

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。

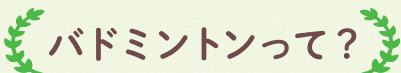
今日は

バドミントン

【シングルス (男子/女子)

ダブルス (男子/女子/混合)】

バドミントンって?



起源については諸説ありますが、イギリスに古くから伝わる羽根つき遊びがもとになっているといわれています。19世紀にルールがまともになりました。オリンピックではバルセロナ1992大会から正式競技となり、男女シングルス・男女ダブルス・混合ダブルスが行われています。

どんな競技?



シャトルという半球状のコルクに水鳥などの羽を接着剤などで固定したものを、1人对1人、または2人对2人で、ラケットを使ってネット越しに打ち合い、得点を競います。ストローク(ラケットの振り方)の種類が非常に豊富で、試合では緩急を織り交ぜた多彩なショットで相手の裏をかく、神経戦がくり広げられます。試合は全て2ゲーム先取の3ゲームマッチで、各ゲーム21点先取したほうが勝ち。20点で同点になった場合は、2点差がつくまで続けます。ただし29点で同点になった場合は、30点目を取ったほうがそのゲームの勝者となります。

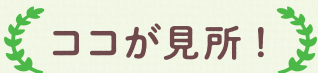
ちょこっと豆知識

高い打点から放たれるスマッシュは、トップ選手となれば時速400kmを超えることもあり、「世界最速のスポーツ」ともいわれています。スマッシュの初速は、最速で時速493kmという世界記録があります。

ちょこっと豆知識

競技用に主として使用されているシャトルは、主に食用のガチョウの羽とコルクから作られていて、重量は約5g、長さ約7cm、羽根の枚数は16枚です。

ココが見所!



シングルスでは、相手を動かしてオープンスペースをつくり、そこを狙うと得点につながりやすいので、いかにオープンスペースをつくるかが見どころ。ダブルスでは、シングルス以上のスピーディーな展開もさながら、攻撃、守備、再び攻撃と二人の陣形が状況に応じてめまぐるしく変化していくので、そのフォーメーションの変化に注目です。

動体視力を高めよう



車やバス、電車の窓から見える看板の文字を読んでみましょう。バドミントンにかかることのできない、動くものを捉える目の力(動体視力)を高める練習です。相手やシャトルの動きをいち早くキャッチすることができるようになります。