

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

レスリング【男子：フリースタイル(体重別)、グレコローマン(体重別) 女子：フリースタイル(体重別)】

レスリングって?

古代オリンピックにおいても主要競技のひとつで、世界最古の格闘スポーツといわれるレスリング。当時は制限時間はなく、どちらかが勝利するまで戦う厳しいルールでした。1896年の第1回アテネ大会から競技種目となっており、徐々に体重区分やルール改正が行われ、現在の形になっていきます。2004年のアテネ大会から女子も正式種目として採用されました。

どんな競技?

直径9mの円形のマットの中で、用具や防具を使うことなく1対1で戦います。上半身のみを使って防御・攻撃を行う「グレコローマンスタイル」と、全身を使って防御・攻撃を行う「フリースタイル」の2つの種別があります。女子はフリースタイルのみです。試合は体重別で行われ、3分間ずつの2ピリオド。ピリオドの間に30秒間のインターバルがあります。勝敗は相手の両肩を1秒間マットにつけるフォール、もしくは、ピリオド間で得たポイントの多い方が勝ちになります。

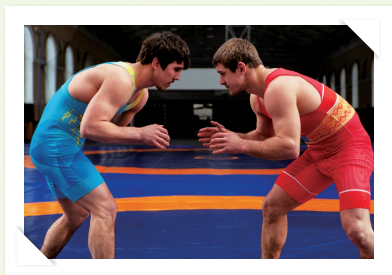
ちょっと豆知識

日本のレスリング初出場は1924年のパリ大会。内藤克俊選手一人の参加で、彼がレスリング日本の第1号メダリストです。試合中、首と胸を痛め、ドクターストップがかかる中で銅メダルでした。

ちょっと豆知識

レスリングの試合場といえば、円形ですが、この形になったのは、1968年のメキシコシティ大会以後。それまでは四角形でした。

ココが見所!



ちょっと豆知識

シングレットと呼ばれるユニフォームの中には、出血などに備えて必ず白いハンカチを所持しなければなりません。なければ失格になります。

グレコローマンスタイルは、相手の下半身を攻撃することが反則となるため、上半身で組み合った投げ技などの大技も多く見られ、ダイナミックな展開が魅力です。フリースタイルは、試合の中で素早い技や攻防が展開されます。相手のバランスを崩しタックルで倒すのが一般的で、スピード感溢れる技術展開が楽しめます。両スタイルともいかに相手の一瞬の隙をつき、フォールに持ち込めるかがポイントです。

膝つきレスリング



布団の上などで、レスリングにチャレンジです。おうちの人は膝をつき、子どもは立った体勢で行うハンデ戦です。10秒フォール、3秒フォールなどルールを替えながら、子どものやる気を引き出して楽しみましょう。