

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。

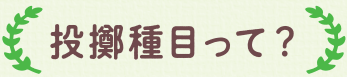
2020年8月に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。観戦を予定している方もいらっしゃるでしょう。夏季オリンピックとしては、56年ぶりに日本で開催されます。そこで、オリンピックをより楽しむために、競技の見方ややり方、親子でできる簡単エクササイズを紹介します。あたまと体でオリンピックを満喫しましょう。

今月は

## 陸上競技(投擲)

【男女 砲丸投げ、ハンマー投げ、円盤投げ、やり投げ】

### 投擲種目って?



跳ぶ高さや跳ぶ距離を競う「跳躍」に続き、今月はフィールドで「投げる」飛距離を競う「投擲」を紹介します。種目は、男女ともに円形のサークルの中から投げる砲丸投げ、ハンマー投げ、円盤投げと、助走をつけて投げるやり投げの4つがあります。ここでは、サークルを用いて行う競技種目を取り上げます。

### どんな競技?



サークルの中から「どれだけ遠くへ投げられるか」、投げる能力を競う競技です。投げるものによって「砲丸投げ」「ハンマー投げ」「円盤投げ」があります。1回ごとの投擲を試技といい、足など体の一部がサークルの外へ出るとファウル(失敗)になります。また、それぞれ34.92度の扇形の内側に投げなければなりません。線上に落ちててもファウルです。

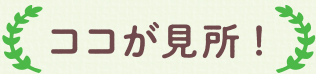
### ちょっと豆知識

円盤投げの世界記録は、男子74.08m、女子76.8m。唯一男子より女子の記録が上回っている陸上競技です。

### ちょっと豆知識

円盤投げや、やり投げは紀元前に行われていた古代オリンピックでも行われていた非常に歴史のある種目です。

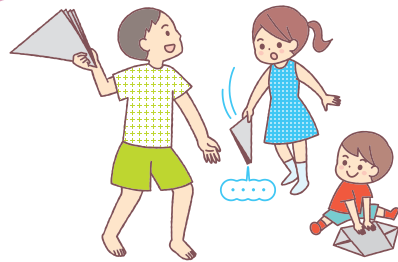
### ココが見所!



ハンマー投げ、円盤投げでは、多くの選手がサークル内で回転しながら、遠心力を利用して投げ出します(砲丸投げでは少数)。その回転技術と投げ出す角度、瞬間のパワーに注目。投げる一瞬に選手がみせる気迫は圧巻です。

### 親子で挑戦!

### 紙鉄砲



### ちょっと豆知識

投擲競技では、投げ終った後に「あざ」とサークルから足を出す選手がいます。それは、不本意な試技だと思ったとき「あざあざ計測しなくてもいいですよ」という運営側へのアピールだそうです。

紙鉄砲で楽しく「投げる」動作を身につけましょう。大きく腕を振りおろし、「パン!」と良い音を鳴らすことができるかチャレンジです。いろいろな大きさや紙質で作って試してみてください。「投げる」基本フォームを親子で楽しくマスターしましょう。