

POINT
1
トラックの種類



トラックの種類を確認しよう

ゴムのトラック

【総称】オールウェザー／全天候型



POINT

固くて
よくはずむ

GOOD

グラつきや力のロスが少ないので高記録が出やすい。

BAD

脚や筋肉への負担、負荷が大きく、トレーニングには適していない。

試合向き

土のトラック

【総称】アンツーカー



POINT

柔らかくてクッション性がある

GOOD

脚や筋肉への負担、負荷が少なく、トレーニングに適している。

BAD

スパイクピンがグリップしづらく、記録が出にくい。

練習向き