

走幅跳のルール

まずは「跳ぶ流れ」「踏切線」「砂場の出方」をつかみましょう。

01 助走 → 踏切 → 空中動作 → 着地



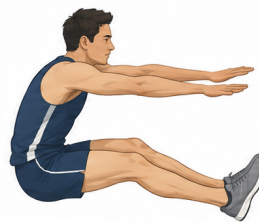
助走

速さとリズムをつくる



踏切

片足で地面を押して跳ぶ



空中動作

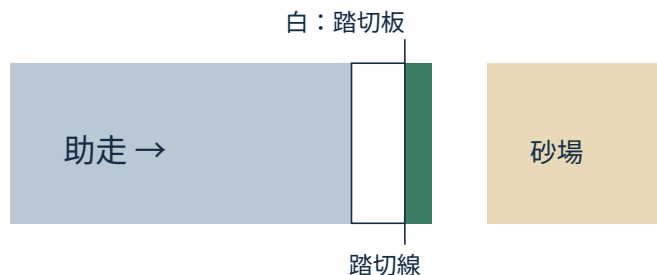
空中で姿勢を整える



着地

両足を前へ出して砂場へ

02 踏切線は、白い板の砂場側



白い踏切板の砂場側の縁が「踏切線」。踏切足が地面から離れる前に、足・靴の前部がその真上の境界を越えると無効です。

緑は対照色の一例です。図は縮尺どおりではありません。

03 無効になる主な例

踏切線を越える

踏切足が離れる前に、足・靴の前部が踏切線の真上の境界を越えた。

板の横から踏み切る

足全体が踏切板の幅より外にある位置から踏み切った。

着地前に外へ触れる

踏切後、砂場へ最初に着く前に助走路や砂場の外側などの地面に触れた。

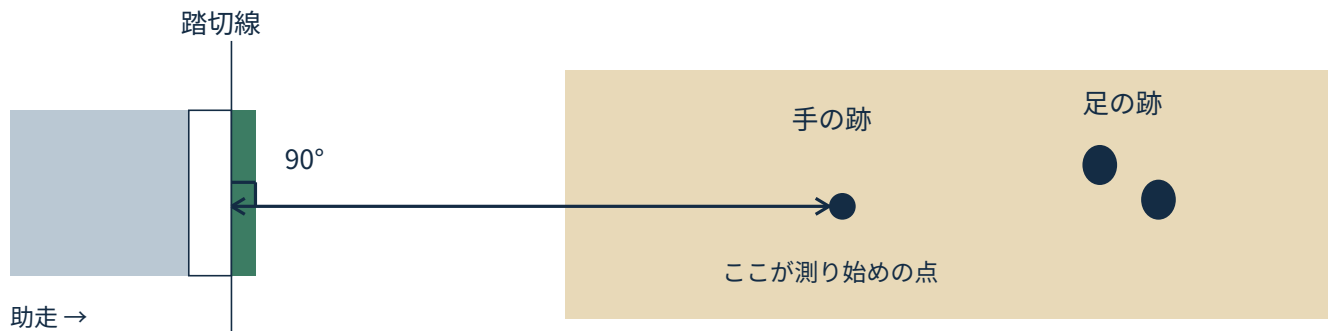
着地・退出で手前側に触れる

着地時に、最も手前の砂の跡より手前の外側へ触れた。退出の最初の足が、砂場の縁や外で、その跡と同じ位置か手前に着いた。

記録は、どこから測る？

踏切線からいちばん近い砂の跡まで。最も良い有効記録で競います。

04 足の跡とは限りません



足・手・お尻などが砂に残した跡のうち、踏切線にいちばん近い端から測ります。手を後ろにつけば、その手の跡が基準になることも。1cm未満は切り捨てます。

05 順位は「いちばん良い記録」で

架空の3試技例・単位m（通常の試技数を示す表ではありません）

選手	1回目	2回目	3回目	最高記録	順位
A	4.20	4.35	4.10	4.35	2位
B	4.30	4.35	×	4.35	1位

この例では、A・Bとも最高は4.35m。2番目はAが4.20m、Bが4.30mなので、Bが上位です。

06 試技数・風・合図も確認

試技は何回？

通常、8人を超えると各3回の後、有効記録がある上位8人がさらに3回。8人以下は原則各6回。予選・混成・同成績などは別条件です。

追風参考でも順位に使う

追風が+2.0m/sを超えても、それだけで無効にはなりません。単独種目の記録公認の風力条件と、大会内の順位は別です。

白旗＝有効／赤旗＝無効。砂場を出るまでが判定の対象です。審判の合図に従い、砂場・助走路が空いてから1人ずつ試技します。

基本をまとめた資料です。例外や大会独自の条件は、公式規則と競技注意事項で確認してください。

出典・正誤表：www.jaaf.or.jp/about/rule/