

高まれ！体力！

令和3年12月
狭山市体力向上研究委員会
広報 第3号

体力向上研究委員会から

私たち、体力向上研究委員会は、狭山市の子供たちの体力向上を目指すため、狭山市教育委員会から委嘱を受けて集まった教職員の組織です。「たくましく生きるための体力の育成」をテーマに研究しています。これから、寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期になります。冬休みと3学期も子供たちが元気に過ごせるよう、ご協力よろしくお願ひします。

冬季オリンピックについて知ろう！

来年の2月4日から20日まで、中国の北京で冬季オリンピック・パラリンピックが開催されます。この大会では、どのような競技が行われるのでしょうか？

〇●冬季オリンピックで行われる競技●〇

- ・アイスホッケー
- ・アルペンスキー
- ・カーリング
- ・クロスカントリースキー
- ・ショートトラック
- ・スキージャンプ
- ・スケルトン
- ・スノーボード
- ・スピードスケート
- ・ノルディック複合
- ・バイアスロン
- ・フィギュアスケート
- ・フリースタイルスキー
- ・ボブスレー
- ・リュージュ

〇●冬季パラリンピックで行われる競技●〇

- ・アイスホッケー
- ・アルペンスキー
- ・車いすカーリング
- ・クロスカントリースキー
- ・スノーボード
- ・バイアスロン

車いすカーリングとは、 どんなスポーツ？

車いすカーリングは、車いす使用者によるカーリングで、スウィーピング（ブラシで掃くこと）は行わず、助走することなく手またはデリバリースティック（棒状の補助具）を使ってストーンと呼ばれるハンドルのついた石を投げます。1チームは男女混合の4名で必ず1名は女性が入ります。ハウスと呼ばれる円に向かってストーンを滑らせ、相手のストーンより内側にあるストーンの合計数が得点となります。シート（ゲームを行うエリア）は、全長約40mあり、投げる時には、約30m先のハウス（円）を狙って投げます。



バイアスロンって、どんなスポーツ？

クロスカントリースキーのフリー走法と射撃を組み合わせたものが、バイアスロンです。パラリンピックでは、距離別にショート、ミドル、ロングの3種目が実施されます。射撃はうつ伏せで行い、射撃を外した回数だけペナルティがあるため、選手たちは正確に的を狙い、ハイレベルな戦いを繰り広げます。射撃の技術はもちろんのこと、持久力と集中力が求められる過酷な競技です。



今回は、人気の3種目について紹介します！

☆人気 第1位 フィギュアスケート☆

フィギュアスケートとはどんなスポーツ？

「男子シングル」「女子シングル」というそれぞれ選手が1人ですべる種目だけでなく、男女1組ですべる「ペアスケATING」や「氷上の社交ダンス」とよばれる「アイスダンス」という種目もあります。ちなみにフィギュアとは“人形”のことではなく、“図形”という意味。スケートリンクの上に図形をえがくようにすべるので、こうした名前がついています。



選手たちは目が回らないの？

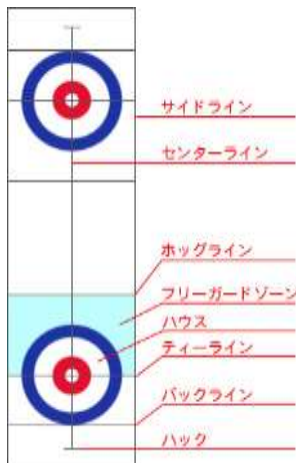
フィギュアスケートでは、回転しながらジャンプしたり、すごい速さでスピンをしているのを見ると、目が回らないか不思議ですよ？実は、フィギュアスケートの選手たちは、小さなころから毎日のように練習しているおかげで、体のバランスを保つ三半規管という部分がきたえられているのです。だから、あんなにたくさん回転しても目が回らないのです。

参考・引用資料：関西電力ホームページ「おとも学べる！教えて！かんでん」

☆人気 第2位 カーリング☆

カーリングとはどんなスポーツ？

カーリングはスコットランドではじまった氷上競技です。投げられたストーンが、髪の毛を「カール」するようにゆっくり回転することから「カーリング」と呼び名がつけました。約40m先にある的(ハウス)に向かってストーンを投げます。最もハウスの中心に近い場所にストーンを置いたチームに得点が入ります。試合に勝つためにはストーンを配置する戦術が大きな鍵となり、「氷上のチェス」とも言われています。



1試合は2時間30分！160投球！

試合は10エンド行い、1人が2投ずつ交互に投げるので、合計160投球となります。2時間30分と長い時間、体力と頭脳を使っている、意外とハードなスポーツなのですね。

掛け声の意味は？

「ヤップ！ヤップ！ヤップ！」「ウォー！ウォー！」という掛け声を良く聞きますね。「ヤップ」が「ブラシで掃いて！」「ウォー」が「掃かないで！」という意味です。この2つを使い分けることで、ストーンを曲げたり距離を延ばしたりするのでね。

参考・引用資料：NHKホームページ「3分でわかるカーリング！」

☆人気 第3位 スピードスケート☆

スピードスケートとはどんなスポーツ？

1週400mのリンクを速いタイムで滑ることができるかを競う種目です。短距離はスタートダッシュでいかに早くトップスピードに乗り、コーナーワークでの技術により加速できるかが勝利の鍵となります。長距離は、ペース配分をしながら粘り強い体力、スケATING技術を要する種目です。



スピードスケートのユニホームは「レーシングワンピース」と言います！

スケートリンクであるユニホームは、寒いのではないかと心配になりますが、速いタイムを出すためには体にフィットした空気抵抗をなくす「レーシングワンピース」が適しているそうです。

参考・引用資料：公益財団法人日本オリンピック委員会ホームページ