

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

馬術 【男女共通／個人・団体】 (馬場馬術・障害馬術・総合馬術)

馬術って?

古くから馬に乗ることに親しんできたヨーロッパで発展。馬に乗った選手が、動きの正確さや力強さ、美しさなどを競います。オリンピックでは、1900年のパリ大会で初めて実施され、1952年ヘルシンキ大会までは、男子の軍人のみが参加する競技でした。オリンピックでは、「馬場馬術」「障害馬術」「総合馬術」の3種目が行われます。

どんな競技?

ステップなどの演技の正確さと美しさを採点する「馬場馬術」、コース上に設置された大きな障害物を飛び越える際のミスや少なさと走行時間で競う「障害馬術」、障害と馬場の2つにダイナミックなクロスカントリー走行を加えた「総合馬術」の3種目が行われます。人馬ペアで競技を行うため、選手と同様に騎乗馬の資質も問われます。

ちょこっと豆知識

運動するエネルギーは馬の役割で、そのためのリズムとバランスを与えるのが選手の役割。そのため、オリンピックでは老若男女問わず、同じステージで戦う唯一の種目です。

ちょこっと豆知識

馬もオリンピックに出場する際には、馬のパスポートが必要です。そこには名前や住所、毛色や白斑など馬の特徴、ワクチン接種歴や薬物検査の記録などが記入されていて、不携行や記載が不正確だった場合は、競技に出場できません。

ココが見所!



拳(手綱)・脚・体重の移動などにより馬へ細かい指示を出す選手の技術と、それに応える馬のコンビネーションが見どころ。選手と馬の信頼関係が迫力ある飛越や、華麗な演技を紡ぎ出します。

ひざの上でパカポコ

正対

同じ方向



イスに浅く座り、お子さんをひざの上に跨がさせます。軽く上下、左右に揺らしましょう。お子さんは上手に体勢をキープ。初めは軽く手を添え、慣れてきたら少しずつ手を離していきます。