

フィールドキップでは、リレーのバトンを受け取る際に「ダッシュマーク」という目印を置いて走り出す方法と、「ダッシュマーク」を使わずに走り出す方法との2種類を採用しています。

2走、3走、4走を走る人は上記の2種類の方法を下記に図で記載していますので、各自で確認をお願いします。1走の人の走り出す位置（スタートライン）は競技役員から指示がありますので、指示に従って位置についてください。

※陸上大会のリレーでは走り始めてからバトンを渡し終えるまで自分のレーン（白い線と白い線の間）を走ります。隣のレーンに入ると失格になる場合があります。また、バトンを渡し終えてからも他のレーンの人全員がバトンを渡し終えるまでは自分のレーンから出てはいけません。100m走でも自分のレーンを走らなければならないというルールは同じです。

※リレーが始まる前に、自分のリレーのチーム名（A・B・Cなど）と走る組、レーンを確認して、手にペンで書いておくようにしましょう。各走者の待機場所は下記の図を見て確認をお願いします。緑の三角のすぐ横にレーン番号が書いてありますので、待機場所に着いたら自分の走るレーンを確認しておいてください。待機場所までは、競技役員やコーチが誘導します。

**ダッシュマークを使わない方法（2走、3走、4走）**

バトン受け渡し区間

進行方向

緑の三角の上に立ち、バトンを持った走ってきた自チームの走者が近づいてきたら走り出します。止まったまま受け取ると衝突してしまいますので、必ず走り出しましょう。バトンを渡す人は、次の人の手が届く位置まで走ってきたら、大きな声で「ハイ！」と合図を出します。受け取る人は「ハイ！」という合図が聞こえたら手を高く（走ってくる人の顔の高さぐらい）あげてバトン受け取ります。走り始めて次の緑の三角まで（30m）にバトンを受け取ります。次の緑の三角を超えてしまうと失格になるので、超えそうになった場合はスピードをゆるめて受け取りましょう。他の全チームがバトンを渡し終えるまで自分のレーンから出てはいけません。全チームが渡し終えたら外側に立ちます。

**ダッシュマークを使用する場合の立ち位置（2走、3走、4走）**

バトン受け渡し区間

進行方向

緑の三角から進行方向とは逆向きに15～20足長（靴1つ分が1足長）の所に「ダッシュマーク(テープ)」を貼って立ちます。足長の数は、渡す人と受け取る人の走力差によって変えます。

