

あたまと体で
ENJOY!
親子でオリンピック!

2020東京オリンピック・パラリンピックの興奮も冷めやらぬうちの、2022年2月には北京冬季オリンピックが予定されています。2008年の夏季オリンピックに続き、両方のオリンピックを開催する世界初の都市となります。期間中、北京中心部、延慶、張家口の3つの競技ゾーンで、7種目、109の競技が行われます。夏に続き冬季オリンピックをもっと楽しむために、競技の見方や親子でできる簡単エクササイズを紹介します。さらに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

スケート【スピード・ショートトラック】

スケートの歴史

冬季になると運河や川が氷結するため、氷結した運河や川の上を獣骨や毛皮でつくった滑走部の付いた履物で滑走したことが、スケートの始まりといわれています。当初は移動手段として広まり人々に認識され、その後、1250年前後に鉄製のブレードが開発されたことで、オランダやイギリスを中心にレジャースポーツとして楽しめるようになりました。

どんな競技?

スケートには、スピード・ショート・フィギュアと3競技ありますが、ここではタイムや着順が勝敗を分けるスピードとショートトラックの違いを紹介します。フィギュアは3つの中で唯一の採点競技です。

スピードスケート

1周400mのトラックを周回して、タイムや着順を競う。

種目

【男女】短距離 (500m/1000m/1500m) 【男子】長距離 (5000m/10000m) 【女子】長距離 (3000m/5000m)

ルール

2人1組ずつ、レースを行いタイムで順位を決める。インコースとアウトコースの距離の差を同じにするため、バックストレートでコースを入れ替え滑走する。フィニッシュはスケートのブレード(刃)がフィニッシュラインに到達した瞬間。

その他の見どころ

マススタート(個人) 【男女】大勢の選手が一斉にスタートし、4周ごとの通過順位と、フィニッシュの着順に応じたポイントの合計で競う。

チームバシュート(団体) 【男女】3人1組で滑走、最後の選手がフィニッシュラインを通過したときのタイムで勝敗が決まる。

ショートトラック

1周111.12mの屋内リンクで行われ、タイムではなく着順で競う。

種目

【男女】500m/1000m/1500m 【男子】5000mリレー 【女子】3000mリレー 【男女】混合リレー

ルール

4～5人(～8人)、リレーでは4組の選手が同時に滑走。タイムではなくトラックを周回して、フィニッシュラインを通過する着順で競う。選手同士が近いので、危険防止のため、安全防具(ヘルメット、手袋など)を付けなければならない。

その他の見どころ

リレーの引き継ぎは、トラックの内側にいた次に滑る選手がトラックに出てきて、前の選手に後ろから押し出してもらふ。1周8秒台という高速で滑走し、かつ狭い場所での引き継ぎは、大勢の選手が入り乱れ、片時も目が離せない。

ここに注目! スケート靴



ショートトラック(左): カーブがきついため、体を目一杯倒しても靴の部分が氷につかないよう、ブレードと靴が離れている。

スピードスケート(右): 氷を蹴る時にかかと部分で刃が離れ、キックした後にパネじかけで戻る仕組み。

サイドジャンプ



腕の振りや上手に使いながらサイドに大きくジャンプ! 常に体は正面を向きながらバランスを崩さないように左右交互にジャンプします。スケーターになった気分挑戦です。