

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

サーフィン【男女/ショートボード】

サーフィンって？

今大会で初めて採用されることになった種目。サーフボードという板を使って波に乗り、技を競います。サーフィンは、ハワイやタヒチに住む古代ポリネシア人が板を使って波に乗る遊びとして楽しんでいました。その後、1950年ごろからウレタンなどの新しい素材で軽いボードが作られるとともに、世界に広がり、競技として大会が行われるようになりました。

どんな競技？

波の上でサーフボードに立ち、滑るようにして波に乗り、波の大きさや形に合わせてさまざまな技を行います。1ヒート（試合）は15分～30分で、その間に選手は形の良い波を選び、1人10本ぐらいライディング（波に乗ること）。そのうちの点数の高い2本の合計点がその試合の結果となります。採点基準はうまく波に乗れたかどうかをベースに、技の積極性や難易度、革新性と進歩性、主な技が入っているか、バリエーションはどうか、スピード、パワー、演技の流れなどが主な要素となります。

ココが見所！



競技が行われるのは自然の海。波の状態は、風の強さや風向き、潮の干満などによって変わります。同じ波は2つとないため、波の状態を見極め、いかに良い波に乗るかが重要。波を駆け上がり空に飛び出すダイナミックな技に注目！

ちよこっと豆知識

「サーフィンの父」と呼ばれるデューク・カハナモクは、1912年大会、1920年大会の競泳100m自由形の金メダリスト。1912年大会の表彰台でいつの日かサーフィンがオリンピック競技になってほしいという夢を語りました。

ちよこっと豆知識

サーフィンで使われるサーフボードには、長さ9フィート（約274cm）以上のロングボードと、6フィート（約183cm）前後のショートボードがあり、オリンピックでは軽く、スピードを出したり方向を変えたりしやすい後者が使われます。

親子パドリング



四つばいになったおうちの人の上に腹ばいで乗ってバタ足。慣れたら、おうちの人は少し揺らしてみてください。さらに、うまくバランスがとれるようになったら、クロールの要領で腕も回して、パドリングに挑戦です！