

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합니다。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

体操競技

男女/団体総合・個人総合、
男子/種目別(ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒)
女子/種目別(ゆか、平均台、跳馬、段違い平行棒)

体操って?

体操は大きく体操競技、新体操、トランポリンの3種類に分けられます。中でも体操競技の歴史は古く、男子は1896年の第1回アテネ大会から、女子は第9回アムステルダム大会から行われています。新体操は女子の個人種目が1984年のロサンゼルス大会、団体種目が1996年アトランタ大会から始まり、2000年シドニー大会からはトランポリンも加わりました。

どんな競技?

鉄棒や平均台などの器械を使い、跳躍や宙返りなどの技を行う競技。男子は6種目、女子は4種目。それぞれ技の難度や美しさ、安定性などが採点され、その得点で順位を競います。技の難度はA~Iの9段階に分けられIが最も高難度です。

Pick Up 「ゆか」

男女共に12m×12mの演技面全面と4つのコーナーを使い、宙返りなどのアクロバティックな技やジャンプの組み合わせやターンなどを取り入れた演技を行います。演技時間は男子70秒、女子は90秒以内。演技時間が制限時間を超えたり、演技面のラインからオーバーすると減点です。

ちょこっと
豆知識

近代の体操競技は、19世紀にドイツの体育教師が考案したものです。ナポレオン戦争に負けて意気消沈している青少年たちを励まし、遊び感覚で体を鍛えるために、公園に野外体操場を作り、鉄棒や木馬などの器械を置いたのがそのまま発展して、現在の体操競技になりました。

ココが見所!

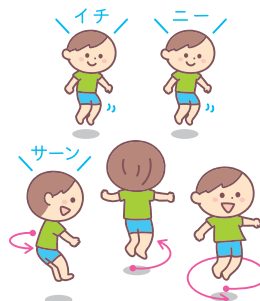


男女共にアクロバティックな演技の合間に入れられる柔軟性や美しさに注目。つま先から指先まで神経を行き渡らせた動き、豊かな表現力も見所の一つ。

ちょこっと
豆知識

「ツカハラ」「モリスエ」「ヤマワキ」「TANAKA」……体操競技には、日本人の姓がつけられた技が数多くあります。技の名前は、国際大会の前に新技を申請し、その技を成功させることができれば、技名として認定されます。最近では、白井健三選手が行ったゆかのH難度の技(後方伸身2回宙返り3回ひねり)に、「シライ3」という名前がつけられました。

ジャンプターン



「イチ、ニー、サーン」のリズムでジャンプターンに挑戦です。まずは、横向き着地。次は1/2回転で後ろ向きに。うまくいけば1回転にチャレンジしましょう。3つの技を続けても楽しいですよ。

※周囲に物が無い場所で行いましょう。