

あたまと体で

ENJOY!

親子でオリンピック!

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。

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

自転車競技 / BMX

【(男女)レーシング/フリースタイル・パーク】

自転車競技って?

自転車に乗って様々なコースを走り、速さや技術などを競う競技。1896年第1回アテネ大会から現在まで行われている数少ない競技のひとつです。初めはトラック競技とロードだけでしたが、1996年のアトランタ大会からマウンテンバイクが、そして2008年からBMXが加わりました。ここでは今大会から行われるBMXフリースタイル・パークを紹介します。

どんな競技?

BMXフリースタイル・パークは、オリンピックの自転車競技の中では唯一、採点で順位をつける種目です。様々なジャンプ台のあるコースを使って、ジャンプやトリック(空中技、回転)などを行い、技の難しさやスピード、オリジナリティを競います。競技は60秒の演技を2回行い、0～99点で採点されます。

ココが見所!



自転車に乗ったまま後方に縦回転する「バックフリップ」や車体を横に回転させる「テイルウィップ」、空中でハンドルを手放して一回転させる「バースピン」などのエキサイティングなトリックは迫力満点。空中に高く跳び上がる様はまるで空中に浮いているかのよう!

ちょっと豆知識

ルーツは、1970年代前半のアメリカ。当時、オートバイ・モトクロスレースに憧れた子どもたちが、自転車をを使ってジャンプをしたり、下り坂を駆け下りたりした“遊び”が原点といわれています。

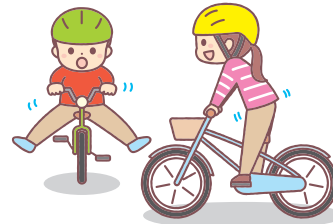
ちょっと豆知識

BMXフリースタイルには、パーク以外にも舗装された平らな場所で行うフラットランド、舗装されていない土のコースで行うダートジャンプ、街中で行うストリートなどがあります。

ゆっくり走ってみよう

① ペダルから両足を離す

② スタンディング



ブレーキでスピードを調整しながらできるだけゆっくり走ってみましょう。ゆっくり進むことでバランス力とハンドリングを高めます。さらにゆっくりスピードでいろいろな乗り方にチャレンジ!