

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。

さあ、いよいよ北京2022冬季オリンピックの開幕です！ 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

## カーリング【男女/団体、男女混合/ダブルス】

**カーリングって？** 2つのチームが氷の上で円形のストーンを滑らせ、狙った位置にストーンを静止させて得点を競う、「氷上のチェス」とも呼ばれる競技です。15世紀～16世紀にスコットランドもしくは北欧の国で始まったと言われていて、1511年の年号が刻まれたストーンが発見されています。1838年にスコットランドでルールが決められ、やがてヨーロッパ各地に広がり、カナダを中心に国際的スポーツになります。1992年の長野冬季オリンピックで正式種目になりました。

### どんな競技？

氷の上で、1チーム4人ずつが直径約30cm、重さ約20kgの石を40m離れたハウス(丸形的)に滑らせ、決められた回数を投げ終わった時点で、最もハウスの中心に近い位置にストーンのあるチームに得点が入ります。4人のポジションは「リード」「セカンド」「サード」「スキップ」と呼ばれ、この順番で投げます。スキップが作戦を組み立て、投げるストーンの位置を指示します。

### ココが見所！



ブラシで氷をこすって速度や方向をコントロールし、相手のストーンを弾いたり、自分のストーンをガードする位置に次のストーンを滑らせたりする、緻密な技と戦略に思わず息をするのを忘れそう!?

### ちょこっと豆知識

#### ちょこっと豆知識

スキップの掛け声を覚えよう！  
戦略や意思疎通のために聞こえてくる掛け声、主なものがあかるとより楽しめます。  
イエス、ヤップ：掃いて  
ハリー：強く掃いて  
クリーン：軽く掃いて  
ウォー：掃かないで

スワイピング(掃きこずる)は1試合あたりで、合計約2kmもの距離を掃いている計算になり、全速力で掃く重作業はバレーボールの5セットマッチと同じくらいの消費カロリーだろう。

### おうちでカーリング



ニーダウン(膝つき)の姿勢で、いすの下(的)を狙って丸めた靴下を転がします。いすの下からはみ出た玉はカウントしません。いくつかの的に入るかレッツチャレンジ!