

スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.57

発行：公益財団法人富山県体育協会 富山県総合体育センター Tel 076-429-5455

発行日：令和2年3月31日

<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/>

2020東京オリンピック競技紹介



2020東京オリンピックの開催が近づいてきました。このコーナーでは、オリンピックについてや、東京オリンピックに新しく追加された競技種目、普段目にすることが少ない競技、見どころなどを紹介していきます。来るべくビックイベントをみんなで楽しみましょう。

2020東京オリンピックビジョン「スポーツには世界と未来を変える力がある。」

1964年の東京大会は日本を大きく変えた。2020年の東京大会は、「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」、「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」、「そして、未来につなげよう（未来への継承）」を3つの基本コンセプトとし、史上最もイノベティブで、世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

第1回 オリンピックって？

オリンピックは長い歴史の中で意義、目的、競技種目を変えながら今の形になってきました。今回はオリンピックの歴史や実施種目の選定方法などを紹介していきます。

I. オリンピックの誕生(古代オリンピック)

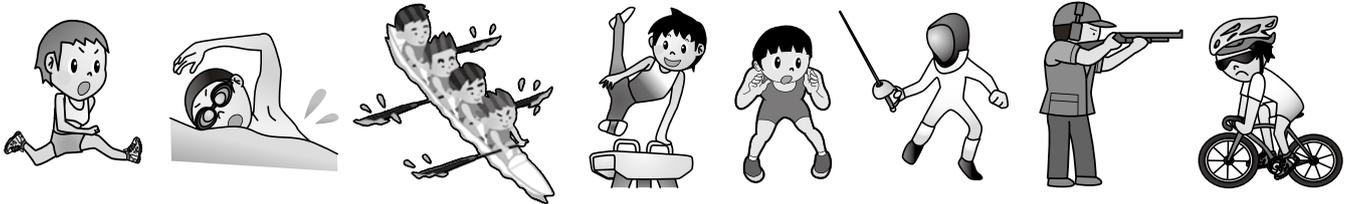


- 第1回のオリンピックが開催されたのは、紀元前776年(今から2795年前!)7月1日とされています。神様を崇めるための宗教行事として行われた体育祭でした。他の地方でも同じように大祭が行われていましたが、古代ギリシアの「オリンピア地方(最高神ゼウスの神殿があった場所)」が一番盛大で、現代の「オリンピック」の名前の由来となりました。
- 第1回大会は一日のみで、実施競技は「スタディオン走」の1種目のみでした。
 - * スタディオン走=1スタディオン(約191m)競走。
 - 徐々に種目数が増え、紀元前472年大会では5日間の大競技会になりました。
- オリンピックはなぜ4年に一度なのか？
所説ありますが、古代ギリシア人は太陽暦と太陰暦を使い、8年ごとに祭事をおこなっており、それが4年に代わり4年に一回の祭典となつて言われています。
 - * 太陽暦=地球が太陽のまわりを一回転する時間を1年とし、1年を365日、4年に1度、うるう年をおいて366日とする暦
 - * 太陰暦=月が地球の周りを一周する時間を約1ヶ月とし、1年を12か月とする暦
- 「聖なる休戦」当時、ギリシアの中では争いが頻発していましたが、宗教行事の祭典であるオリンピックは、戦争を休止してでも人々は参加しました。
- オリーブの冠：古代ギリシアで、女神アテナがオリーブの樹を作り出し、食料、燃料、美容、医療など富をもたらしたことから神聖な木として崇められていました。古代オリンピックでは優勝者にオリーブの冠が贈られ、今日もオリーブの枝葉は平和の象徴として使われています。
- ギリシアがローマ帝国に支配され、ローマ帝国の国教はキリスト教だったため、オリンピア信仰を維持することができなくなり、1169年の伝統の終焉を迎えました。

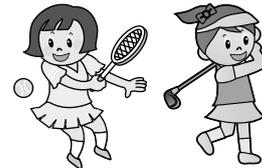


Ⅱ.近代オリンピックの歴史

- 1896年第1回アテネ五輪:古代オリンピックが終焉を迎えて1500年後に、古代オリンピックの「聖なる休戦」に感銘を受けたピエール・ド・クーベルタン(フランス)が世界的なスポーツ大会を開催することを提唱、世界の国々が賛同し、ギリシャのアテネで第1回大会が開催されました。
*実施競技:陸上、水泳、ボート、体操、レスリング、フェンシング、射撃、自転車、テニスの9競技(ただし、ボートは悪天候のため中止)。男性のみが参加を許されました。また、ウエイトリフティングも行われたが体操の一部として実施された。



