

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

スポーツクライミング【複合/男子・女子】

スポーツクライミングって?

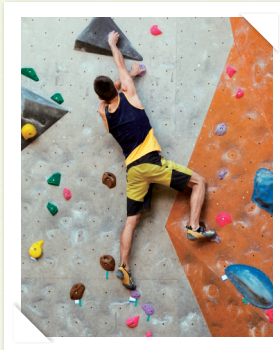
自然の岩場での冒険的な挑戦にそのルーツを持ちますが、身体的な可能性を追求していく過程で愛好者が増え、純粋にそのスポーツ性を強調したものがスポーツクライミングです。競技の歴史は新しく、1989年に開催されたワールドカップが最初の国際的な規模の正式な大会です。今回、初めて五輪種目となりました。

どんな競技?

競技は、「リード」、「ボルダリング」、「スピード」の3種目を1人の選手が全てこなし、それぞれの点数をもとに、総合点を出す複合種目で行われます。

種目	リード	ボルダリング	スピード
壁の高さ	12m以上	約3~5m	15m
ルール	壁に作られたルートを6分以内でどこまで登れるかを競う。	壁にセットされた複数のコースを、4分の制限時間内に、いかに少ないトライ数で多くのコースを登りきれかを競う。最上部のホールドを両手で触り安定した姿勢をとると完登。	95度に前傾した壁を2人の選手が隣り合わせて同時に登り、ゴールのボタンを押すまでのスピードを競う。
特徴	壁の前傾度は最もきつく落下しやすい。安全のため、ロープの繋がったハーネスを着け、ロープをクイックドロという器具に掛けながら進む。最後の支点にロープを掛ければ完登。落ちた時点で終了となる。	壁につけられたホールドは指先しか掛からないものから、両手で抱えきれないものまで様々な大きさや形がある。ロープは付けず、落下しても時間内ならトライできる。	コースは世界共通で予めホールドの配置が周知されている。男子のトップレベルのタイムは5~6秒。3秒のカウントダウン後にスタート、一瞬で勝負が決まる。

ココが見所!

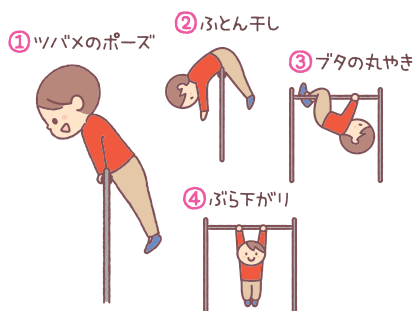


安全確保のためのロープ以外道具は使用せず、素手とクライミングシューズのみで壁に挑みます。身体能力とテクニック、そして攻略するためには、何よりも知力と判断力が求められるスポーツです。

ちょっと豆知識

スピード以外、コースは大会ごとに異なり、競技直前までコースは秘密。他の選手の競技も見られません。競技前の決められた時間内に下見をし、コースを頭にいれて攻略します。

身体をコントロール



鉄棒を使って、支えたり、ぶら下がったり足をかけたりして、上手に身体をコントロールする力を身につけよう。慣れてくれば①~④の技をつなげて着地。鉄棒を高くするなどしてレベルアップしてみましょう。