

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!



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。

2020年8月に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。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、54年ぶりに日本で開催されます。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。

今日は

陸上競技（短距離）

【男女 100m/200m/400m】

陸上競技って？

陸上競技とは、走る、投げる、跳ぶなどの能力を競うスポーツです。大きく、トラック内で速さを競う…トラック競技、跳ぶ高さや距離を競う「跳躍」と投げる飛距離を競う「^{とつぎ}投擲」がある…フィールド競技、競技場外の一般道を使って速さを競う…ロード競技の3種目に分かれます。ここでは、トラック競技の短距離を取り上げます。

どんな競技？

短い距離をいかに速く駆け抜けることができるかを、競う競技です。男女共に100m、200m、400mがあります。100mは直線コースを、200mと400mはコーナーがあるコースで行われます。100mの世界記録は男子が9秒台、女子は10秒台です。

ちょこっと豆知識

第1回大会では、トラック競技は、今と逆の右回りで行われていました。左回りになったのは、第4回大会から。

ちょこっと豆知識

男子100mで初めて10秒の壁を破ったのは、米国のカール・ルイス^{*}。100m、200m、走り幅跳び、400mリレーで金メダルを獲得。

※平井世・電動計時

ココが見所！

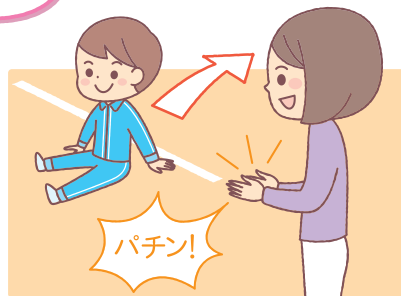
100mは、スタートが重要！ 距離が短いので一瞬の遅れが命取り。男子の場合、レース中の最高速度は40km/hを超え、1秒間に最長で12mも進みます。しかし、1回のフライングで失格になるため、緊張感がみなぎる瞬間です。もちろん100分の1を競うフィニッシュにも注目。瞬き厳禁です！



写真提供：tada-taka / PIXTA

親子で挑戦!

変形スタートダッシュ



10mくらいの距離をいろいろなスターティングフォームからダッシュします。スターターの合図でスタートしましょう。

例えば

- 腹ばい
- 体育座り
- 後ろ向きで長座