、その前後に「スプリント」を用ふるのである。(タイム)とは、その距離を走つて時間を計測することである。例へば、この表に100米(タイム)2回とあつたら、百米をタイムをとつて二度走ることである。また30米(2分ハ)13回とあるのは、三十米を二分の一の「ストライド」で走つて、三回くりかへすことである。

この表を見ると、四百米競走といふものが、如何に多くの資質を要するものであるかが解るのである。この表は、大學校、中學上級の學生二十歳頃の青年に適當のものと思ふ。また八百米を練習する人で、すでに充分な耐久力の備つたものには、このまゝこれを適用する事が出来るものである。然し耐久力の修練を一層に積む必要のあるものには、これになほ「ジョッキング」と「ストライディング」の練習を加へなくてはならない。

八百米の練習にも適す



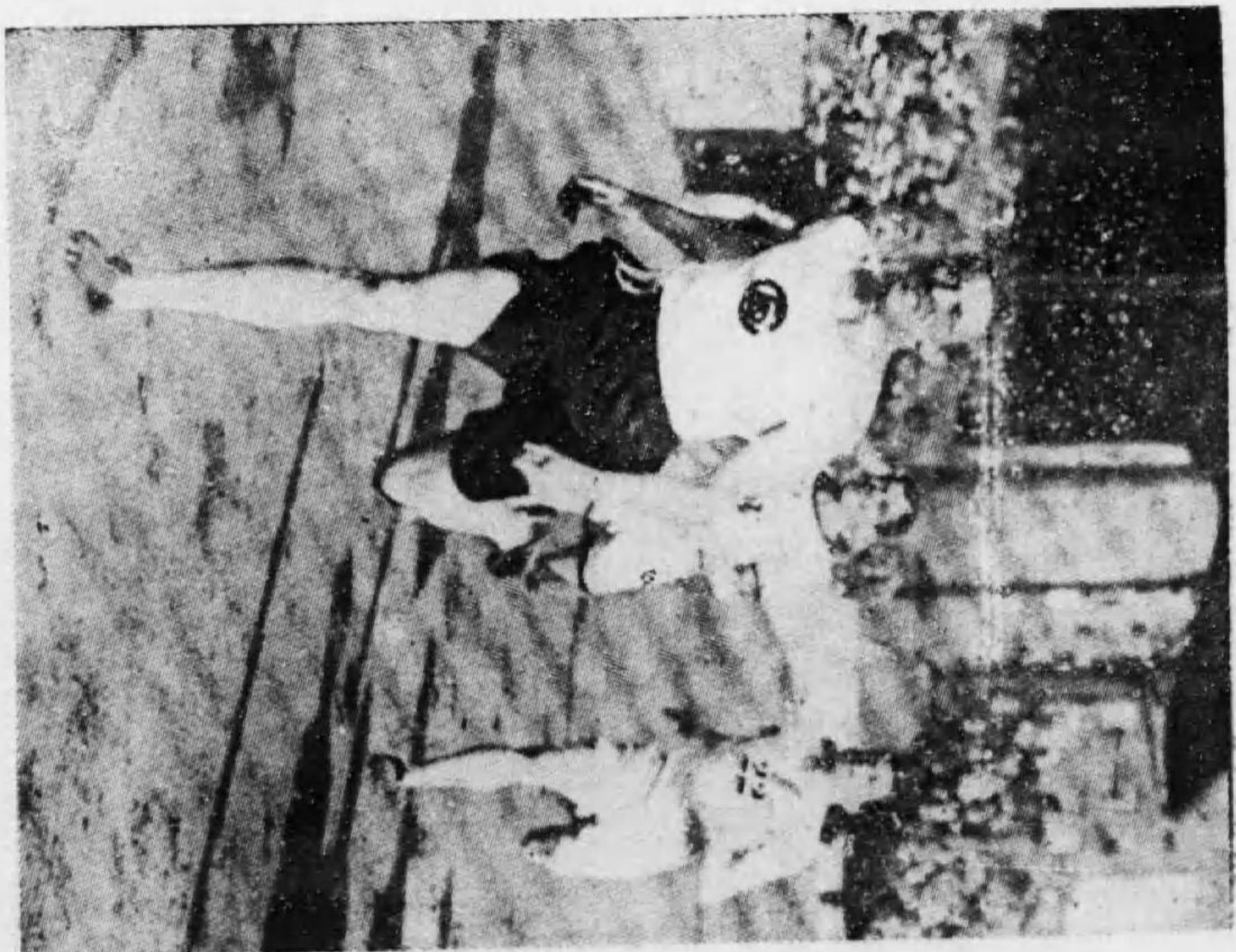
左圖は四百米の世界記録を作つ

たリツケルが、決勝點のチエヲな切る「フオウム」であつて、これはたゞ「スプリント」の姿勢のまゝチエヲを切る方法であるが、如何にそれが有効になされて居るが、その足先から頭までの傾斜を見ることが出来る。たゞ頭だけがあがり過ぎる」

右圖は、第一回早慶對抗競技大

會に於て、淺野(慶)が、野村(早)に破れた瞬間である。野村選手は「シムラツガ」によつて片方の肩を使つてチエヲを切つて居る。淺野選手は最後の「スプリント」なもつて驚いて居る。脚の動作は正しくはたゞこのやうに腕をふるのには、の際さるべき「フオウム」ではな。いたずらに上體を動搖させて肝心のところで速力が減せしむるものである。そのため腕の動作も有効に使へないし、上體を直立させるものである。また頭をあげるのは上體の傾きを亂して、速力をにぶらすことになる。





種々の誇り中距離選手ハンズ・ブラクマンの四分の三は「ストライ

ディング」である。その足のボールから着陸して、その反撥力を巧に利用した點に注意して頂きたい。何方がさういふか、このランナーは、天分の「ストライド」を利用して、腰と下脚部をよく使ひながら走つて居る。此種の走者の特徴として「キック・アップ」が統計になされて居る。腕の動作は、權衡をさるために、身體の兩側に下げて樂にふつて居る。この走法は、最も自然な走法で「ストライド」の天分ある走者でなくては出来ない。この天分の少い初心者には、やはり本文に説いたやうな走法をさる方がよい。(上欄で頭を樂に樂に前方へ傾けた點も見逃してはならない。)

## 八百米競走

四百米に  
似た八百  
米

