

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!



監修

ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体探、講演会などを全国各地で展開。

2020年、8月に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。観戦を予定している方もいらっしゃるでしょう。夏季オリンピックとしては、54年ぶりに日本で開催されます。そこで、オリンピックをより楽しむために、競技の見方ややり方、親子でできる簡単エクササイズを紹介します。あたまと体でオリンピックを満喫しましょう。

今日は

オリンピック今むかし

古代オリンピック

古代オリンピックは、B.C.776年～A.C.393年までの1169年の間、4年おきに古代ギリシャの都市、オリンピアで開催されていました。当初は2～3の都市から男性のみの参加で、第14回大会までは、約191mを走る短距離走のみ。男性が全裸で参加し、女性は参加はおろか、観戦も許されませんでした。ゼウス神に捧げる聖なる祭典（宗教行事）であったため、祭典を挟んで3か月は、たとえ交戦中であっても休止され、戦争以外の争い事や死刑の執行なども禁止されました。

近代オリンピック

第1回大会は、1896年4月6日から10日間、世界14カ国から241人が参加し、9競技43種目が古代オリンピック発祥の地で行われました。夏季オリンピックの正式名称は、Games of the Olimpiad（オリンピアード競技大会）。オリンピックから次のオリンピックの前までの4年間のことを指し、それぞれの最初の年にオリンピックが行われます。そのため、戦争の影響で大会が中止となった1940年からの4年間も第12回として数えられています。

日本とオリンピック

日本の初参加は、第5回ストックホルム大会。参加者は陸上短距離の三島弥彦選手とマラソンの金栗四三選手、大森兵蔵監督、嘉納治五郎団長です。残念ながら両選手とも結果を残せませんでした。当時、日本～ストックホルム間は船とシベリア鉄道を乗り継ぎ約18日の行程。帰国したときには、元号が明治から大正に変わっていました。

気になる競技はあるかな!?



東京オリンピック 実施予定競技

水泳

アーチェリー

陸上競技

バドミントン

野球・ソフトボール

バスケットボール

ボクシング

カヌー

自転車競技

馬術

フェンシング

サッカー

ゴルフ

体操

ハンドボール

ホッケー

柔道

空手

近代五種

ボート

ラグビー

セーリング

射撃

スケートボード

スポーツクライミング

サーフィン

卓球

テコンドー

テニス

トライアスロン

バレーボール

ウエイトリフティング

レスリング

毎月いくつかの種目をピックアップして紹介します!