

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

カヌー

【スラローム カヤックシングル (K-1) (男子/女子)、カナディアンシングル (C-1) (男子/女子) スプリント K-1 : 200M (男子/女子)、K-1 : 1000M (男子) 500M (女子)、カヤックペア (K-2) : 1000M (男子) 500M (女子)、カヤックフォア (K-4) : 500M (男子/女子)、C-1 : 1000M (男子) 200M (女子)、C-2 : 1000M (男子) 500M (女子)】

カヌーって?

数千年も昔から海洋や湖沼、川などで移動や輸送、狩猟道具として使われていたカヌー。スポーツとしてのスタートは19世紀のイギリスです。1866年にイギリスのテムズ川で最初のレースが行われました。オリンピックでは1936年のベルリン大会からスプリントの男子のみで行われ、1948年のロンドン大会から女子のカヤックが追加されました。

どんな競技?

流れのない直線コースで、いかに早く漕ぎきるか、着順を競う「スプリント」と、変化に富んだ流れの激しいコースの中、つるされたゲートを決められた順に通過して、そのタイムと技術を競う「スラローム」の2種目があります。さらに、カヤックとカナディアンの2部門があり、カヤックでは、漕者はコックピット内に長座の姿勢で座り、両端にブレードのついたダブルブレードパドルを左右交互に動かしながら足元でラダー（舵）を微妙に操作し艇を前に進めます。カナディアンは、漕者が艇の進行方向に向かって立膝の姿勢を取り、片方にブレードのついたシングルブレードパドルで片方のみを漕ぎながら前に進みます。

ココが見所!



抵抗の強い「水」をコントロールし、水しぶきをあげながら、水上を駆け抜ける姿は爽快。

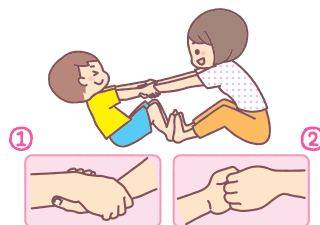
ちょこっと
豆知識

カヌーという言葉は、一般的にカナディアンカヌーとカヤックの両方を含みますが、カナディアンカヌーのみをカヌーと表し、カヤックと区別する場合があります。カヤックという言葉は、カナディアンインディットの言語を語源としています。

ちょこっと
豆知識

スポーツとしての近代カヌーは、スコットランド出身の法廷弁護士で冒険家のジョン・マクレガー氏が著書を通して人気を高めたといわれています。

親子で
ギッコン・バツタン運動



お互いに三角座りで足裏を軽く合わせ、手は手首握り(①)もしくは鍵握り(②)で、しっかり握り合います。「ギッコン」でゆっくり後ろに倒れ、「バツタン」で起き上がります。慣れてくれば親子で交互にチャレンジ! カヌーにも大切な体幹が楽しくアップします。