八百米競走は、色々な點に於て、四百米競走に類似してゐる。四百米に一番主要なものとされた速力スピードは、八百米で優秀な成績を挙げやうとするものには、同じく必要である。其故に八百米の練習には、四百米の場合と同じやうな練習を行はなくてはならない。(四百米の練習参照)

近代に於ての八百米の名選手を見ると、四百米も走れれば、千五百米も走れるといふやうに多方面に渉る天分を有して居ることが解る。これを見ても、八百米といふ距離が、速力と耐久力を必要とし、短距離ランナーと長距離ランナーの天分を共に要するものであることが解るのである。

八百米走  
者の二つ  
の型

八百米の選手を二種に分類すると、八百米走者にして四百米を兼ねるものと、また八百米走者にして千五百米(又は一哩)を兼ねるものとに大體分れるのである。そのうち何方の走者が八百米にとつて理想的であるかといへば、千五百と八百米を兼ねる走者であることは、先輩及び現代の諸大家も等しく同感することであらう。

必要なら  
は耐久力  
の次に速  
力

「究極のところ、この競走の最も大切なものは、耐久力であるが、また速力も、それにつづいて



八百の走者  
四百の走者  
五百の走者

必要なものである」とは八百米走者にして、四百米走者を兼ねた名選手メレデイスの言葉である前に云つたやうに、この競走は一層四百米競走に類似したものであるが、過去の傑れた選手は多く千五百米を兼ねたものが多いのは不思議な現象と見られてゐる。これを過去のオリンピックの優勝者及び世界記録を破つた選手について見ると、今より三十餘年前、世界に於ける最初の國際的の陸上競技會であつた、ロンドン體育俱樂部とニュー、ヨウク體育俱樂部との試合に於て、英國の主將との一騎打に、二十年以上も破るものゝなかつた八百八十碼一分五十三秒15といふ素晴らしい記録をつくつた米國のキルバトリック選手、第六回オリンピック大會に八百米一分五秒九の世界記録を作つた米のメレデイスの如きは、四四〇碼をば、各々四八秒から四九秒までの記録で走り得る選手であつた。然し實際には千五百米と八百米を兼ねたランナーに名選手の多いことは確である。第五回のオリンピック大會の優勝者シエバード選手は千五百米と八百米に優勝し安土和府大會に於ける英國のヒル選手、今年巴里の大會に於ける優勝者英國のロウ選手及びスタラード選手の如きは、全て千五百米、または一哩から來た選手である。目覺しい速歩の途上にある陸上競技のことであるから、將來の八百の名選手は、四百米の速力をもつものによつて支配せられるであらうといふことは想像せられるのである。

