

# ハードル

スタート

(クラウチング) スタート

(しゃがんだ姿勢からスタートする方法)

側面から



急に上体を起こしてハードルを見ないようにし、地面をしっかりと押し加速する。

ハードリング

ハードルを越えるときのふみ切ってから着地するまでの一連の動作

(ふみ切り ~ 空中 ~ 着地の一連の動作)



- スタートから第1ハードルまでの区間を(アプローチ)という。短距離走よりも少し(早め)に上体を起こす。
- 踏み切るときは、しっかり(後)方に地面を押し、ハードルに跳びかかるような気持ちで(遠)くに跳ぶように意識する。(前)傾して(抜き脚)をハードルと平行にする。  
→ 抜き脚を引っかけにくくなる
- ハードル通過後に(抜き脚)を引きつけ、上体の(前)傾を保ち、そのまま(振り上げ脚)を下ろす。