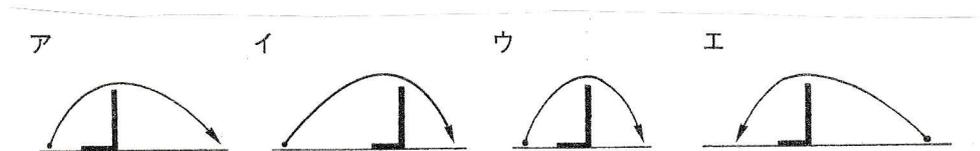


問題集

(1) 次の()にあてはまることばや数字を答えなさい。

- スタート方法は (クラウチング) スタートで行う。
- ハードルとハードルの間を (インターバル) といい、その間は (3) 歩で走るのが望ましく、(同じ) 足で踏み切るようにすればよい。
- 理想的なハードル走は (走り越す) 感じで走り、そのためにハードルに (遠) いところから踏み切り、振り上げ足はハードルから (近) いところに着地する。
- ランニングフォームが崩れないように、振り上げ足が右の場合は、(左) 手を前に突き出すとよい。
- 踏み越しの最高点は、ハードルの (手前) にくるようにし、(低) く踏みよる心がける。
- 踏み切りと着地の距離の比率は、ハードルをはさんで (3(6)) 対 (2(4)) になるようにする。
- 100m ハードルの場合、(10) 本のハードルを設置する。

(2) 下の図のア～エで、どの軌跡が理想的か、記号で答えなさい。



(イ)