これを我國の選手について見ると、巴里に日本を代表して、四百、八百に出場した納戸選手は

千五百米からきて四百米に至つた多方面の才能ある選手であるが、將來はその「スプリント」次第で、四百——八百米の走者になるか、八百——千五百米の走者になるかと決定するであらう。また極東大會の八八〇碼に新記録を作つた岡崎選手の如きは、もと／＼八百の走者であつたが、近來は長距離の方面に進歩しつゝある選手である。

苦しい競走  
興味津々たる競走

マアフィは、その遺著に於て、この競走を目して、四百米とともに、最も苦しい競走であると云つて居るが、それだけにこの競走の研究には興味が津々として盡きないものがある。それは、速射砲の如き「スプリント」と耐久力の試練である長距離とを交へたものである。尙ほ「スプリント」と耐久力の外に、步調の判断とを多大に要するものであることも忘れてはならない。

四百米にあつては、頭腦の策戦によつて競走中に有利の地位を占むることが第一必要であるために、特に策戦上の注意を餘計に説明しておいたのであるが、八百米となると、それほどにまで策戦は必要としないが、そのかはり「步調を知る」といふことが最も重大な使命をもつやうになる。決して後先の考へなしに、自分だけ先に走り出ることとは、步調を知らないものゝすることである。もし步調の判断をあやまつたら最後、如何に傑れた選手といへ、とりかへしのつかない羽目に陥るのが常である。

