

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

水泳(アーティスティックスイミング)

【デュエット/チーム(女子)】

アーティスティックスイミングって?

かつてはシンクロナイズドスイミングと呼ばれていましたが2018年にアーティスティックスイミングと名称が変わりました。オリンピックでは女子のみ実施され、1984年ロサンゼルス大会から正式種目として採用されました。当初はソロとデュエットの2種目が行われていました。

どんな競技?

水深3M、20M×25M以上のプールで行われます。2分20～50秒の曲の中に決まった8つの動きを入れるテクニカルルーティンと、3～4分の曲の中で自由に演技するフリールーティンがあり、それぞれ音楽に合わせてプールの中でさまざまな動きや演技を行い、技の完成度や同調性、演技構成、さらには芸術性や表現力を競います。

ちょこっと豆知識

各チームの演技にはテーマがあり、それを表現するための構成・音楽はもちろん、水着のデザインにも各国の個性が溢れています。

ちょこっと豆知識

入場時、入水時のパフォーマンスにも注目。演技開始から入水までの陸上動作は10秒以内と定められています。

ココが見所!

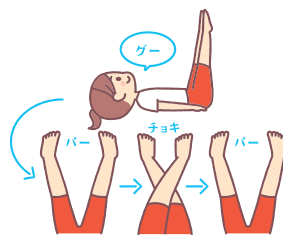


演技構成や技の美しさ、同調性はもちろん、水上へ選手を持ち上げるリフトやジャンプは迫力満点。チームでの演技では7人が水面下で発射台になり、力を合わせて1人を宙に放つと、なんと3M近くの高さにも達するチームも!

ちょこっと豆知識

演技で激しく水中を動いても、髪の毛が濡れないように、ゼラチンを溶かしたものを髪に塗り、スタイリングしています。

グーパーチョコキダンス



おお向け姿勢で軽く手のひらで床を押さえて、足をまっすぐに上げた状態をキープします。好きな曲に合わせてリズムよく「グーパーチョコキパー」「グーパーチョコキパー」をくり返してやってみましょう。硬い床の上ではなく、布団の上がベスト。腰に負担が掛かるので、おうちの人は無理は禁物です。