

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

## 野球(男子)・ソフトボール(女子)

### 野球・ソフトボールって?

9人ずつ2チームが攻撃と守備をくり返しなが、得点を競うスポーツ(指名打者制の場合10人)です。ソフトボールは野球を元に生まれ、ルールはほとんど同じですがグラウンドやボールの大きさに違いがあります。

#### ちょこっと豆知識

1904年のセントルイスオリンピックで公開競技として初めて実施されますが、正式種目となったのは、1992年のバルセロナオリンピック。しかし、長くは続かず2008年の北京大会以来、姿を消します。そして、再び「開催都市提案の追加種目」として、12年ぶりに復活します。

#### ちょこっと豆知識

同点の場合、野球は11回からソフトボールは8回から、タイブレーク方式が取り入れられます。ノアウト(アウトがなしの状態)、ランナーは1、2塁でスタートします。

### どんな競技?

攻撃側はバッターとして一人ずつ順番に打席に立ち、守備側のピッチャーが投げたボールをバットで打ち、1塁、2塁、3塁へと進み、1周すると得点が得られます。守備側はバッターの打ったボールを取ったり、ランナーが進むのを防いだりして、アウトを取ります。バッターやランナーが3人アウトになると攻守を交代。基本野球は9回、ソフトボールは7回の交代が行われます。

### ココが見所!

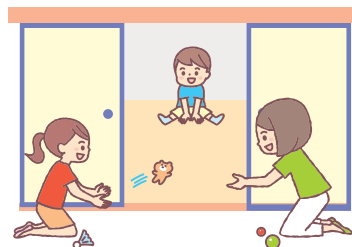


#### ちょこっと豆知識

ソフトボールの1塁には、2つのベースが! 守備をする選手とランナーがぶつからないように守備用と駆け抜けるランナー用があります。

ピッチャーとバッターのかげひきに注目! トップレベルのピッチャーは、150km/hの直球にカーブなどの変化球を混ぜて配球し、バッターを打ち取ろうとします。バッターは狙った球を逃さないよう、すぐれた動体視力とスイングでボールをとらえます。ソフトボールの場合、100km/hですが、ピッチャーとの距離が近いので数字以上の球速に感じます。

### 動体視力を鍛える



ふすまなど、両開きの扉の間を何が飛んでいったか答えましょう。開ける幅を狭くしたり、投げるスピードを速くしたり、連続でさまざまな物を投げたりして、難易度をアップしていきましょう。全体を見ながら物体をとらえるようにすればだんだん見えるようになってきます。目を軽くつぶって、目の玉をまあるく動かしたり、上下左右に動かさず眼球体操もオススメです。