八百米に  
は策さい  
ふより歩  
調が大切



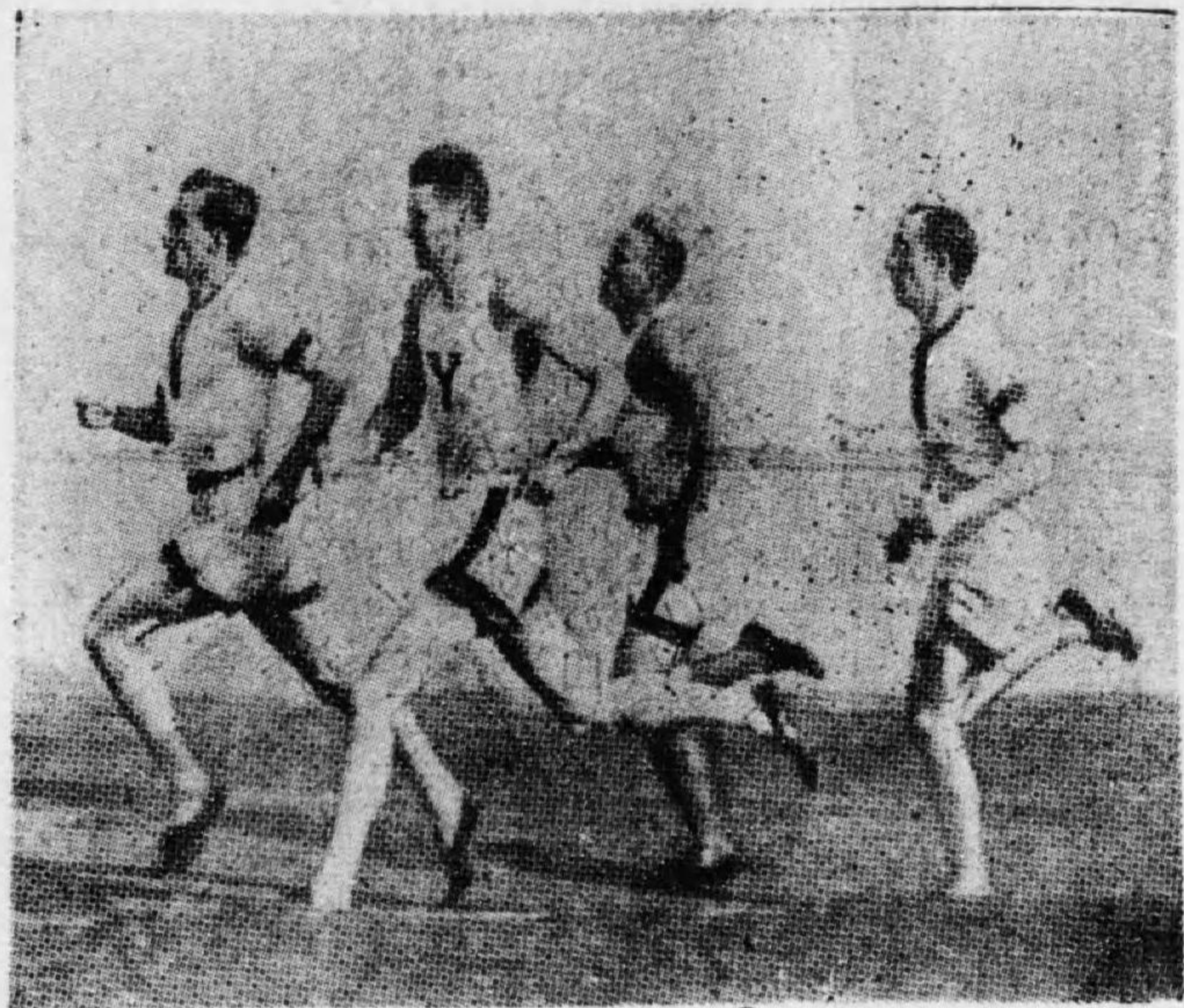
最初の四  
百メートル  
を走る速  
度

普通八百米競走は最初の四百米を、最後の四百米より三秒以上速く走るのがよいとされて居る。その際に、最初の一週と、後の一週とを正しく比較判断するのは、即ち歩調の判断力である。歩調の判断力は、八百米から上の距離の競走になればなるほど、ますます必要になつて来るのである。斯のマラソン競走の如きは、敵に對する策戦より、自分の歩調を正しく判断して走るか、どうかにその勝敗はかゝつて居ると云つてよい。この才能は、本の上で讀んだり、また理論的に究められるものではない。たゞ長年に渉る實地の研究が、その成果を持ち來たすのである。老巧なランナアといへば、歩調をあやまつて、力を過度に使へば最後の頃に至つて、歩調を正しく守るランナアに追ひ越されてしまふものである。ことに初心者には、最初に速く走りすぎて、その歩測をあやまることが多いのであるから氣を付けなくてはならない。

また長距離から來る八百米のランナアの中には、最初の四百米を適當に速く走ることをしていないため、最後の四百米にかゝる前に、敵と自分の間にはもはや取返しつかないほどの差を生じてしまふことがある。

八百米走  
者にし  
「スプリ  
ント」の  
あるもの  
とないもの  
の

「スプリント」を多量に有した八百米の走者は、多方面に涉つて色々變つた走法を使用することが容易である。然し、比較的耐久力は強いが、「スプリント」の天分の少ない走者は、次の方法を



側面から走者を見るに、その缺點と長所をよく判断することが出来るものである。これは一昨々年米國に於て行はれた、英米大學の對抗競技會に於ける八百米の光景である。先頭を走る英のラッド(先回のオリンピックの優勝者)は、胸を突き出した缺點を除いて他は、完全なものである。後足をよく伸して地を蹴つたところに注意してもらいたい。次の米のキャンベルは、よく伸びた「ストライド」を用ひて居る。(これは八百米の中間の走法として、最も適したものである)その後足の「キック・アップ」の少ない點も理想的である。腕の動作は、脚とよく調和がされて居る。肩も硬くならず、しなやかに保ち、上體は適度に前方へその重心を落すやうになされ、腕のふりは肘をまげたまゝになされて居る。自然的な「ストライド」には、このふり方が一番適して居る。ラッドとキャンベルの二人の「フォウム」を比較すると、前脚、兩腕の動作に相違したところがある。これは四百米の章の終り頃に説明したやうに、二つの方法とも正しいのである。その何れによるかといふことは、個人の特徴によつて決定されるのである。後の二人の走者の「フォウム」には、先頭の二人のそれを較べると幾多の缺點を見付けることが出来るやう。



