

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。

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。153の国と地域の参加が予定されており、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

## バスケットボール(3×3)【男子/女子】

### バスケットボールって?

1891年生まれの世界で最も人気のある球技の一つです。オリンピックでは、1936年のベルリン大会で正式競技になりました。1992年のバルセロナ大会からはプロ選手の参加が始まり、NBAのスター選手たちによるドリームチームが結成され、2004年大会を除き全ての大会で金メダルを獲得しています。女子は1976年のモントリオール大会から行われ、2020東京大会からは3×3が正式種目として採用されます。

### どんな競技?

2つのチームが、手を使ってドリブルやパスをしながら、相手側のリングにボールを入れ、得点を競います。相手選手と体が当たるプレーには反則が設けられていて、相手選手に強く当たらず攻撃や守備をすることがポイント。他にも攻撃側はボールを持ってから24秒以内にショットしなければならない、ゴール下の制限区域にはオフense側の選手は3秒以上いてはいけないなどのタイム制限もあり、よりスピーディーで多くの得点を奪い合うスリリングな展開が繰り広げられます。

### ココが見所!



スピーディーな動きでコート上を動き回るダイナミックさと、瞬時に攻守が入れ替わる息をつかせない展開、相手のスキについてボールから直接手を離さず叩き込む大迫力のダンクショットは必見です!

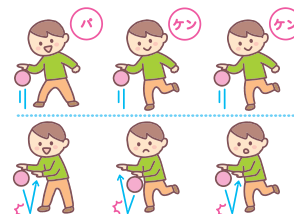
### ちょこっと豆知識

バスケットボールのバスケットは、文字通り「かご」のことで、ゴールにフルーツを入れていたかごを使っていたそうです。

### ちょこっと豆知識

以前は「3 on 3」と呼ばれていたストリート生まれの「3<sup>オン</sup>×3」。試合は音楽ライブに足を運んだような雰囲気のなかで行われます。

### リズムドリブル



まずは、リズムカルに片手でドリブル。次は右手、左手と交互にボールをついてみましょう。それがクリアできたら、片手でボールをつきながらその場でケンケンパ。さらにその場でケンケンパをしながら、右手、左手と交互ドリブルに挑戦です。リズム感を養いながら脳力もアップ!