

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。

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。

今日は

**そり競技**【スケルトン・リュージュ・ボブスレー】

**どんな競技?** 元々はそり遊びだったものが、違った形で進化した「スケルトン」、「リュージュ」、「ボブスレー」。今日はそり競技を紹介します。

	歴史	競技方法	ルール	最高速度	名前の由来	特色
スケルトン	雪上のそり遊びが始まり。スイスのサン・モリッツが発祥の地とされている。1928年大会、1948年大会で正式種目として開催されたが、危険性が高いということで外され、2002年に復活。女子種目も加わる。	頭を前にして腹ばいの姿勢でそりに乗る。重心の掛け方を変えながら操縦。	2日間で計4回の滑走合計タイムで競う。そりと選手の総重量は男子が115kg、女子が92kg。	120~130k/h	シンプルなそりの形状から、骨格・骨組みを意味する「スケルトン」と名付けられる。	頭を前に空を飛ぶようなポーズで最大傾斜15%もあるコースを猛スピードで滑走。スリル満点の競技。
リュージュ	雪上で荷物の運搬に使われていたそりが遊び道具となり、競技に発展。1964年大会から男女ともに正式競技となる。	足を前にして仰向けでそりに乗る。「クーヘ」というそりの先端部分を足で挟んでそりを操縦。	1人乗りは2日間で計4回の滑走合計タイムで競う。2人乗りは1日2回の合計タイムで競う。そりの重さは1人乗りが男女とも21~25kg、2人乗りは25~30kgと決められているが、選手の体重に制限はない。	150k/hを超えるコースも	「リュージュ」はフランス語で木そりを意味する。	女子1人乗り→男子1人乗り→2人乗りの順に滑走する男女混合のチームリレーがある。
ボブスレー	男子4人乗りが第1回1924年大会から正式競技。男子2人乗りが1932年大会、女子2人乗りは2002年大会から加わる。	前方に乗る「パイロット」が操縦。後方に乗る選手を「ブレイカー」と呼ぶ。4人乗りは、2人の「プッシャー」（そりを押す人）を加えたメンバーで行う。	2日間で計4回の滑走合計タイムで競う。そりと選手の総重量は男子2人乗りが390kg、4人乗りは630kg、女子2人乗りは325kg。	130~140k/h	前側に操縦ハンドル、後ろにブレーキを備えた鋼鉄製のそりの名称が由来。	鉄製フレーム、強化プラスチック製のボディで轟音を立てながら滑走する様子は、「氷上のF1」ともいわれる。

**ここに注目! コース**



3競技が同じコースを使用し、ほとんどのトラックはコンクリートできている人口冷却トラックです。標準的な長さは約1.3km、カーブの数は約15個。最大傾斜は9~15%。滑走する選手には、約4倍の重力がかかります。

**リュージュポーズでトレーニング!**



腰のあたりにクッションを敷き、体をその上に乗せ、上体を少し持ち上げます。おなかがプルプルする感じを意識してみましょう。手はおなかに乗せて、足は楽な姿勢でスタート。慣れてきたら、膝を立ててやってみましょう!