

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

## ホッケー【男子/女子】

### ホッケーって?

最古のスポーツの一つといわれているホッケー。起源は紀元前2500年のエジプトにさかのぼります。スポーツとして知られるようになったのは、19世紀のイギリスとされ、1908年ロンドン大会からオリンピックの正式種目として採用されました。女子の採用は1980年のモスクワ大会からです。

### どんな競技?

1チーム11人の選手がスティックを使ってボールを操り、相手ゴールへ入れて得点を競います。サッカーコートより一回り小さなフィールドで、15分ずつの4クォーター制、合計60分で行われます。シュートはゴール付近の「サークル」と呼ばれる半円形の場所から打たなければ得点になりません。選手交代は1度に何人でも、何回でも自由に行え、1度ベンチに下がっても、またフィールドに戻れます。

### ココが見所!



攻守の入れ替わりが早く、人工芝のフィールドでは、ボールのスピードも速くなるため、スピーディーな展開に目が離せません。また、スティックの平らな面でしかボールを扱うことができないため、瞬時に持ち替えパスやドリブル、シュートを行う巧みなスティックさばきにも注目!

### ちょこっと豆知識

水がまかれた人工芝のフィールドは、摩擦が少ないためボールのスピードが上がり、素早いパス交換が可能に。なんと、一流選手の打つシュートは200km/hを軽く超えます。

### ちょこっと豆知識

紀元前2500年ごろのエジプトのお墓にある壁画に、ホッケーのスティックのような棒とボールを使った競技を行っている様子が写されています。

## おうちでホッケー



新聞紙を棒状に巻いてスティックに、丸めた物をボールにします。ペーパー芯などを立ててマーカーにし、その間を通過させたり、当てたりしてホッケー気分を楽しみましょう。