

あたまと体で

ENJOY!

# 親子でオリンピック!

いよいよ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

## 柔道

【男子 60kg級・66kg級・73kg級・81kg級・90kg級・100kg級・100kg超級  
女子 48kg級・52kg級・57kg級・63kg級・70kg級・78kg級・78kg超級、男女混合団体】

### 柔道って?

日本ではじまった競技。2人の選手が畳の上で組み合い、投げ技や寝技、絞め技などで戦います。1964年の東京オリンピックで男子が正式競技に採用され、女子は1992年のバルセロナ大会から。今大会から男女3人ずつがチームを組む混合団体戦が新種目として登場します。

### どんな競技?

試合時間は男女ともに4分間。技は全部で100種類あり、相手を背中から勢いよく倒す68の「投げ技」と体を倒した姿勢で相手を20秒間抑え込む32の「固め技」があります。それぞれがきまると「一本」となり、勝敗が決まります。投げ技に勢いがたりなかったり、背中のつきが不十分だったりした場合や、固め技で10秒の場合は「技あり」となり、技あり2つで「合わせ技一本」となります。また、相手とわざと組まなかったり、場外に逃げたりするなど消極的な戦い方をすると「指導」ととられ、3回とられると失格で負けとなります。

### ちょこっと豆知識

#### ちょこっと豆知識

2016年のルール改正によって、より攻めを重視した試合になり、東京大会では「一本」と「技あり」だけが判定対象となります。

男子は100キロ超級までありますが、体重に上限はなく、ロンドン大会ではなんと218キロの選手が出場しています!

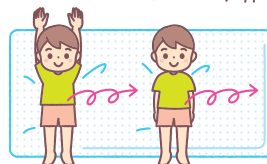
### ココが見所!



軽量級の勝負のカギはスピード。両選手が軽快な体さばきで、激しい組み手争いが繰り広げられます。一方の重量級はパワー。100キロを超える大男の豪快な投げ技や足技は迫力満点。自分に有利な相手になると技がかけやすくなるため、組み手争いにも注目!

### 回転遊びに挑戦!

バンザイ 気をつけの姿勢



前に転がる



足を開いた  
姿勢で手を足元につく



おへそを見るように  
頭を入れて転がる



体育座り

柔らかい布団やマットの上で回転遊び。バンザイした状態で横にまっすぐ転がって遊びましょう。次は気をつけの姿勢で挑戦。更に前に回って柔道に大切な受け身の体験です。