ショートトラックスピードスケート 観戦の手引き

見どころポイントをつかんで、競技観戦をさらに楽しもう!!

ショートトラックスピードスケートとは

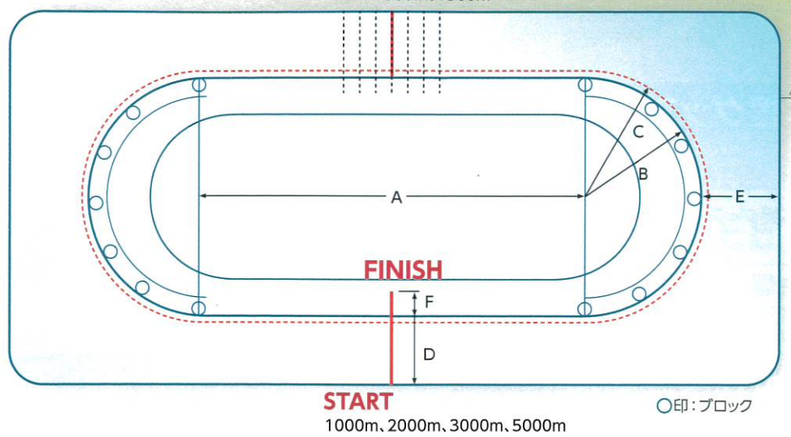
ショートトラックスピードスケートはインドアリンク（30m×60m）の普及につれ盛んになり、日本では東京、名古屋、大阪など大都市を中心に競技人口が増えました。
ロングトラックとの大きな違いは、全員のタイムを競うのではなく（次のラウンドへの進出方法の手段として用いる事もありますが）、各レースにおいて順位を争うことです。

相手との駆け引きの巧拙が重要な要素になっていて、レースは原則として5人（500m※決勝は4人、1000m）および7人（1500m）が同時にスタートして、予選、準々決勝、準決勝と各組上位2人（または必要数）が次のラウンドに進出する勝ち抜き方法で行われます。

競技のみどころ

かつて世界チャンピオンも輩出し日本のお家芸と言われたショートトラック競技ですが、最近では中国・韓国の選手をはじめ各国選手がレベルを上げ白熱したレースを展開しています。
冬季オリンピックでは1992年の第16回アルベールビル大会から正式種目として採用されました。トラックは1周111.12m（直線:28.85m、カーブの半径:8m）。以前は100m、125mトラックなど、国によって形も異なる時期もありましたが、その後現在の形に統一されました。
各種目そのトラックを使用し500mでは4周半、1000mは9周、1500mは13周半、3000mは27周、5000mは45周滑走します。
レース中の追い越しはいつでもどこでもOKですが、前の選手を押す、あるいは引っ張るなどの妨害行為をすると失格になり、次のラウンドには進めません。（原則的には追い抜く側に責任があります）
また反則・妨害行為を受け、決勝戦以外の規定通過順位に入れなくても、タイム順位を問わず次回戦に進出できる救済処置（アドバンス）も設けられています。
カーブで先を行く選手はインを抜かれないようにギリギリ内側のラインを攻めます。その際トラックの内側に手をついてもかまいません。レース中盤での位置取り、短いストレートの間でいかに前に出るかが勝負となっています。
特にフィニッシュはスリットカメラでブレードの先端を1/1000秒まで計測するので、フィニッシュライン手前で足を前に出す動作もしばしばみられます。最後の粘りが雌雄を決します。

111.12m 標準ショートトラック



111.12m 標準トラック

2 × A	57.71m
2 × 8.50 × π	53.41m
1周の長さ	111.12m
A＝ ストレート	28.85m
B＝ カーブ	8.00m
C＝ 測定カーブ	8.50m
D＝ ストレート幅（最小限）	7.00m
E＝ カーブ頂点よりフェンスまでの距離	7.57m
F＝ フィニッシュライン延長線	1.50m

各距離の回数

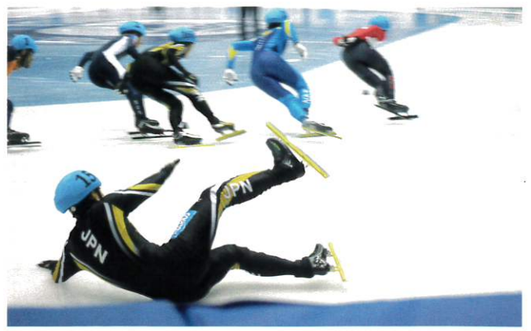
● 500m	4.5回	●2000m	18回
●1000m	9回	●3000m	27回
●1500m	13.5回	●5000m	45回

移動するトラック

集団で小さなトラックを回ると、カーブ部分の氷が特に傷んできます。このため、カーブに置くトラックマーカー（ブロック）を移動させて、1レースごとにトラックの位置を移動させ、計7本のトラックを交互に使用するのもこの競技の特徴です。
例外として500mの準決勝以降では、トラックからフェンスまでの距離を確保するために真ん中3本のトラックを用いてレースが行われます。

競技の安全に関して

抜きつ抜かれつのレースでは接触、転倒も心配されます。危険防止のため、選手の安全防具（ヘルメット、手袋、ひざ当て、ひじ当て、ネックプロテクターなど）の着用が規則で義務付けられていて、これらに不備があると失格となります。
また、最近は更に選手の安全性を重視し、カーブ部分のフェンスが無いハイブリットシステムのマットを採用しています。従来の背面にフェンスがある場所のマット設置に比べ、転倒時にマットが大きく可動し、衝撃を和らげてくれます。



スピード感と駆け引きが見所!!

リレーはどんな競技ですか?

ショートトラックのリレー競技は、1チーム4人（+補欠選手1人）でチーム編成されます。
チーム内の滑走順は事前に決められますが、滑走距離については定められていない為、中継はいつでも・何度でも行えます（通常は1周半で中継する）。しかし、アンカーは2周以上を1人で滑走しなければいけません。
中継の方法としてはバトンは使用せず、タッチで行います（通常は次の選手の腰を両手で押す）。
この為、トラックの内側では次に滑走する選手が常に周回しています。
中継時にいかにスピードを繋げるかがポイントで、その展開により順位の入れ替わりや差がつくことも多く、ひとつの見どころでもあります。

- ●女子3000mリレー　（27回）
- ●男子5000mリレー　（45回）
- ●2000m混合団体リレー（18回）