

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への指導をはじめ、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

スキー 【男子/女子】

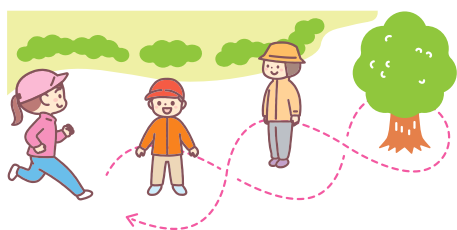


スキーって? 冬の間、雪と氷に閉ざされる地方で交通・輸送の手段として考案された用具が、近代になってスポーツとして活用されました。北欧(ノルウェー、スウェーデン)で距離とジャンプのノルディック種目が始まり、少し遅れてアルプスを抱えた中欧各地で斜面を滑り降りるアルペン種目が発達しました。ノルディックはドイツ語の『北』から、アルペンはフランス語の『アルプスの』から生まれた言葉です。

どんな競技?

第1回冬季オリンピックでは3種目だったスキー競技ですが、現在では大きく6種類に分けることができます。それぞれについて簡単に紹介します。

アルペン	スキー・クロスカントリー	スキー・ジャンプ	ノルディック複合	スキー・フリースタイル	バイアスロン
<p>タイムを競う</p> <p>特徴 雪山に作られた傾斜のあるコースを滑り降り、タイムを競います。コースには旗門が並べられていて、その旗門を正確に通過することが要求されます。</p> <p>見所 平均時速100km以上という高速でカーブを素早く的確に曲がり、0.01秒を争うスピードと技術に観客も疾走感を味わえます。</p>	<p>雪原のマラソン</p> <p>特徴 スキーの原点ともいえる、野山を駆け回るために生まれた競技。スケート技術、体力、戦略や精神力が問われます。</p> <p>見所 長い距離を一人で滑るため、自分や自然との戦いである一方、選手が一斉にスタートするマススタートでは、選手同士の駆け引きも楽しめます。</p>	<p>迫力の大ジャンプ</p> <p>特徴 ジャンプ台での助走・踏切を利用して飛び出し、飛行距離の長さや飛行・着地の美しさを競う競技。ラージヒル、ノーマルヒルと高さの違うジャンプ台で行われます。</p> <p>見所 飛行距離もさることながら、ジャンプ中の姿勢や着地姿勢の美しさ、正確さも採点の基準になります。風をうまくとらえるため、選手は手の指の開き方でコントロールします。</p>	<p>キング・オブ・スキー</p> <p>特徴 スキー・ジャンプとクロスカントリースキーの両方を行う競技。2つの競技でまったく異なる能力を要求されることから、勝者は「キング・オブ・スキー」と称されます。</p> <p>見所 ジャンプでは勇氣と風を読むセンスとバランス感覚が、クロスカントリーでは脚力とスタミナが求められます。2種目を1日で行うため、非常に過酷な戦いが強いられます。</p>	<p>アクロバティックスキー</p> <p>特徴 エアリアル、モーグル、ハーフパイプ、スロープスタイル、ビッグエアはすべて審査競技。各滑走で見せるトリックの技術やフォームに基づいて、審査、採点されます。スキークロスはタイムを競います。</p> <p>見所 スキーでコースを滑りながら技の美しさや技術、スピードなど、あらゆる要素が含まれています。雪上でのパフォーマンスはどれも目が離せません。</p>	<p>ギリシャ語で“2つの試験”</p> <p>特徴 クロスカントリーと射撃を合わせた競技。スキーの走行タイムと、ライフル射撃の精度によって順位を競います。射撃でミスをするとうる距離やタイムの追加などが課されます。</p> <p>見所 スキー走行で心拍数が上がる中、ライフル射撃を行うため、できるだけ落ち着いて標的を狙わなければなりません。的を外すとペナルティが加算され、順位が次々と入れ替わります。</p>



アルペン気分でジグザク走

障害物の間を無駄なくジグザグに走ってみましょう。スピードだけでなく最短距離で走れるようコース取りを考えることも速さの決め手になります。障害物の間隔を変えて、いろいろなコースに挑戦です!