探るのが常道である。まづ全速力に近い「ストライド」をもつて、最初の六〇〇米ほどを走り通すのである。この方法によると、その走力が比較的永續して變化がないために、後に続くものをつつて途中で疲らしてしまふことが出来る。多くの選手はこの方法を使用して可成りの効果をおけて居る。

然し六百米のところに達しても、後に続くものを離すことが出来ないとしたら、それから先は耐久力と「スプリント」の競争となつて、「スプリント」のないものが敗をまねくことになる。

このやうな競走の方法は、ことに記録を作らうとする競走には適したものであるから、是非最初の四百が、あとの四百より速くなくてはならない。もし最初に速い四百を走つておかないと、後の四百ではなかくよい記録は出来ないものである。英國に於て近頃コウチとして名聲あるウエブスタアのいふところによると、優秀な八八〇碼走者は、最初の四四〇碼を、五五秒かそれ以下で走らなくてはならないと云つて居るが、斯くの如きことは、その選手が四四〇碼を五十秒から五十二秒で走れなくては不可能である。とにかく最初の半分を出来るだけ速く走つておけば、後の四四〇碼にかゝつたときに、一五〇碼ほどを比較的容易に走つておき、最後の三〇〇碼ほどの距離を「スプリント」で努力することが出来るのである。このやうな走力の配分の實例を示すものは、八百米の世界記録の生れた第五回ストックホルム大會に於ける八百米の決勝戦の有様であ



圖は巴里オリンピックに於ける八百米の決勝をスタートから三百米の地點で寫したものである。先頭内側に走るものは英國のスタラアド(四着)續いて英のロオ(一着)米のエンク(三着)米のソタアス瑞西のマルチン(二着)等の順である。これによつて見ても解るやうに、英國側は巧みに、米國側の機先を制して居る。スタラアドも、ロオは、横列をなして最も有利な内側の位置を占めて居る。これを追走するには、餘ほど外側を廻らなくてはならない。

先頭に立つスタラアド、ロオは、裕々とした歩調を作つて居る。その「ストライディング」は理想的である。ここにスタラアドの身體を樂に前傾させ、脚を伸し切つた點に氣をつけなくてはならない。後のものは、二人の歩調に合わせて走つて走る。エンクの「フォオム」も完全である。ただソタアスの後足が、あまりに「キック、アップ」されて居る。(競走とその走法参照)マルチンは樂な二分の一ほどの「ストライド」を用ひて居る。全體の選手の「ストライディング」は全力の四分の三位である。これは俗に「ロング、ストライド」といはれるもので八百米の中間には最も必要な走法である。主として腰を巧みに使用して居る點に注意しなくては不可ない。これは樂な「ストライド」には最も必要なものである。



るこれを見ると、八百米の走力の配分の方法と、また中距離競走に於ける團體的の策戦の如何なるものであるかといふことが解るのである。(挿畫参照)

