

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

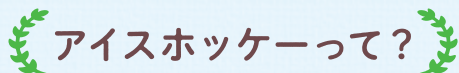
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

2020東京オリンピック・パラリンピックの興奮も冷めやらぬうちの、2022年2月には北京冬季オリンピックが予定されています。2008年の夏季オリンピックに続き、両方のオリンピックを開催する世界初の都市となります。期間中、北京中心部、延慶、張家口の3つの競技ゾーンで、7種目、109の競技が行われます。夏に続き冬季オリンピックをもっと楽しむために、競技の見方や親子でできる簡単エクササイズを紹介します。さらにあたまと体でオリンピックを満喫しましょう。

今日は

## アイスホッケー【男子/女子】

### アイスホッケーって?



発祥は諸説ありますが、ルールが作られたのは19世紀。カナダの大学生によってルールが考案されると、次第にカナダでアイスホッケー人気が高まりました。オリンピックでは1920年夏季のアントワープで開催された後、1924年の第1回冬季オリンピックに移動し、それ以降は途切れることなく採用されています。

### どんな競技?



アイスリンクの上で、2つのチームがパックを相手のゴールネットに入れ合うスポーツ。選手たちはスケート靴を履き、手に持ったスティックでゴム製のパックを操りゴールを目指します。試合時間は20分×3ピリオドの60分間。選手交代は審判に知らせる必要はなく、何回でも行えます。相手の選手を強く押ししたり、転ばせたりするのは反則で、反則行為によって退場処分などのペナルティが課されます。その間、チームは少ない人数でプレーしなければいけません。

### ココが見所!



プレイヤーは時速約50kmで移動。プロの場合、重さ156~170gの硬質のゴム製パットをゴールに飛ばす速度は、時速160kmに達することも。危険を伴うため、選手は皆10kgを超える防具で身を固めます。ゴールテンダー(GK)は顔面を保護する機能のあるヘルメットを被り、手の甲や足に特殊なパッドを装着しています。

### ちょっと豆知識

アイスホッケーはゴールが狭いため、優秀なゴールテンダーのシュート阻止率は90%以上。そのため、失点が決定的な場面であえてペナルティを犯し、ゴールテンダーとの一騎打ちに持ち込み、失点する確率を上げる場合も!

### ちょっと豆知識

氷上の格闘技と表現されるほど迫力満点で、スリルが味あえるアイスホッケー。北米のプロリーグでは、ファイトングと言われる乱闘が公式に認められています。ただし1対1で素手でなどルールがあります。

### かさをを使ってトレーニング!



かさをスティックに見立ててボール運びにチャレンジ! ボールがかさの柄から離れないように前へ進めましょう。どちらが早くゴールできるか競走です! かさを立てて、倒れない間に何回拍手できるか、にも挑戦です。