

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。

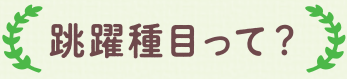
2020年8月に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。観戦を予定している方もいらっしゃるでしょう。夏季オリンピックとしては、56年ぶりに日本で開催されます。そこで、オリンピックをより楽しむために、競技の見方ややり方、親子でできる簡単エクササイズを紹介します。あたまと体でオリンピックを満喫しましょう。

今日は

陸上競技(跳躍)

【男女 走り高跳び、棒高跳び、走り幅跳び、三段跳び】

跳躍種目って?



走る、跳ぶ、投げる、という人間の能力を競うスポーツ、陸上。今回は先月の「走る」に続き、「跳ぶ」です。トラック内外のフィールドで行われ、男女共に跳んだ高さを競う走り高跳びと棒高跳び、跳んだ距離を競う走り幅跳びと三段跳びの4種目があります。ここでは、走り幅跳びを取り上げます。

どんな競技?



助走をつけて踏み切り、跳んだ距離を競います。踏み切り板の先端から最も近い、砂場についた選手の跡までが、跳んだ距離となります。足より後ろにお尻や手をつけてしまうとその位置で計測します。助走の距離は自由ですが、踏み切り板を少しでも越えるとファウル(失敗)です。跳躍競技はリズム感が大事。手拍子を求める選手も少なくありません。そんな時は応じて一緒に盛り上がりましょう。

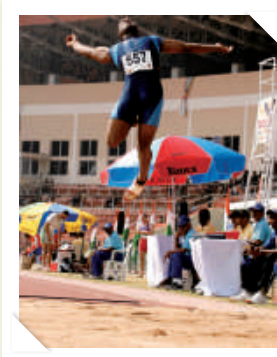
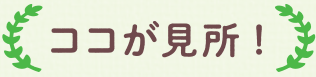
ちょこっと豆知識

日本のオリンピック金メダル第1号は、三段跳びの織田幹雄選手。1928年のアムステルダム大会でのことです。

ちょこっと豆知識

1900年パリ大会のみで行われた競技に「馬幅跳び」(乗馬競技)があります。優勝記録は6.1m。ちなみに同大会男子の優勝記録はアメリカのアルビン・クレンツレーン選手で7.18mでした。

ココが見所!



ちょこっと豆知識

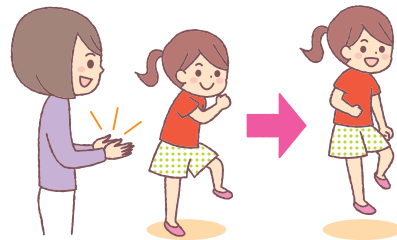
宙返りなど危険な跳び方は禁止されていますが、跳び方、空中姿勢は自由! です。

写真提供: skeeze/Pixabay

走り幅跳びの見所は、跳躍時のダイナミックな空中動作。体を大きく反らす反り跳び(写真)、空中で足を回転させる挟み跳び、などがあります。どのような空中姿勢が距離をのばせるか、注目です。

親子で挑戦!

ケンケン(前進)



初めは小さな歩幅のケンケン、慣れてくれば大きな跳躍のケンケンにチャレンジしてみましょう。大きなケンケンでは腕を上手に振りながら前進することが必要となります。この動きが様々な跳躍運動に必要な上半身の使い方になります。親子で楽しく“身のこなし”をマスターしてみてください。