

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

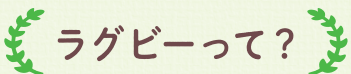
2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

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

ラグビー（セブンス）【男女】

ラグビーって？



正式名称は「ラグビーフットボール」。諸説ありますが、19世紀にイギリスのラグビー校の少年がフットボールの試合中、突然ボールを手に持って走り出しゴールを駆け抜けたことが、ラグビーの始まりとされています。主流は15人制ですが、オリンピックは7人制（通称：セブンス）で行われます。

どんな競技？



2つのチーム（オリンピックでは1チーム7人）が、楕円形のボールを相手のゴールラインまで運び、得点を競う競技。ボールの運び方は、持って走る、投げる、蹴るなど様々ありますが、ボールを投げるときには必ず、目指すゴールとは逆方向（後ろ）へ投げなければいけません。点数は得点方法によって異なります。軽い反則の場合は両チームの選手が組み合う「スクラム」から、危険なプレーなど重い反則の場合は、相手チームの「フリーキック」や「ペナルティキック」でゲームが再開されます。

ちょこっと豆知識

7人制のラグビーの歴史も古く、1883年にスコットランドで誕生しました。きっかけは大会への人数が集まらなかったため、少人数でもできるようにと考えられたそうです。

ちょこっと豆知識

昔、ブタの膀胱を晒らせて使っていたボールが球形でなく、どこへ転がるかわからず面白かったため、楕円形のボールを使うようになったとの説があります。

ココが見所！



ちょこっと豆知識

五郎丸選手のようにボールを地面に置く“ブレスキック”よりも7人制では時間をかけずに地面にボールを落としてからキックする“ドロップキック”のほうが主流です。

15人制のフィールドと同じ広さで戦いが繰り広げられるため、攻撃となれば7人全員で攻め上がり、相手にボールを奪われれば全員で守備に。人数が少ない分、選手やボールの動きが速く、フェイントやステップなどで相手を華麗に抜いていくプレーが楽しめます。

強い心と身体をつくろう！



親子で相撲にチャレンジです。勝敗にこだわりながら、身体だけでなく強い心を育てます。「やる気」は手を伸ばせば届きそうな目標設定があると高まります。「勝てそうで勝てない」「やった！勝てた！」など様々なシチュエーションを楽しみましょう。