

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。

いよいよ今年、開幕される東京オリンピック・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

陸上競技(ロード)【男子/女子 マラソン】

ロード競技って?

競技場の外の一般道路で実施されるロード競技。種目にはマラソンと競歩があります。マラソンも競歩も距離が長いだけでなく、路面の状態や道の勾配、気象条件などの影響を大きく受ける種目です。今回は、1896年アテネ大会以来、オリンピックでは欠かさず行われている、マラソンを紹介します。女子は、1984年ロサンゼルス大会から行われています。オリンピックは真夏(高い気温・湿度)に行われることが多いため、過酷なレースの一つです。

どんな競技?

古代ギリシャとペルシャによる戦いから生まれたマラソン。ランナーは一斉にスタートし、最初に42.195kmを走り切った選手が優勝です。マラソン自体のルールは非常にシンプルですが、2020年7月から一部の規則を改定。マラソンや競歩などのロード種目では、靴底の厚さは40mm以下とするなど、シューズに関する規定が厳格化されました。

ちょこっと豆知識

マラソン1kmの平均タイムは、男子で3~3分10秒、女子は3分20~30秒。これを上れば上位に食い込むことができる可能性が高いため、ラップタイムにも注目です。

ちょこっと豆知識

日本のマラソン人口はなんと2000万人。世界で最もフルマラソンの完走が多いといわれています。ちなみに「マラソン完走最長タイム」は、54年246日32分20.3秒。金栗四三が1912年ストックホルム大会に始めたマラソンで、途中、失踪者扱いとなり1967年3月20日完走させました。

ココが見所!

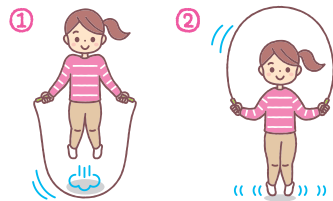


ちょこっと豆知識

世界大会では、選手と一緒に「ペースメーカー」が走ることが多くなっていますが、オリンピックのマラソンにはペースメーカーがいらないため、選手は自分でペースを作っていくなくてはなりません。

一般道で行われるマラソンは、坂道のアップダウンや路面の状態などのロードコンディションが選手に大きな影響を与えます。そのため、勝負を仕掛けるところが重要。さらに、日本の夏は蒸し暑いので、水分補給のスムーズさが重要になってきます。

楽しく持久力アップ!(なわとび)



① 両足跳び 1回旋1跳躍

② 両足跳び 1回旋2跳躍

- ① 両足をそろえてトントンのリズムで跳びます(なわを回すごとに跳ぶ)。
- ② 両足をそろえてトーン、トーンのリズムで跳びます(なわを回すごとに2回跳ねる)。跳ぶ回数、もしくは時間を設定して毎日続けてみましょう。マラソンに必要な持久力が育まれます。