

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、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

いよいよ今年、開幕される東京オリンピック・パラリンピック。153の国と地域の参加が予定されており、夏季オリンピックとしては、2度目の日本開催になります。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

ボクシング 【男子：8種目、女子：5種目】

ボクシングって？

リング上で2人の選手が向かい合い、グローブをはめた左右の拳で相手の上半身を打ち合って勝敗を決める格闘技。古代オリンピックでは「相手が負けを認めるか気を失うまで試合を続ける」というルールで、時に死亡者が出るほど危険な競技でした。そのため、18世紀までスポーツとしての歴史は途絶えましたが、グローブ着用義務などルールが制定され、1904年のセントルイスオリンピックから正式種目に。女子は、2012年ロンドン大会から正式種目として採用されています。

どんな競技？

試合は1分間のインターバルを挟んで3分×3ラウンド。攻撃手段は左右のパンチのみで、対象は相手の上半身、トランク上部の「ベルトライン」よりも上のみというシンプルなルールで行われます。勝敗は、ポイントによる勝敗、棄権などによるT.K.O.（テクニカルノックアウト）、レフェリーが試合を止めるレフェリーストップ、K.O.による勝敗、どちらかの負傷や失格による勝敗などで決まります。

ちょこっと豆知識

プロとして世界で人気を博したモハメド・アリや現在活躍中の村田諒太選手は、2人共かつてのオリンピック金メダリストです。2016年からはプロでも参戦できるようになりました。

ちょこっと豆知識

タオル投入=棄権というルールは、かつてどちらかが戦えなくなるまで試合が続いたため、「リングに物を投げ入れてはいけない」というルールを逆手に取って、タオル(物)を投げ入れることで、反則負けとして試合を強制終了させたことから生まれました。

ココが見所！



シンプルなルールのため、攻撃スタイルは多彩。積極的にパンチを浴びせ、相手を消耗させるタイプや、足を使って有利なポジションを作り攻撃するタイプ、ガードを固め、相手の攻め疲れを狙って一瞬の隙きに一撃で倒すなど実に様々です。個々のスタイルに注目。

まくらにパンチング



「右、右、左」「左、右、左、左…」など、おうちの人の掛け声が続いてパンチ！ おうちの人の持つまくら目掛けてリズムよく打ちましょう。掛け声に合わせて、ボクササイズにチャレンジです。