- 1900年第2回パリ大会:初めて女性の参加が認められ、テニスとゴルフに出場



- 1925年第1回冬季オリンピック競技大会開催:フランスのシャモニーにて開催
*1908年第4回ロンドン大会でフィギュアスケート、1920年第7回アントワープ大会でアイスホッケーが行われたことで、冬季だけでオリンピックを開催することになりました。
- 1960年第17回ローマオリンピック開催:第1回パラリンピックが開催(当時は第9回国際ストーク・マンデビル競技大会と称された)。第24回ソウルオリンピックから正式に「パラリンピック」として国際オリンピック委員会(IOC)が直接関わっての開催が開始されました。

Ⅲ.開催国はどうやって決まるのか?開催地決定までの流れ

- ①オリンピック開催の8年前まで開催したい都市は立候補をする
(国ではなく、都市、一つの国に1都市のみしか立候補できない)
- ②正式立候補地5つに絞られる(IOCからの質問状が届き、書類選考される)
- ③現地視察(都市評価委員会のメンバー16人が5つの都市を現地視察する)
- ④オリンピック開催7年前に、オリンピック開催地を決定
(IOCの委員が投票し、立候補した都市の中から選ばれる)

Ⅳ.2020年東京オリンピック第32回オリンピック競技大会

- 2020年東京オリンピックは7年越しの悲願で開催国に選ばれました。
→東京は2016年のオリンピックに立候補していましたが、2009年に行われたIOC総会の開催都市の投票で落選していました(この時、ブラジルのリオデジャネイロに決定)。それでも諦めず、4年後に再度立候補し、2020年の開催が決定しました。
- 日本開催のオリンピック
1964年東京オリンピック(第18回オリンピック競技大会)
1972年札幌オリンピック(第11回冬季オリンピック競技大会)
1998年長野オリンピック(第18回冬季オリンピック競技大会)
*アジアでは初の夏季五輪の2回の開催
- 日程:開会式 2020年7月24日 閉会式 2020年8月9日
- 競技種目数:33競技339種目

《参考資料提供》

- 公益財団法人日本オリンピック委員会 HP:

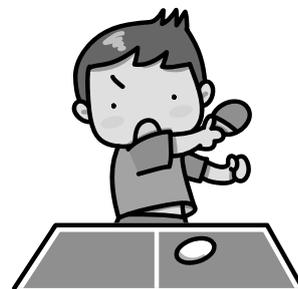
<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>

第2回

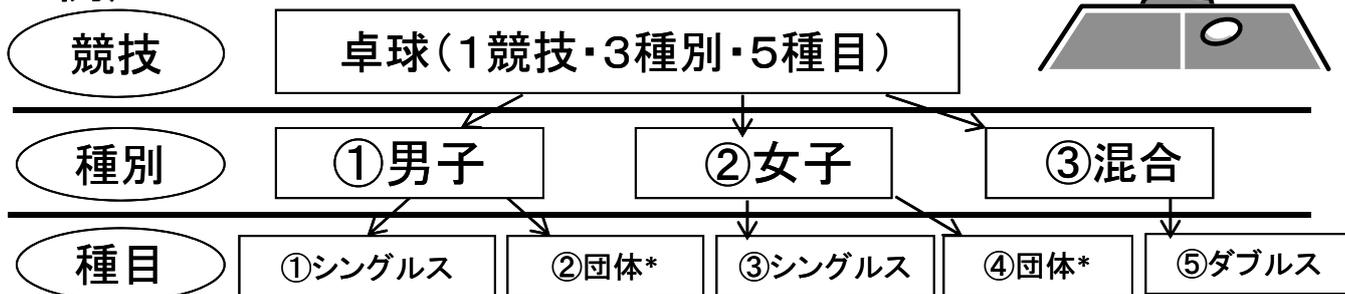
オリンピックの実施種目はどうやって決まるのか？

前号のパレス便り(No.383)ではオリンピックの歴史について紹介しました。第1回のオリンピックはスタディオン走(191m競走)の一種目のみ、その後、徐々に種目が増えていき、種目を変えながら開催されてきました。今回は現代オリンピックの競技や種目の決め方、東京オリンピックの実施競技である野球・ソフトボールについて紹介していきます。

競技=IOCが認めた国際競技連盟が統轄する競技
種別=競技の一部門(1つ以上の種類別からなる)
種目=競技種別の一部門(メダル授与の対象として行われる)