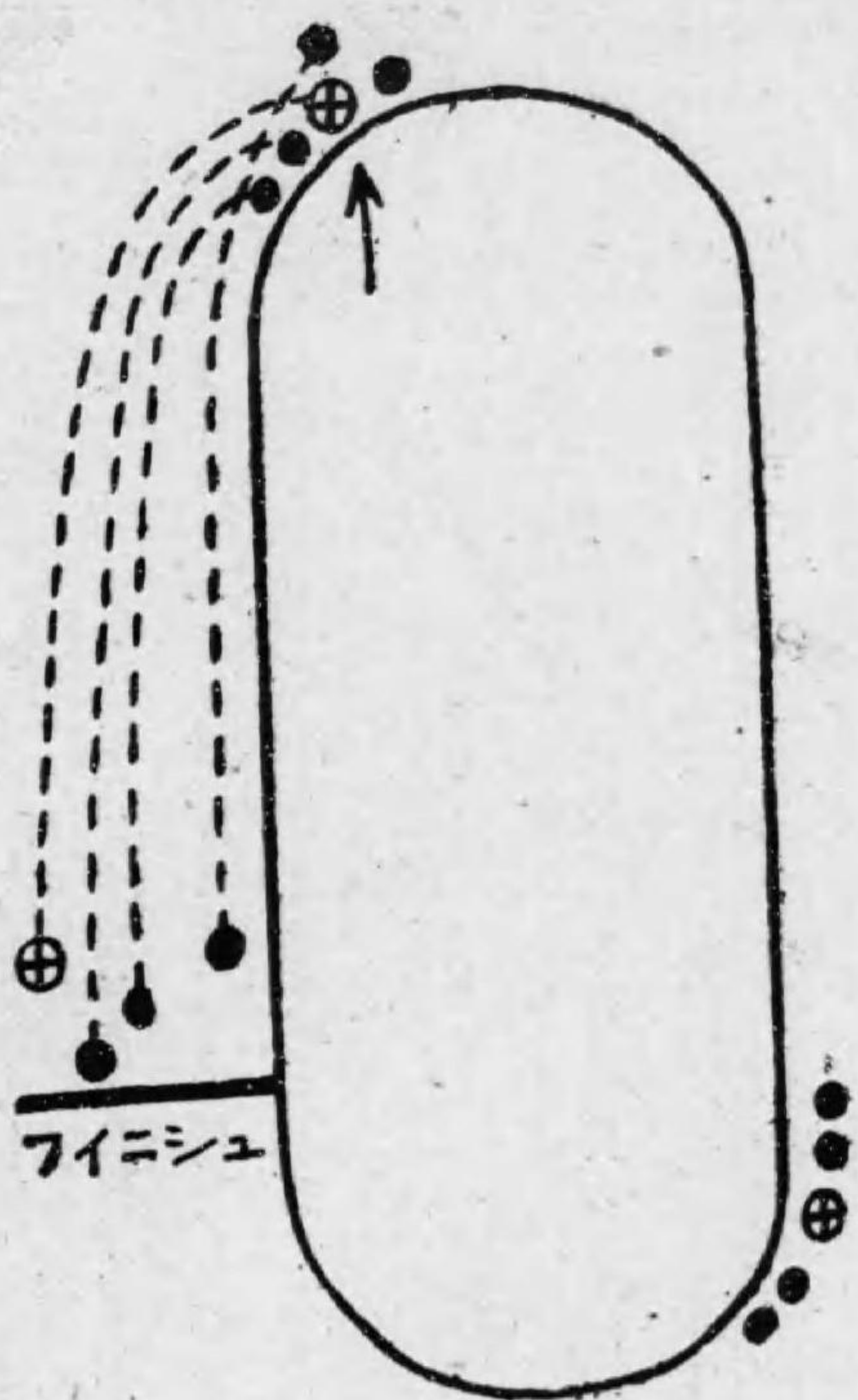
これと反對にまた英國のムサビニイ氏の如きは、後半の四四〇碼を、前半より三秒速く走るのが常道であると主張してゐる。

今回のオリンピックには、我が納戸選手が八百米の豫選に出場したときに二分一秒で走つて居る。そのとき最初の四百を五十秒と少しで走つて、その後速力を出してリードしたが、最後に英國のスタラアド其他の選手に抜かれた。

その決勝戦には、英のロオが優勝したのであるが、彼は最初の四百米を五十四秒を費し、最後の四百米を五十八秒六で走つて居る。

然しこの走力の配分法が、常に行はれるかといふと、そのときの策戦次第で、それとは反對の方法で行はれることがある。先回のオリンピックに於て、英國のヒルが、一分五三秒四で優勝したとき、その第一週を五十八秒で走り、最後の四百米をそれより速く走つて居る。これは國際競技のやうな對抗的のものになると、團體的の策戦が行はれ、また一方には各選手が自重するためにそうなるのである。

まだ我國には二分以下に進むだ選手は居ないのである。其故に前の走力の配分法をそのままあ



ストックホルムに於ける第五回オリンピックの八百米の決勝の有様である。この時米國メレデイスは一分五十一秒といふ世界記録を生むだ。●印は米國選手、⊕は獨逸のブラウン選手を示す、ブラウンは全距離の四分の三は、米國選手のために、閉込められ、即ち「ポケット・イン」されたのである。↑の地點でそれよりのがれんとしたときに米國側の策戦のために大廻りに廻らせられ、外側にあつた米國選手は、ブラウンの前を横切つてゴールに向つたのである。一等メレデイス(米)二等シエバアド(米)三等デマンホオト(米)四等アラウン(獨)五、六等も米國選手であつた。第一周(四〇〇米)に、五十二秒四を費し、第二周は四十九秒五で走つたのである。



