



223

小学校高学年向け

年組

2024年7月30日付・下野新聞11面

ティフ・スタディ

とちぎスポーツ医療センター 紙面講座

フランスのパリで第33回夏季オリンピック競技大会が開催されています。オリンピックは、世界中のアスリートたちが最高のパフォーマンスを競う場です。もし将来オリンピックに出場し、メダルを獲得したいと思っているなら、どうすればよいでしょうか？

オリンピックで活躍する選手たちは、子どもの頃からいろいろなスポーツに挑戦してきました。米国の研究によれば、オリンピックのメダリストは、学校の学習活動や学校外のスポーツで2、3種類のさまざまなスポーツを経験していたそ

うです。例えば、陸上100mの世界記録保持者のウサイン・ボルト選手(ジャマイカ)はサッカーやクリケット、北京オリンピック・スノーボードハーフパイプ金メダリストの平野歩夢選手はスノーボードとスケートボード、栃木県からパリオリンピックに飛び込み競技で出

場する榎本遼香選手は、飛び込み競技と機械体操など、一つのスポーツに特化するだけでなく、いろいろなスポーツを楽しんでいたそうです。早い時期から専門競技を始めることも大切ですが、その一方で、幼少期はいろいろなスポーツに挑戦することも大切です。幼少期には有酸素性持久力やコーディネーション能力が発達します。たくさん運動をすることで、将来の競技で役立つ体力や技術の基礎が身

に付きます。オリンピック選手になるための秘訣です。何から始めればよいか分からないという人もいるかもしれません。シーズンのスポーツを試してみるのはいかがでしょうか？ 冬はスキーやスノーボード、春や秋はサッカーやバレーボール、夏は水泳やサーフィンなど、季節ごとに楽しめるスポーツがたくさんあります。

ぜひ、さまざまなスポーツに挑戦してみてください。いろいろな運動経験が将来の成功につながる可能性があります。あなたも将来のオリンピック選手になる素晴らしいアスリートになれるかもしれません。偏ることなく、さまざまな運動経験を重ねていきましょう。



齋藤隆行(さいとう・たかゆき) とちぎスポーツ医療科学センター(TISS)指導員。2021年3月まで国立スポーツ科学センター勤務。ストレンジ&コンディショニング(S&C) コーチ。栃木県出身。50歳。

将来役立つ基礎身に付く

オリンピック選手になるための秘訣を動画でチェック！



Aさんのノート

オリンピック選手になるための秘訣(ひけつ)は、子どものころから 1 スポーツに挑戦すること！

○その理由は？

幼少期には、有酸素性持久力や 2 が発達する。

たくさんの運動をすることで、将来の競技で役立つ 3 や 4 の基礎が身に付く。

○何から始めればよいか分からない人は？

5 のスポーツを試してみる。

設問

【2】同じくこの記事を読んだBさんは「スポーツの種類」について興味を持ち、ノートに以下のようにまとめました。□に当てはまる言葉を、記事の中から選んで書きましょう。

Bさんのノート

スポーツの種類について

○オリンピック選手が挑戦していたスポーツ
ウサイン・ボルト選手(陸上100メートル)

…サッカー、 1

2 選手(スノーボードハーフパイプ)

…スノーボード、スケートボード

榎本(えのもと)遼香(はるか)選手(3)

…飛び込み競技、機械体操

○何から始めればよいか分からない人が試すとよい
シーズン制スポーツ

冬 …スキー、スノーボード

4 …サッカー、バレーボール

夏 … 5 、 6