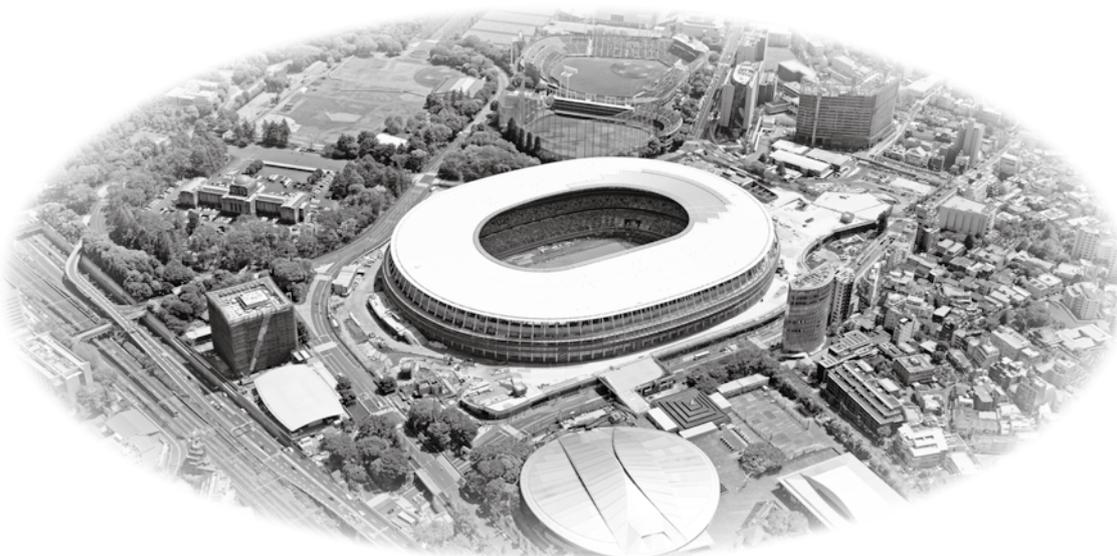
例)



*団体戦: 各国から3名の選手が、シングルス、シングルス、ダブルス、シングルス、シングルの順に競い、3試合先取したチームが勝利

I.なぜオリンピック毎に、競技や種目が変わるのか？

- 1896年第1回アテネオリンピック 9競技43種目を実施
- 2000年第27回シドニーオリンピックまで競技が徐々に増えていき、開催国の負担を考え、国際オリンピック委員会(IOC)が夏季オリンピックの競技数の上限を28競技に制限
- 2014年IOCは28競技の上限を撤廃し、開催都市が実施競技や種目を追加提案できるように変更 → オリンピック毎に競技数や競技種目の変更が可能に
- 開催国の負担や大会の規模が膨張しないよう、上限=選手数は1万5000人以内、310種目以内
- 実施される競技は開催7年前、種目は4年前に決定
- 2020年第32回 東京オリンピック 実施競技・種目 **合計33競技339種目(上限を超えている！)**



Ⅱ.近代オリンピックの歴史

オリンピック競技・種目となるには「世界的に普及している事」が大きな基準

- ・ 7大陸(アジア、ヨーロッパ、アフリカ、北アメリカ、南アメリカ、オセアニア、南極)、

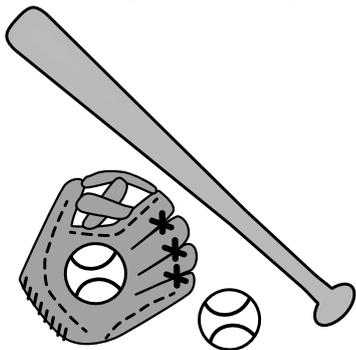
196カ国の内 男性 4大陸で75カ国以上
女性 3大陸で40カ国以上
で実施されている競技

- ・ 世界選手権もしくは大陸選手権大会で2回以上行われた種目
- ・ 競技の除外や追加はIOC総会・理事会によって決定



Ⅲ.野球・ソフトボールはなぜ正式競技から除外され、2020年東京オリンピックで復活するのか？

- ・ 野球・ソフトボール オリンピック史
 - 野球 1992年第25回バルセロナオリンピックから公式競技として5大会連続で実施されたが、2012年第30回ロンドンオリンピックから除外
 - ソフトボール 1996年第26回アトランタオリンピックから女子のみの参加で公式競技となり、4大会連続で実施され、第30回ロンドンオリンピックから野球と共に除外
- ・ 正式種目から除外の主な理由
 - 1) アメリカ、アジアの一部では人気があるが、世界的に普及されていない
 - * 世界の野球人口は3,500万人!日本の野球人口は約800万人!世界の野球人口の1/4を日本が占めていることに!
 - 2) 費用問題
 - * 野球が盛んでない国がオリンピックのために野球場を建築すると、オリンピック後に効果的に再利用することが困難!
 - 3) 「世界最高峰」を決められない
 - * プロリーグがある野球は選手がオリンピックに出ない選択をすることが多く、「最上の選手の参加」が得られない!
- ・ 2020年東京オリンピックでは*開催都市提案種目として野球・ソフトボールが正式種目として実施されることになりました。



