

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!

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、56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。

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。

今日は

サッカー【男子/女子】

サッカーって?

世界有数の人気スポーツのひとつサッカー。オリンピックの男子サッカーは、FIFAワールドカップよりも歴史が長く、1896年の第1回アテネオリンピックから公開種目として行われ、1908年のロンドン大会から正式種目となりました。女子サッカーは1996年のアトランタ大会から正式種目になりました。

どんな競技?

サッカーは、ボールを蹴って相手のゴールに入れ、点数を競うシンプルなスポーツです。オリンピックでは、105m×8mの芝生のフィールドで行われます。1チームは、ゴールキーパー1人、フィールドプレーヤー10人の11人ずつ。ゴールキーパー以外は手を使ってはいけないため、フィールドプレーヤーは足や頭を使ってボールを運びます。相手選手を押したり、肘や足を使って体に攻撃を加えたりすると反則となります。悪質な反則にはイエローカードが出され、1試合で2枚になると退場。より危険な反則ではレッドカードが出され、選手はすぐに退場となります。

ちょこっと豆知識

サッカーという呼び名は日本の他、アメリカやオーストラリアなどで使われていますが、世界的には一般的ではなく、イギリスやブラジルなど多くの国ではフットボールと呼ばれています。

ちょこっと豆知識

男子は原則23歳以下で構成され、年齢制限のない選手は「オーバーエイジ」枠で3人まで出場可能。女子は年齢制限がありません。

ココが見所!

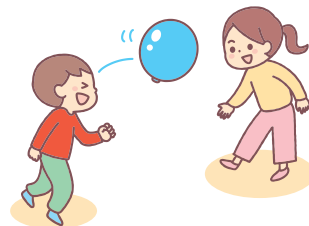
ちょこっと豆知識



日本サッカーがオリンピックで初めてメダルを取ったのは、1968年のメキシコオリンピック。地元メキシコを守るサッカーで制し、2-0で銅メダルに輝きました。翌年、日本チームに対して「ルールをよく守り、ラフなプレーがなかった」ということで、ユネスコから「フェアプレー賞」が贈られました。

ゴール近くまでせまって放つすごいシュート。ゴールから何十mも離れたところから決める力強いシュート、ボールがあまり回転することなく、不規則に変化する無回転シュートなど、選手たちは様々なテクニックを用いてゴールをねらいます。相手のディフェンダーに体を寄せられても体勢を崩さないボディバランスや、崩れた体勢からでもシュートを放つテクニックに注目です。

風船リフティングゲーム



風船を使って親子でリフティングゲームです。手は使わず、頭や足を使って連続でパスをくり返しましょう。何回続くにチャレンジです。3回のうちに相手に渡す、1回なら手を使ってもOKなど、お子さんのレベルに合わせて楽しみましょう。