てはめることは出来ないが、然し五十秒で四百米を走る納戸選手によつて、それが一分臺にまで進むことは近い將來であらうと思ふ。

この競走は、個人としての策戦は、四百米の場合ほゞ第一義的ではないが、團體となつて他國なり、また他校と競走を行ふ場合には團體的策戦が最も必要になるのである。競走となると普通「ペエスメイカー (Paemaker)」といふランナーが、その團體から一人か二人選ばれることになつて居る。そしてこの一人か二人の「ペエスメイカー」が、自分の方の一番優れた選手を勝たせるために、自分が犠牲になつて、相當に速い歩調で走り、その選手を導くか、内側の有利な位置に入れてやるやうに努めるのである。それにはこの歩調なら何米を何分で走れるといふことを、よく知つてゐるランナー、即ち歩調の判斷のあるランナーが「ペエスメイカー」にならないと、折角の策戦がこぼれてしまふのである。この八百米の場合だと、まづ「ペエスメイカー」が四〇〇米から六〇〇米を可成りの速力で走ると、それに續いて、勝たせやうとする選手——これを第一ストリング (the first string) と英國邊では云つて居る——が、一碼ほゞ後から走つて、最初の四〇〇米を、一定の時間で走りきるのである。

敵方のランナーが、つひつりこまれて、考へなしにこの速い歩調を眞似して續けば、後で疲れて

しまふことは必定である。對抗競技などの場合には、兩方のコウチは、大抵この策戦を前もつて選手にさづけるものである。

とにかく間違ひのない「ペエスメイカー」について走れば、第一ストリングのものは、最初の四〇〇米を一、二秒も速く走ることが出来るのである。(それは千五百米競走の場合など、二秒から四秒の差が生ずるといふから驚くべきではないか。)

ことに「スプリント」をもつたランナーは、「ペエズベエカー」について、最初の四百米を走つておけば、自分が先頭に立つて、同じ歩調で走るよりも心理的にも疲れが少いのである。英國の長距離の大家が、云つたことだが、ペエスメイカーの役を引受けたランナーの半數は、その役目をはたしてゐないそうである。それは彼等がペエス(歩調)を知ることが不正確で、あまりに速すぎたり、遅すぎたりするからである。

とにかく「ペエスメイカー」になつて先頭に立つといふことは、後から續くものが、どんな様子だか全然わからないので、心理的にも苦勞の種は多いのである。然し先頭に立たずに、他の走者について走り好機の來るのをまつといふことだけが、八百米の全ての策戦を語つてゐるのではない。相手と自分の力次第で、自分が先頭に立つて自分の歩調で、速くしたり、また遅くしたりして走る方法を選ぶ人もある。



「スプリント」をもつた八百米走者は、團體的の策戦でなくても、自分が先頭に立たず、「ベエスマイカア」について走るのが正しいと思ふ。もしあまりにその先頭に立つもの、「ベエス」が速いときはまた別である。とにかく先頭の走者が、「ストライド」を伸したり、縮めたりするのを、ことごとくに真似することは、いたづらに疲勞をますことで後から續く走者の避くべきことである。

スタアト  
は「クロ  
ウチ」を  
用ひよ

八百米の「スタアト」としては、「クロウチ」を用ゆることが、正しいのであつて、直立發走法によつたのは、いまは過去のことである。

「スタア  
ト」して  
から五十  
米は「ス  
プリ」で  
走れ

前にも云つたやうに、最初の三十米から、五十米を、「スプリント」で走るといふことは、心理的に云つても、それほど筋肉をつからせないものである。ことに八百米のやうに、澤山の走者が一緒に走るときは、最初に「スプリント」を用ひて、よい位置につくといふこと——即ち内側の先頭に立つといふことは、他人につゞいて、トラツクの半圓（セミサークル）を廻るときに、「ストライド」を是非縮めなくてはならないやうなことが起らないですむ。こんなことで一秒、二秒の相違は必ず起るものである。

