

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!

2021年に開幕することとなった東京オリンピック・パラリンピック。競技場での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、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。

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

スケートボード 【男女：パーク、ストリート】

スケートボードって?

1940年代のカリフォルニアで木の板に鉄製の車輪を付けて滑った遊びが始まりとされています。その後、50年代に「ローラーサーフィン」という木製チップとゴム製のホイールが付いたおもちゃが売り出され、これが現在のスケートボードの原型と言われています。日本には70年代に入ってきて、80年代から競技会が行われるようになりました。今回の東京大会が初めてのオリンピック競技になります。

どんな競技?

前後に車輪が付いたボードに乗り、トリック(技)と呼ばれるジャンプ、空中動作、回転などを行い、難度やスピードなどを採点する競技です。オリンピックでは「パーク」と「ストリート」の2種類のコースに分けて、トリックの難しさや高さ、スピードといった要素に加えて、独創性やストーリー性などを総合的に判断して審査員が得点を付ける採点競技です。

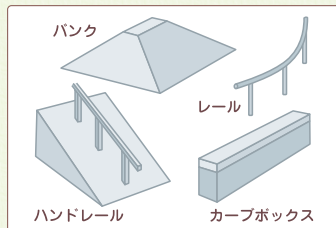
パーク



湾曲したくぼ地状のコースを使い、高速での空中浮遊や、体操競技のような飛び出しからの回転技がみどころ。ダイナミックな技ほど高得点になります。

JayMantriによるPixabayからの画像

ストリート



街なかにあるような階段や縁石、手すりなどを模したコースを滑るように乗り越えていきます。バランスコントロールが難しいほど難易度が高い技となります。

ココが見所!



かっこよければ何でもOK! 競技。かっこよくトリックを決める選手に注目!

ちょこっと豆知識

専門用語が多い競技。主なものを覚えておこう!

トリック：技

メイク：トリックを決めること

デッキ：スケートボードの板

トラック：スケートボードの裏の車輪を取り付ける金属部分

ウィール：スケートボードの車輪

おうちでプッシュ(前に進む)



プッシュは後ろ足で地面を蹴って前へ進む技です。軸足(ボールを蹴るとき、支えになる足)をぞうきんに乗せ、利き足(ボールを蹴りやすい足)で、床を蹴って前進しましょう。床もきれいになり、一石二鳥です!