

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

## 卓球 【男女：シングルス/団体(シングルス・ダブルス) 男女混合：ダブルス】

### 卓球って?

19世紀の終わりに、イギリスの貴族が雨のため、屋外でテニスができない代わりに室内のテーブルで行ったのが「卓球」の始まりだといわれています。オリンピック種目になったのは、1988年のソウル大会から。当時は男女共にシングルスとダブルスのみでした。2020年東京大会からは、男女がペアとなって戦う混合ダブルスが追加されます。

### どんな競技?

卓球台を挟んで向かい合い、ネットの向こうの相手とラケットでボールを打ち合い得点を競います。1ゲームは11ポイント先取。シングルスは5ゲーム、団体の各試合は3ゲーム取れば勝ちとなります。サーブは2本ずつ交替し、ゲームを進めます。打った球を相手コートにバウンドさせて相手チームが自分のコートに打ち返せなければ、自分のポイントになります。ダブルスでは、ペアの2人が交互に打ちます。

### ちょこっと豆知識

ボールの音が「ピン」「ポン」と聞こえるから「ピンポン」とも呼ばれている卓球。当初は多くの国でそう呼ばれていましたが、アメリカで用具の名前として登録されたため、「テーブルテニス」となりました。

### ちょこっと豆知識

卓球のラケットはどれだけ大きくてもOK。ルールは、使用される素材の85%以上が天然の木材でなければならぬこと、となっています。大きいほど重くなるため、幅は15cmくらいが主流です。

### ココが見所!

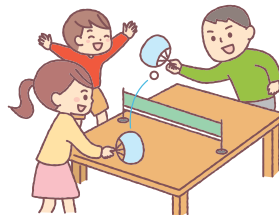


### ちょこっと豆知識

張本智和選手の代名詞でもある「千キータ」。バナナのように大きく曲がり、必殺のレシーブといわれています。この「千キータ」の名前は、世界的に有名な「千キータバナナ」から生まれたそうです。

ラケットでボールを打つときのボールへの回転の掛け方の違いで、飛んで行くボールの性質が変わります。上回転を与えるドライブは、速く長くのびるように跳び、下回転を与えるカットは、ゆっくり飛びバックスピグが掛かります。また、横回転させることもでき、選手たちは多彩なテクニックで瞬時に様々な回転を使い分けて戦います。

### テーブルピンポン



100円ショップなどでも売られているピンポン球(卓球セット)を使って、家族で卓球大会! もいいですね。ダイニングテーブルを使って、手や小さなうちわをラケット代わりにしてもOK。楽しく遊んでみましょう。白熱すること間違いなし!? なので、周囲には注意を払ってくださいね。