*開催都市提案競技

本大会から、開催都市の組織委員会は、国際オリンピック委員会(IOC)に対し、その大会に限定した競技を追加実施する提案をすることができるようになり、開催地で人気のスポーツなどを正式競技と区別せずに、一回限定で追加出来る事になりました。新たに5競技(空手、サーフィン、スポーツクライミング、スケートボード、野球・ソフトボール)の追加が決まっています。しかし、次のオリンピックで実施されるかどうかは検討され、2024年第33回パリオリンピックでは野球・ソフトボール、空手の除外が決まっています。

《参考資料提供》

- ・ 公益財団法人日本オリンピック委員会 HP:

<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>

第3回 オリンピックの開会式

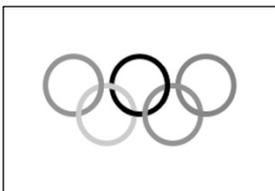
2020年東京オリンピックの開会式は2020年7月24日(金)オリンピックスタジアムで行われます。様々な催しが行われ、華やかなイメージの強いオリンピックの開会式ですが、実はオリンピック憲章で規定された厳粛な式典なのです。オリンピック賛歌の演奏、オリンピック旗掲揚、開催国の国歌斉唱、聖火点火、開会宣言など、それぞれの催しについて紹介していきます。

I. オリンピック賛歌の作曲者は日本人！

近代オリンピックの1896年第1回アテネ大会の開会式でギリシャ人により作詞、作曲された『オリンピック賛歌』が演奏されました。その後、楽譜が消失していましたが、ピアノ用に編曲された楽譜が発見され、1958年、日本で国際オリンピック委員会（IOC）の総会が開催された際に古関裕而（こせき ゆうじ）氏が管弦楽版の編曲を行いました。NHK交響楽団の演奏を聴いたIOC委員が感銘を受け、古関氏が編曲した管弦楽版の『オリンピック賛歌』（Olympic Anthem）がIOCの公式賛歌となりました。その後のオリンピックから、開会式の入場行進や表彰式など色々な場面で演奏されています。

II. オリンピックのシンボル、オリンピックマークの意味

五輪旗は開会式で開催国旗と一緒に掲揚されます。近代五輪生みの親、フランスのクーベルタン（パレス便りNo.383P3.）が考案した、5色の輪が重なり合う「オリンピックマーク」には様々な意味があると言われています。



- ① 5大陸（オセアニア、アジア、アフリカ、ヨーロッパ、アメリカ）を重ね合わせ、世界の連帯と平和を表している
- ② 5つの自然現象（火の赤・水の青・木の緑・土の黒・砂の黄）
- ③ スポーツの5大鉄則（情熱・水分・体力・技術・栄養）
- ④ 5色と背景の白の計6色で、世界のほとんどの国旗を描く事ができる

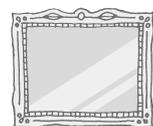


Ⅲ.聖火：東京オリンピックの聖火点火までのスケジュール

聖火の歴史：古代ギリシャ人にとって、火は神から与えられる神聖なものとして、古代オリンピック期間中、神ゼウスを称え燃え続けていました。近代オリンピックでは1928年第9回アムステルダムオリンピックから再び聖火を象徴として用いるようになり、1936年第11回ベルリンオリンピックから、ギリシャで採火した聖火をベルリンまで運ぶ聖火リレーが始まりました。

2020年東京オリンピックの聖火リレースケジュール

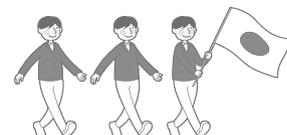
- ①2020年3月12日(木) ギリシャ古代オリンピア市聖火採火式
採火：古代オリンピック開催地オリンピア(ギリシャ)で太陽光線を鏡で一点に集中させてトーチに火をつける。8日間ギリシャ国内リレー
- ②3月20日(金) 宮城県：航空自衛隊松島基地に到着。
- ③3月26日(木) 福島県楡葉町「ナショナルトレーニングセンターJヴィレッジ」スタート
* 121日間をかけて日本全国をリレー
- ④6月 3日(水)～6月4日(木) 富山県
- ⑤7月24日(金) 開会式で聖火台に点灯
- ⑥9月 6日(日) 大会期間中燃え続け、閉会式の最後に消灯



Ⅳ.入場行進の順番

全てのオリンピックの開会式の入場行進は、IOCの指針で五輪発祥地ギリシャの選手団が一番に入場し、最後に開催国の選手団が入場することが決まっています。その他の国の順番は開催国の言語でのアルファベット順で入場します。

- 例) 2016年リオデジャネイロオリンピック：ポルトガル語順
2018年冬季ピョンチャンオリンピック：ハングル文字順



*1964年の東京オリンピックではアルファベットを使う国以外で初めての開催だったため、英語のアルファベット順で行進しました。2020年の東京オリンピックの開会式は何順になるのか、そんなことにも注目しながら開会式を見てみましょう。

