

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!

2021年に開幕することとなった東京オリンピック・パラリンピック。競技場での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、2度目の日本開催になります。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ス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。

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。

今日は

フェンシング

【フルーレ】個人・団体（男子／女子）

【サーブル】個人・団体（男子／女子）

【エペ】個人・団体（男子／女子）

フェンシングって？

ヨーロッパでの剣を使った戦いが元になっているフェンシング。1750年頃に顔や頭を守るマスクが金属で作られるようになり、スポーツとして行われるようになりました。男子は1896年第1回アテネ大会から、女子は1924年のパリ大会から途切れることなく行われています。

どんな競技？

2人の選手が向かい合い、片手に持った剣を使って相手の有効面を攻撃し合い、相手の有効面を突いたり斬ったりすると得点になります。使う剣の形状や、得点となる有効面などによってフルーレ、サーブル、エペの3種目に分けられ、それぞれ異なります。剣の動きが速いため、競技は「ピスト」と呼ばれる伝導性のパネルの上で行われ、技の判定には電気審判器が使われます。

種目	フルーレ	サーブル	エペ
有効面	頭部、左右の腕を除いた上半身	両腕、頭部を含む上半身すべて	全身
剣の特徴	長さ：1.1m以下、 重さ：500g以下、 よくしなるもの	長さ：1.05m以下、 重さ：500g以下、 断面が平たいもの	長さ：1.1m以下、 重さ：770g以下、 フルーレより少し硬い
攻撃方法	「突き」のみ。先に腕を伸ばし、相手に剣先を向けた選手に攻撃権が与えられ、攻撃権取った者のみ、得点となる。	「突き」に剣身で触れる「斬り」が加わる。攻撃権あり。	攻撃権はなく、先に「突き」を入れたほうの得点。突きが同時の場合は双方の得点。

ココが見所！



Hans-Peter DornによるPixabayからの画像

一瞬の隙をついたスピーディーな剣さばき、攻防の駆け引きに注目。

ちょこっと豆知識

フランスの剣術が元になっているため、「アン・ギャルド（かまえ）」「アレ（はじめ）」など、ルールや用語には、フランス語が使われています。

たたいてかぶってジャンケンポン



フェンシングは瞬時の正確な判断が大切なスポーツ。親子で楽しみながら、とっさの反応が勝負の決め手となる攻撃と防御のゲームにチャレンジです。

【準備物】新聞紙で作った棒2本、洗面器など頭を守るもの1個