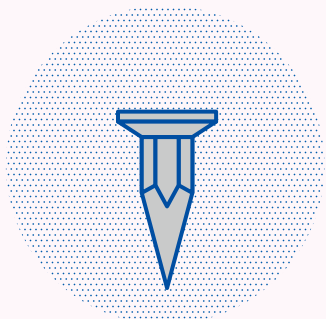


カスタムアレンジ

形



長いスパイクピン

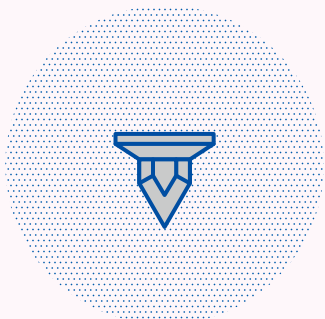
- ・筋力の強い選手に。
- ・柔らかいトラックのときに。
- ・雨の日に。

GOOD

トラックに深く刺さるようになり、グリップ力は高くなる。

BAD

深く刺さりすぎて足が引っかけたり、ピッチが遅くなったりする筋肉にかかる負担が大きい。



短いスパイクピン

- ・筋力の弱い選手に。
- ・固いトラックのときに。
- ・練習や合宿などで長い時間スパイクをはくときに。

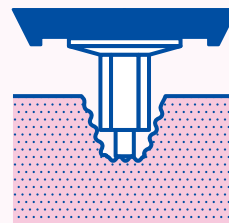
GOOD

トラックに深く刺さらないようになり、足を速く前に出すことができる。また、筋肉にかかる負担が少ない。

BAD

スピードが速くなるとグリップ力が悪く感じたり、いけない感じがしたりする。

長さ

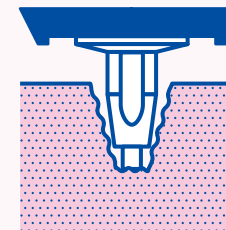


二段平行タイプ
平行ピン

刺さりにくい形

中・上級者
筋力が強い選手

刺さりにくい形をした“二段平行タイプ”の平行ピンを使えるようになれば、もっと速く走れる可能性も出てきます。



グリップタイプ
平行ピン

刺さりやすく抜けやすい形

初級者
筋力が弱い選手

刺さりやすく抜けやすい形をした“グリップタイプ”の平行ピンを選べば、疲れにくくなり速く走れる可能性も高くなります。

！ スパイクピンの形を状況によって変えましょう

自分の“筋力レベル”、“疲労具合”、“天候の違い”などの条件によって“スパイクピンの形”を変えられるようになればキミも陸上通です。

※日本国内の“ゴムのトラック”では“身体にかかる負担が大きい”、“トラックの傷みが激しい”ことから“土のトラック”用の針のように先端の尖ったスパイクピンは使用が禁止されているところもあります。