

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への指導をはじめ、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

## 水泳(競泳) 【男女 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレー、リレー、メドレーリレー(混合あり)】

### 競泳って?

一定の距離を決められた泳法(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)でいかに速く泳ぐかを競います。2020年東京大会では、男子800m・女子1500m自由形、4×100m混合メドレーリレーの3種目が新たに加わり、種目数は35となります。

### どんな競技?

種目ごとに細かなルールがありますが、共通するのは、選手は出発合図の最初の合図でスタート台に乗って準備。次の合図で飛びこみます。フライングや、レース中にコースロープを握ったり、引っ張ったり、隣のコースに入ったりしたら失格となります。自由形以外は競技中にプールの底に足をついた場合も失格となります。

### ちょこっと豆知識

第9回のアムステルダムオリンピックで200m平泳ぎの金メダリストとなった鶴田義行選手。なんと彼が着ていた水着は縮製のワンピース。当時は男子もワンピースでした。

### ちょこっと豆知識

日本が第10回ロサンゼルスオリンピック男子100m背泳ぎで表彰台を独占。しかし、現在の競泳種目では1カ国から1種目に出場できるのは、2人となっているため、このような光景はみることができません。

### ココが見所!

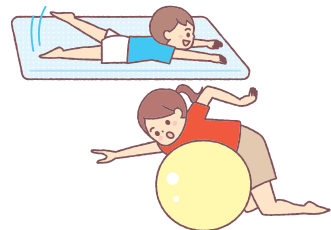


スタートの合図から、選手の足がスタート台を離れるまでの時間を「リアクションタイム」と言います。時には0.01の差で順位が変わるトップ選手たちの世界では、リアクションタイムをいかに縮めるかが勝負のポイントです。

### ちょこっと豆知識

50mプールは、50mではない! 公式な競泳大会が行われる50mプールの長さは50m2cm。これは両サイドに厚さ1cmのタッチパネルがついている分、プールが長くなっているからです。

### お部屋がプールに大変身! イメージトレーニング



布団や床の上、バランスボールに乗ってなどいろいろな所で泳いでみましょう。バタ足、クロールや平泳ぎの手足の協応動作、息継ぎを含めたりズムなどを意識して挑戦です。水中ではなかなかうまくできないことも陸上ではバッチリできます。