

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。

今月は

テニス【男子・女子/シングルス・ダブルス、男女混合/ダブルス】

テニスって?

フランスで行われていたポームと呼ばれる、球を手で打ち合うゲームが起源といわれています。現在のテニスの始まりとされる、ローンテニスがイギリスで人気となり、1877年に第1回ウィンブルドン選手権が開催されます。オリンピックでは1896年のアテネ大会から正式競技になりますが、その後、長く外され、1988年ソウル大会より再開されました。

どんな競技?

1人または2人1組の選手が、ラケットを使ってネット越しに相手のコートにボールを打ち合い、得点を競う競技。一方がサーバー、もう一方がレシーバーとなり、ゲームごとに交代する。サービスのボールは必ず1度バウンドしてから返さなければならない。その後はノーバウンドか、ワンバウンドで相手に返す。自分のコートにきたボールに触れなかったり、返したボールがアウトになったり、ネットにかかったりした場合は相手のポイントになる。4ポイント先取で1ゲーム獲得。先に6ゲームを取ったほうが1セットを獲得する。2セット先取の3セットマッチで行われ、男子シングルス決勝だけは3セット先取の5セットマッチ。

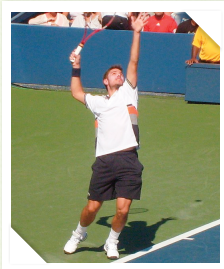
ちょこっと豆知識

ウィンブルドン選手権、全米オープン、全仏オープン、全豪オープンの4大会をグランドスラムと呼び、この4大会とオリンピックの金メダルを1年間に獲得することを「ゴールデンスラム」と呼びます。この最難関の偉業を達成したのは、シュテフィ・グラフただ一人です。

ちょこっと豆知識

テニスボールといえば「黄色」をイメージしますが、元々は白色でした。それが1972年にテレビ画面で見やすいようにと、国際テニス連盟とテレビ局が話し合いこの色になったそうです。

ココが見所!

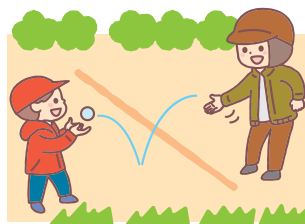


テニスの前身である「ポーム」では、プレイの第1球目のときに、試合をしていない人が横から投げ入れた「サーブ」したボールを打っていました。その後プレイヤー自身でトスを上げて打つようになりましたが、呼び名はそのまま使われています。

テニスではサーバーが有利とされ、サービスゲームで勝つことを「キープ」といい、反対にレシーバーが勝つことを「ブレイク」という。自分のサービスゲームをしっかり「キープ」しながら、相手のサービスゲームをどれだけ「ブレイク」できるかが勝負の鍵となる。ちなみに男子のトッププレイヤーのサーブの平均スピードは200km/h。

ちょこっと豆知識

ワンバウンドキャッチボール



テニスボールを使ってキャッチボールをしてみましょう。センターラインを引き(想定し)、相手側にバウンドするように投げます。テニスボールの大きさやスピードに楽しく慣れていきます。ボールに対する動体視力を高めましょう。慣れてきたらバウンドのスピードを高めたり、前後左右にバウンドさせたりしてみましょう。