Ⅴ.開会宣言

オリンピック憲章55条3項において、開会式の最後にIOC会長から開催国の元首(日本であれば総理大臣)が開会宣言の要請を受けて、オリンピックの開会を宣言する事が定められている。また、オリンピック憲章で宣言内容も一語一句定められ、アレンジなどを加えずに宣言しなければならない。

・ 夏季オリンピック

「私は、第〇回近代オリンピアードを祝し、オリンピック(開催都市名)大会の開会を宣言します」
I declare open the Games of [name of the host city] celebrating the [ordinal number of the Olympiad] Olympiad of the modern era.

・ 冬季オリンピック

私は、第〇回オリンピック冬季競技大会(開催都市名)大会の開会を宣言します。
: *I declare open the [ordinal number] Olympic Winter Games of [name of the host city].*

《参考資料提供》

- ・ 公益財団法人日本オリンピック委員会 HP：<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>
- ・ 公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 HP：<https://tokyo2020.org/jp/>

テコンドー

発祥: 韓国

オリンピック歴: 6回目

会場: 幕張メッセ(千葉県)

日程: 2020年7月24~28日

種目: 男女 各4階級 計8種目

▶ テコンドーには組手(キョルギ)と型(プムセ)があり、現在オリンピックに採用されているのは組手(キョルギ)



競技方法 ▶ トーナメント方式(各階級16名の選手が出場)

▶ 2分間×3ラウンド(インターバルは1分間)

▶ ポイント制(ポイントを多く獲得した選手の勝利)

※KO(ノックアウト)、TKO(テクニカルノックアウト)もある

※頭と胴体のプロテクターに攻撃(技)が当たることでポイントとなり、プロテクターのない下半身や顔面への攻撃は反則。

メダル第一号はどの競技?

競技開始初日の24日に決勝を行うのはテコンドー(女子49kg級、男子58kg級)、ウェイトリフティング(女子49kg級)、射撃(女子10mライフル個人、男子10mエアピストル個人)、柔道(女子48kg級、男子60kg級)、フェンシング(女子エペ個人、男子サーブル個人)、自転車(男子ロードレース)、アーチェリー(混合団体)

ポイント判定	ヘッドギア	胴プロテクター
突き		1
蹴り	3	2
回転蹴り	4	3
反則	相手に+1、(10回の反則で失格)	



空手

発祥：日本（沖縄）

オリンピック歴：1回目（新規採用）

会場：日本武道館（東京都）

日程：2020年8月6～8日

種目：①形 男女 各3階級
②組手 男女 計8種目

競技方法：

① 形 ▶ 1対1の試合（演武は一人ずつ行う）

- ▶ 仮想の敵に対する技（攻撃、防御）を一連の流れとした演武を7名の審判が採点し、中間3名の合計点を技術点70%、競技点30%に換算した合計点によって勝敗が決まる。
- ▶ 技術点（テクニカルパフォーマンス）
 - ↳ 一致性、呼吸法、決め、立ち方、精度、流動性、難易度
- ▶ 競技点（アスレチックパフォーマンス）
 - ↳ 力強さ、スピード、バランス

見どころ▶ 演武は世界空手連盟（WKF）が認定している98種類から選手が選んで対戦。形^{（※）}は同じ大会内で一度しか使用することが出来ない為、選手は対戦相手の流派や得意の形によって自分の形を考えて対戦しなければならない。その駆け引きもこの競技の面白さの一つ。

（※）一つの形は約4分～6分

② 組手 ▶ 1対1の試合（男子：3分間 女子：2分間）

- ▶ 適切にコントロールされた技（突き、蹴り、打ち）を決めるとポイントになり、試合終了時にポイントが多い選手が勝者となる。
※時間内に8ポイント差がついた時はその時点で試合終了。
同点の場合は先にポイントを獲得していた選手が勝者となる。

反則 ▶ 過度の攻撃、禁止部位（脚、関節、股間、足の甲など）への攻撃、攻撃せずに逃げる、自己防衛ができないなど。

見どころ▶ 目にも止まらぬスピードで繰り出される攻撃やそこに至るまでの駆け引きに一瞬たりとも目が離せない。

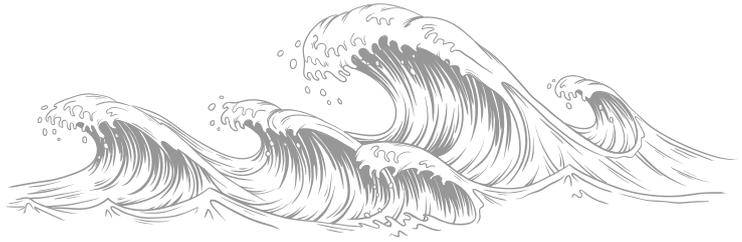
空手競技は各種目、各国から1名、各種目10名しかオリンピックに出場することができません！2018-2019年の世界ランキングを基に東京オリンピックの選手が選考されます。