「ファイ  
ニシユ」は  
「スプリ  
ント」で  
走れ

八百米及びそれ以上の長い距離の競走では、「ファイニシユ」に來るまでに、速度を持続しやうとす

る努力でそれまでには脚と腕の筋肉は非常に疲勞した状態に陥つて居る。それで、「ファイニシユ」に達したとき「スプリント」の動作に移らうとすると、なか／＼腕も脚も云ふことをきかないものである。またその時までには、身體的の疲勞から心理的にも、驀進（サッシュ）しやうとする意氣が、減じられて居る。したがつてそれが「スプリント」の動作を反應的になすまでには、餘ほどの意志の集中力が必要である。

そのためか、大概の中、長距離の走者の最後の疾走ぶりを見ると、完全な「スプリント」で走つて居ないやうである。どこか「ストライド」が伸びて、腕も「スプリント」の際のやうに肘をまけて、力強く働かされてない。見た眼には、四百米、または「スプリント」競走の「ファイニシユ」の場合と較べて重苦しい感じがするものである。

相當の餘裕をもつた「ストライド」から、全力をつくした「スプリント」に、瞬間に移るといふことは至難なことに違ひないが、理想としては、是非「スプリント」をもつて最後の驀進をしたものである。それに何より必要なものは、心理的に、「スプリント」の「フォウム」に、努力を集中することである。

今度の巴里のオリンピック大會の中距離競走の決勝戦に於ける「ファイニシユ」の有様な姿を見る







ント」に移ると案外新たに壽命をのばすものである。これは全ての距離の競走を通じての眞理だらうと思ふ。

### 八百米の練習

この競走ばかりではなく、全ての長距離の練習にも、その「練習表」に、「スプリント」を交へて行ふ必要があると思ふ。殊に八百米の走者は、百、二百、四百の練習者が行つたやうな「スプリントイング」を行つた後に、「ストライディング」また「ジョッキング」を加へるのがよいとされて居るからこの點は四百米の章を讀むで、この競走の練習に資せられることをすゝめる。(四百米練習表参照) また千五百米走者にして八百米を試みる人は、千五百米の章について研究されたい。

### 八百米の冷静な理知

八百米競走に、何にも一定した方法がある譯ではないが、初心者には、自分の走法、または計畫なごを前もつて圖つておいて、それを實地に應用すれば、難局にぶつかつても、あるところまでは狼狽しないで済む。

然し、他の走者も自分のと大同小異の方法を以て戦ひに臨むといふことを忘れてはならない。それほど八百米の理論は人によつて違ふものではない。そこで相手と同じやうな方法で應じてきても狼狽してはいけない。このやうなときに心を静めて、着々自分の日頃から養つてある戦法を、施す

のである。そのやうなとき「ベエス」の智識があるか、ないかで、また「スプリント」が日頃から養成してあるか、どうかで、勝敗が決められるのである。

### 機敏に行動せよ

力量が同等なランナアがこの競走をすると、機敏に、てきばきとやつたものが、勝つのが常である。敵より「スプリント」がありながら、「フィニッシュ」の機先を制せられたために、負けるやうなことはよく見ることである。自信も必要だが、自分の力を信じすぎて、最後の「フィニッシュ」に機先を制せられることは、大概その「フィニッシュ」に移る時機の判断をあやまつたがためである。ことに先回のオリンピック大會の八百米の決勝戦に於ける、米國選手エビーが、英國のヒル選手に破られたのも、「フィニッシュ」に移るとき機先を制せられたがためであつた。

幾度ふり拂つても、離れないランナアは、先頭に立つものゝ最も苦手とするもので、遂には根氣負けをしてしまふものである。老巧な選手になると、永年の経験から、自分が疲れて來ると、それまでには、他のランナアも疲れてゐるといふことを知つて居るから、あせらないで、上手に調子をおろすのである。この知識がないと、あはてしまひ、遂に敗をまねくことになる。

また敵のランナアをやきもきさせることも一つの策であつて、それには二重の價值がある。それによつて敵を疲労させ、その策が巧になされると、つい面白くなつて、自分の疲れも忘れてしまひ、一層に元氣が出てくる。これは「ストライディング」から「スプリントイング」に移つたあの「フィニッシュ」の場合とよく似た効果をもつもので、一種の精神の換氣法のやうな働きをするものである。