

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

ウェイトリフティング

男子：61kg級、67kg級、73kg級、81kg級、96kg級、109kg級、+109kg級
女子：49kg級、55kg級、59kg級、64kg級、76kg級、87kg級、+87kg級

ウェイトリフティングって？

古代から世界の多くの地域で行われてきた、重い石などを持ち上げる力比べが原型。両手でどれくらいの重さのバーベルを頭上に持ち上げられるかを競います。1896年の第1回大会から行われ、1920年アントワープ大会で体重別の階級が設定されました。女子種目が登場したのは2000年のシドニー大会からです。

どんな競技？

1人の選手が持ち上げ方の違う2つの方法で試技（演技）を行い、持ち上げた重さの合計で順位が決まります。まず、両手でバーベルを握り、一気に頭上まで持ち上げて立ち上がる「スナッチ」を行います。3回以内で成功すれば、2段階でバーベルを持ち上げる「クリーン&ジャーク」が行えます。「クリーン&ジャーク」は、1度目は床からいったん鎖骨の位置までバーベルを持ち上げ、2度目で一気に足を前後に開いて、頭上に持ち上げます。それぞれ、審判の合図があるまで両手両足を伸ばした姿勢が保てれば成功です。

ちょこっと豆知識

予選はなく、出場選手全員が一人ずつ順番に1回ずつ行います。スナッチで3回失敗すると、クリーン&ジャークに進めません。

ちょこっと豆知識

1896年のアテネ大会と、1904年のセントルイス大会では、現在の両手で持ち上げる種目のほか、片手のみで持ち上げる種目もありました。

ココが見所！

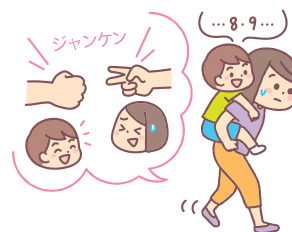


一瞬で自分の体重の倍以上になるバーベルを持ち上げるパワーとスピード、集中力に注目。名前を呼ばれてから1分以内に成功させなくてはならないため、自分にとって最高のタイミングで試技を行う精神力も重要です。

ちょこっと豆知識

バーベルの重さは競技開始前の検量のときに、申告しなければいけませんが、自分が持ち上げられない重さを申告してもOK！競技開始30秒前までなら、2回まで重さを変更することができます。ライバルの心を揺さぶるのもウェイトリフティングの技なのです。

ジャンケンおんぶ



親子で楽しく力運動にチャレンジ！ジャンケンで負けたほうが勝ったほうを10秒おんぶします。他にも勝ったほうの出し目で、チョキは2歩、パーは5歩、グーは10歩歩くのも楽しいですね。体幹力アップにつながります。
※うちの人は加重の加減を！