《参考資料提供》

・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP：<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>

サーフィン



発祥: 米国 ハワイ

オリンピック歴: 新規採用(1回目)

会場: 釣ヶ先海岸サーフィンビーチ(千葉県)

日程: 2020年7月26~29日

(7月30~8月2日予備日)

種目: ショートボード男女 2種目

サーフボードはロングボード(9フィート(約274cm))もありますが2020年東京オリンピックではショートボード(6フィート(約183cm))が採用されました。

競技方法: 長さ6フィート(約183cm)のボード上で波を乗りこなすテクニックを5人のジャッジが採点し勝敗を決める。選手は定められた時間(20~30分)内に10本前後の演技をし、点数の高い2本の合計で勝敗が決められます。

東京オリンピックでは4メンヒート(1試合で4人が対戦)で上位2名が勝ち進んでいく。

採点方法: 1本に対してジャッジが点数を出し、最高得点と最低得点を除いた平均点が点数となる。波を乗りこなすテクニック、難度、創造的な技、スピード、ダイナミックさなどを評価する。



Poor	Fair	Average	Good	Excellent
0.1~1.9	2.0~3.9	4.0~5.9	6.0~7.9	8.0~10.0

波や風を味方につけられるかなど、選手の技術だけではなく、自然相手にどう挑んでいくかもこの競技の魅力の一つです。

Q. サーフィンをするにあたって主に必要な道具は、サーフボード・ウェットスーツの他に何?

A. リーシュコード・・・サーフボードと体をつなぐ為に足に巻き付ける。付けずにサーフィンをして海に流れたり大事故につながりかねないため



スケートボード



発祥: 米国

オリンピック歴: 新規採用(1回目)

会場: 有明アーバンスポーツパーク(東京都)

日程+種目: ①ストリート 男女 2020年7月26~27日

②パーク 男女 2020年8月5~6日

計4種目

競技方法: スケートボードに乗って、トリック(ジャンプ、空中動作、回転などの技)を行い、その技の難度やスピードなどを評価、採点し競う。

①ストリート: 階段、手すり、ベンチ、坂道、壁など街にあるような障害物を使いながら様々なトリック(技)を繰り出し、難易度や高さ、スピード、オリジナリティー、完成度、流れを審査員が採点する。RUN方式★とBest Trick方式★の合計点数で競う。

★RUN方式: 持ち時間**45秒**で、コースを自由に滑って、技や滑りを採点
一人2回のランを行い、**最高点**が持ち点になる

★BEST TRICK方式: コース内にある障害物を一つ選び、1つの技を行う
計5回のチャンスがあり、**点数の高い4回**が持ち点に加算

②パーク: 大きな皿やお椀を組み合わせたような曲線的な形状をしたコースで、曲面を一気に駆け上がり、空中に飛び出すエア・トリックが演技の中心となる。

★持ち時間**45秒**。コースを自由に滑って、技や滑りを競う

★一人3回のチャンスがあり、その内の**最高得点**で競う

Q. 1940年代にアメリカ西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりとされているスケートボードだが、現在のデッキ(板)は何でできている? A. 現在も木

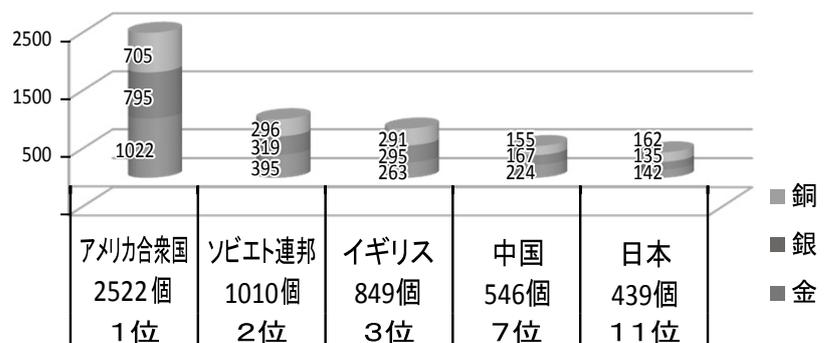
メダル獲得数: アメリカ合衆国の強さ

東京オリンピックで追加されたサーフィン、スケートボード、ソフトボール、野球は、これまでのオリンピックで圧倒的な強さを見せているアメリカ合衆国発祥のスポーツです。新たに加わった種目、またそれ以外にもアメリカ合衆国が強さを見せるのか、開催国の日本始め、他の国がどのような戦いを見せるのかも注目です。

