

左回り

陸上競技をはじめ、スピードスケート、自転車の競技、野球のベースランニングなど、人が走る競技は時計回りとは反対の左回りばかりである。これは、IAAF（国際陸上競技連盟）が取り決めた国際ルールブックに「レフトハンド インサイド = 左手を内側に」と書いてあることから始まっている。このルールが決まったのは 1913 年に開かれた IAAF の第 1 回目の国際会議の時であるが、なぜ左回りにしたのかははっきりしていない。



このルールが決まるまでは、右回りに走ることもよくあった。1896 年に開かれたアテネでの第 1 回近代オリンピックでは、じつは時計と同じ右回りであった。また、1890 年におこなわれたイギリスでのオックスフォード大学とケンブリッジ大学の対抗戦でも右回りだった、という資料が残っている。

当時は、その大会ごとに距離や回り方を決める方式であった。しかし「より良い記録が出やすい」設定を考えるうち、自然と左回りが主流になっていったようだ。

1906 年に開かれたアテネでのオリンピック 10 周年記念大会では、コースは右回りに設定された。これに対して、多くのコーチや選手から「不自然だ」という抗議の声があがったのだ。そこで、国際的にルールを統一しようということになった。

左回りになった理由としてはいくつかの説がある。まず、遠心力による心臓への負担を少なくするためというものである。これは、心臓が胸の左寄りについているため、カーブを走るとき左回りの方が走りやすいという見方である。また、広い野原などで人に目隠しをした状態でまっすぐ歩かせると、本能的に左寄りにずれていくからという説もある。そして、いちばん一般的な考えが人間の利き足の問題である。人の体の構造は、片足が軸足、もう片方がけり足（利き足）になって



いる。これは利き手と深い関係があり、右利きの人は左足が軸足、左利きの人は右足が軸足になる。軸足は、体をしっかり支える、ふんばりのきく足で、一方のけり足は自由に動く器用な足である。右利きの人が圧倒的に多い状況のなか、左回りで走ることによって、軸足である左足がコーナーで内側になり、ふんばりがきくようになる。一方、外側になる右足を器用に動かすことによって、速く走ることが可能になる。実際に陸上の選手（右利き）が 400 メートルを走ってみると、タイムは右回りが 60 秒 04、いつも走っている左回りが 57 秒 58 で、左回りのほうが良い結果になった。走った選手によると「右回りはカーブが長く感じるし、左の方が引っ張られる気がして走りにくい」とのことだった。

（「まいにち Kids」<<http://www.mainichi.co.jp/edu/school/index.html>>より 一部改変）

【問題】

問題 1 : 下の 内の文章は _____ 線 の答えとして考えられている説をまとめたものです。() 内に適当な言葉を入れなさい。

- ・人間の心臓は()についているので、左回りをすることで、()による心臓への負担が軽くなる。
- ・()をした状態でまっすぐ歩くと、人間は本能的に()にずれていく。
- ・人間は()の人が多く、左回りをすることで、軸足である()が内側になり、()がきく。またけり足である()が外側になり、足を器用に動かすことができる。

問題 2 : 次の文のうち、本文の内容と一致するものには 、一致しないものには を()内に書きなさい。

- (ア) 現在、陸上競技を左回りですることはルールで決まっている。()
- (イ) 第 1 回オリンピックの陸上競技は右回りで行われた。()
- (ウ) 人間の心臓は普通右寄りである。()
- (エ) 人間は目隠しをしてもまっすぐ走ることができる。()
- (オ) 右利きの人のかり足は左足である。()
- (カ) 左利きの方は右回りの方が早く走れると考えられる。()

【語彙リスト】

りくじょうきょうぎ
陸上競技

とけいまわ
時計回り

れんめい
連盟

と き
取り決める

うちがわ
内側

はっきりする

きんだい
近代

たいこうせん
対抗戦

しりょう
資料

きより
距離

せってい
設定

しゅりゅう
主流になる

きねんたいかい
記念大会

ふしぜん
不自然

こうぎ こえ
抗議の声があがる

とういつ
統一する

いくつかの説がある

えんしんりょく
遠心力

ふたん
負担

みかた
見方

の ばら
野原

めかく
目隠しをする

ほんのうてき
本能的に

ずれる

き あし
利き足

こうぞう
構造

じくあし
軸足

あし
けり足

き て
利き手

ささ
支える

ふんばりがきく

きよう
器用な

あつとうてき おお
圧倒的に多い

じょうきよう
状況

ひ ば
引っ張る

~とのことだ