2走と4走は自分のレーン内の右側、3走は左側に立ちます。

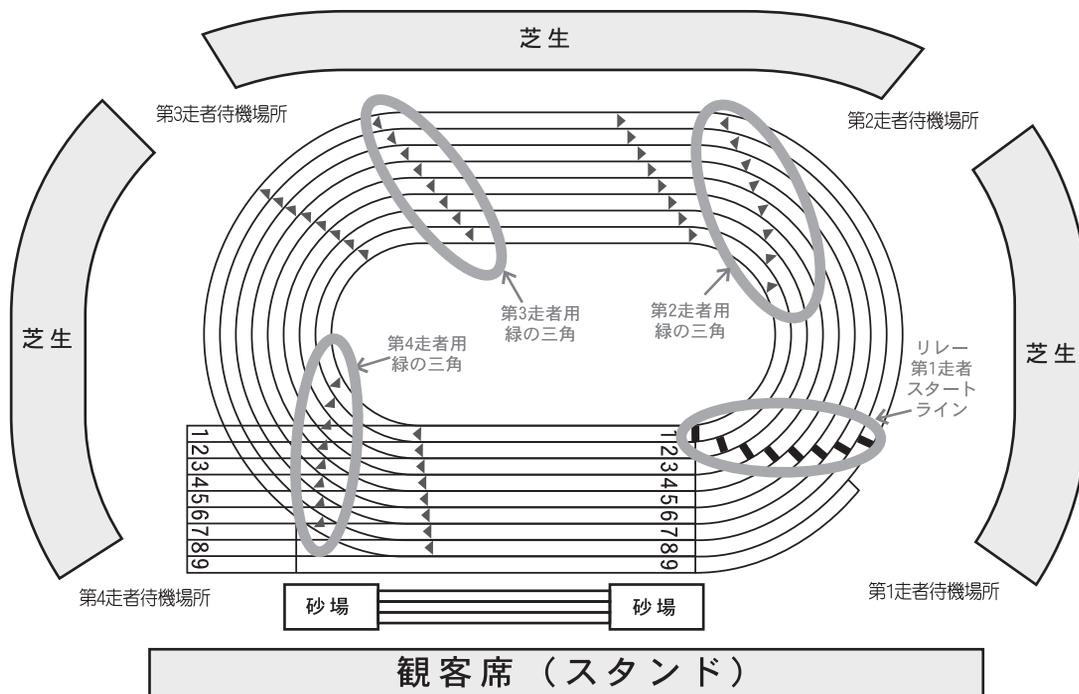
1走と3走は右手、2走と4走は左手でバトンを持ちます。（途中で持ち替えない）

前の走者がダッシュマークを通過した瞬間に前を向いて全力で走り出します。

前の走者の「ハイ」の合図で手を高く（肩の高さ）あげてバトンを受け取ります。

※走り終わったら自分のチームのダッシュマークをはがして帰ります。

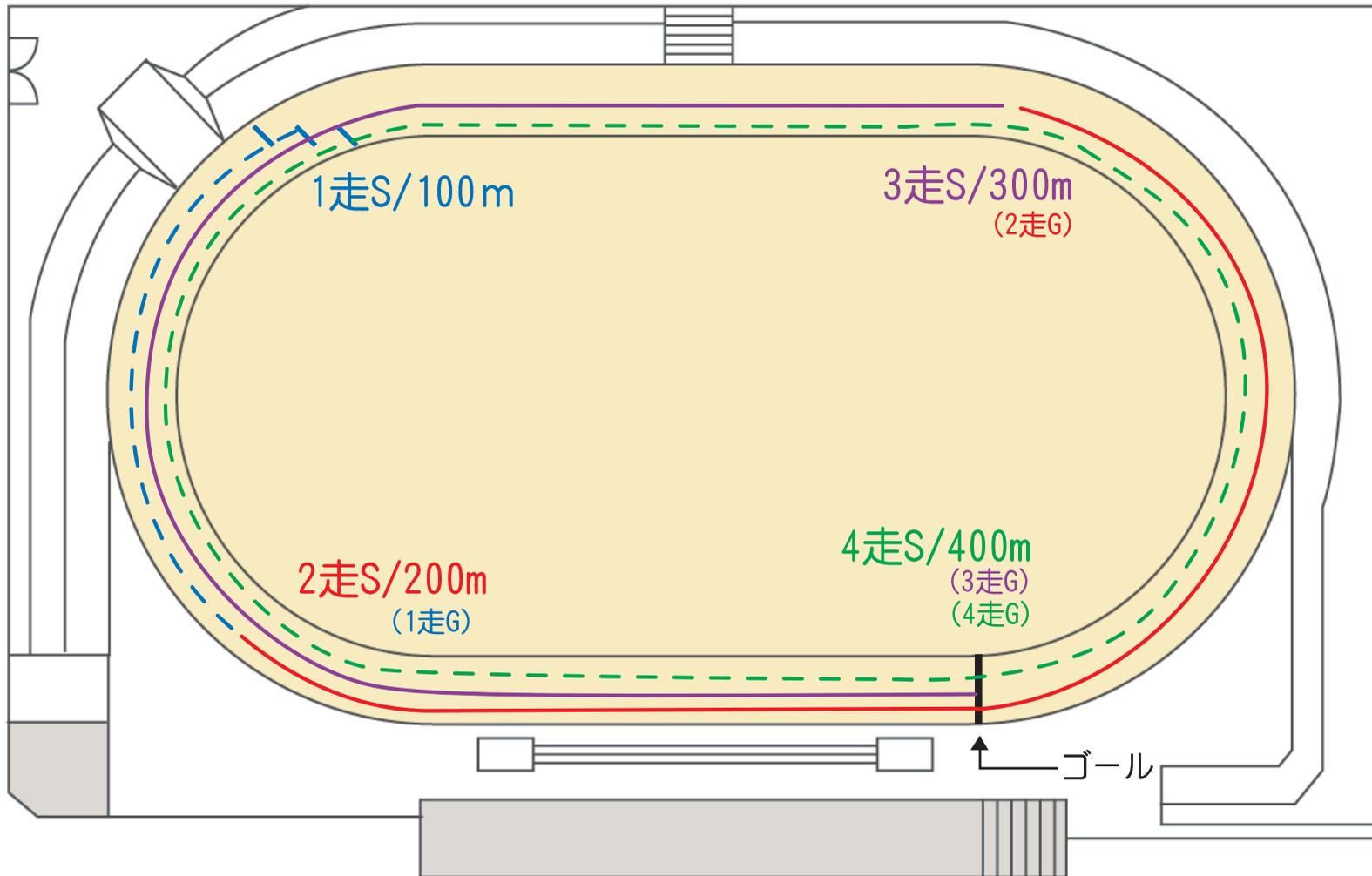
リレー待機場所



# スウェーデンリレー

【スウェーデンリレーの各走者の距離】

1走100m • 2走200m • 3走300m • 4走400m



# スウェーデンリレー競技ルール

## 【各走者の走り方について】

- 第1走者と第2走者はセパレートとする。
- 第3走者は★印のライン(緑)を通過後にオープンとする。
- 第4走者もオープンとする。

## 【バトンパスについて】

- 第1→第2走者および第2→第3走者は走路に貼ってある白ラインから白ラインの30mバトンゾーン内で受け渡しを行う。
- 第4走者はゴールライン手前の白ラインに立ち、20mのバトンゾーン内で受け渡しを行う。