近代夏季オリンピックメダル獲得総数ランキング

(1896年第1回アテネ大会~2016年第31回リオデジャネイロ大会)

※フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』から引用



《参考資料提供》

・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP: <https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>

スポーツクライミング

発祥: スピード ⇒ ソビエト連邦(1940年～)
 ボルダリング ⇒ フランス(1985年～)
 リード ⇒ イタリア(1985年～)

オリンピック歴: 新規採用(1回目)

会場: 青海アーバンスポーツパーク(東京都)

日程: 2020年8月4～7日

種目: 複合男女 2種目

「スピード」「ボルダリング」「リード」

3種目の合計で順位をつける

競技方法: 通常の国際大会はスピード、

ボルダリング、リード、それぞれが別の競技として行われています。

2020年東京オリンピックでは3種目合計のポイントで勝敗が決まるため、総合力が問われる勝負となりそうです。

クライミングの歴史

ヨーロッパの山は岩と雪が多く、登山の中で山頂を目指すための練習としてロッククライミングが行われていました。そこから岩を登るチャレンジを楽しむ「ロッククライマー」が徐々に増えていきました。

1940年ごろ、登るための人工的な器具を使わずに手足だけで自然のままの岩壁を登ることが賞賛される「フリークライミング」が誕生しました。オーバーハング(壁が突出し、手前に倒れ込んでいる)した壁に指先だけでぶら下がったり、手足を巧に使って登るなど難しい岩壁への挑戦を世界中のクライマーが楽しむようになりました。

登山競技とスポーツクライミング

日本国内のスポーツクライミングは公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会により、競技開催などを行っています。もともとは「安全登山」、「山の環境保全」、「山岳文化の発展」を行っている協会ですが、2017年より日本山岳・スポーツクライミング協会と名称を変更し、国体やインターハイで行っている登山競技だけではなく、スポーツクライミングの普及、ルールの制定、用具の研究、大会の開催などを行っています。



《参考資料提供》

- 公益財団法人日本オリンピック委員会 HP: <https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>
- 福井県立アーチェリー・クライミングセンター HP: <http://www.fukui-accenter.jp/>
- 公益財団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会 HP: <https://www.jma-sangaku.or.jp/>





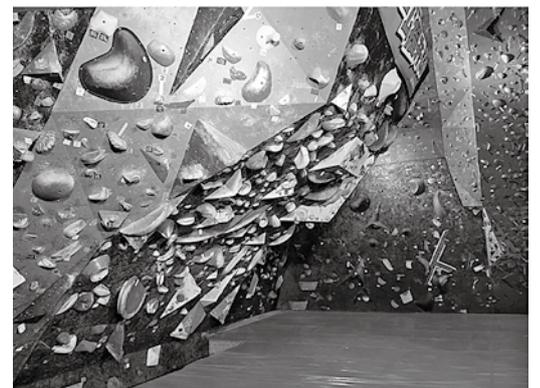
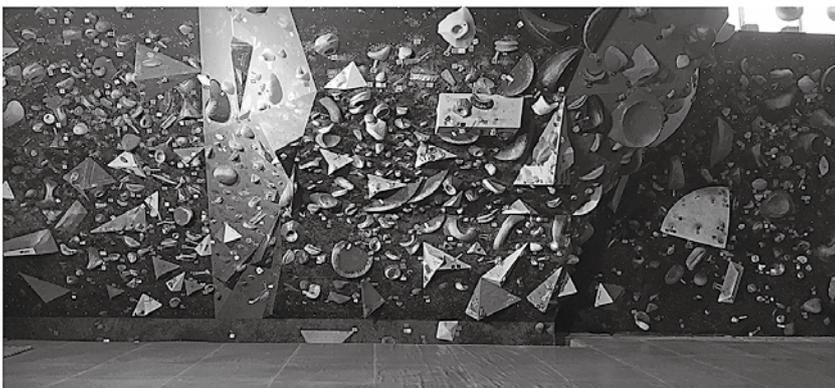
①リード:

高さ15mの壁に最大60ルート準備されています。そのうちの指定されたルート制限時間6分以内に登り、高さ、クリアしたホールド数、到達時間で競います。腰にロープ付きハーネスをつけ、安全のためロープをかけながら指定ルートに登っていきます。一度落下すると再トライは認められません。大体の試合は予選は2ルート、準決勝と決勝は1ルートのトライをします。トライ前にセッティングを見る「オブザベーション」の時間が設けられますが、他の選手のトライを見る事は出来ません。



②ボルダリング

高さ4mの壁に設定された最大12個のコースを4分の制限時間内にいくつ登れるかを競います。ロープ無しで行い、途中で落下しても時間内であれば何度でもトライすることが出来ます。予選と準決勝は1人5分の競技時間(オブザベーション時間含む)+5分の休息を4または5回繰り返しクリア出来たルートの数の合計で競います。決勝は各ボルダーにつき、2分間のオブザベーションと4分間のトライをし、出場選手全員で次のボルダーに移動して全4ボルダーを登ります。



③スピード

高さ15m、前傾した壁を、上から下がっているロープを腰のハーネスに付けて地上からトップのタッチパネルまで全力のスピードで駆け上がります。試合は2人同時にスタートし、速かった方が次に駒を進めます。

予選では同一に設置された2つの壁があるので、それぞれ1トライずつ行い、早い方のタイムで決勝に進出になります。決勝トーナメントは予選順位の高い選手と低い選手が一回戦で当たるようにし、タイムが早かった選手が勝ち上がっていくトーナメント方式です。

スタートからゴールに要する時間は約6~8秒、100m走よりも速くアツと言う間に勝敗が決まります。

第7回 フェンシング

フェンシング

発祥：ルーツ：15世紀(1500年)中世ヨーロッパの騎士たちの剣術
1750年：金網製のマスクが開発され、ヨーロッパで流行し始める
1914年：国際フェンシング協会(FIE)が競技規則を制定

オリンピック歴：男子 32回目 女子 24回目

会場：幕張メッセ(千葉県)

日程：2020年7月25～8月7日

種目：Ⅰフルーレ：個人(男女)、団体(男女)

Ⅱエペ個人(男女)、団体(男女)

Ⅲサーブル個人(男女)、団体(男女)

合計12種目(3種別 個人・団体 男・女)

1896年第一回アテネ大会で男子フルーレとサーブルの個人競技が採用され、以来毎大会欠かすことなく実施されている伝統ある競技です。女子においては1924年パリ大会から採用されています。

国や地域によって様々なルールがあり、論争やトラブルが絶えることがなかったが、FIEによる競技規則の確立でそれらの論争やトラブルは大幅に減っていき、“競技スポーツ”としての面白さが増えて行った。

競技方法：剣を片手に持ち、1対1で互いに突き合う。時間内で決められたポイントを取った方が勝ちとなる。

電気審判機：1936年から剣先と防具の間に剣で一定の圧力をかけると「有効」と判定してくれる電気審判機を導入しました。赤・緑のランプは有効、白のランプは無効を意味します。

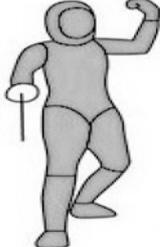
フェンシング界の公用語はフランス語

試合フロアに入ってから終わるまで、レフェリーはフランス語を使います。試合観戦の前に簡単なフェンシング用語を知ってより楽しく観戦しましょう。

- ①ラッサンブレー・サリュュー：(試合前と後に行う挨拶)気を付け、礼！
- ②アンガルド：構えて！(選手はマスクを着用し、スタートラインにつま先を合わせる)
- ③エト・ヴ・プレ：準備はいいですか？
- ④ウイ：はい ノン：いいえ
- ⑤アレ：始め！ アルト：止め！
- ⑥アタック：攻撃 コントラアタック：相手の攻撃を阻止しながら行う攻撃
- ⑦トウシュ：突く
- ⑧パラード リポスト：防御の後の攻撃



フェンシングの種目：「フルーレ」「エペ」「サーブル」：3種目の違い

個人戦	フルーレ	エペ	サーブル
ピスト(試合フロアー)	幅1.5~2.0m、長さ14m		
試合時間	予選：3分間5本先取した方が勝ち 決勝：3分x3セット (合計15ポイント取った方が勝ち) 延長戦：1分間で1本先取した方が勝ち		予選：5本先取 決勝：8本先取 1分インターバル 15本先取した方が勝つ
ポイント取得	突き		突き、斬る
有効面	両腕と頭部を除いた胴体 	全身 	上半身(腕を含む) 
ポイントに必要な 剣先の圧力	500g以上	750g以上	剣先が当たれば有効
簡易なルール説明	向かい合った両選手のうち、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手に「優先権」が生じます。試合中は目まぐるしく「優先権」が変わります。	「優先権」はなく、先に突いた方にポイントが入り、両者同時に突いた場合は双方のポイントとなります。最もわかりやすい種目と言えます。	フルーレとエペが「突き」だけの競技であるのに対し、サーブルには「斬り(カット)」と「突き」があります。ルールはフルーレと同様「優先権」に基づいています。
特徴	軽量級の剣を使用 華麗な剣技	重量のある剣を使用 駆け引き	スピーディーな試合展開

フェンシング団体戦

1チーム3名で1人が違う3選手と当たる試合を行う。(合計9試合)

試合形式	3分間で5本先取した方が勝ち。合計9試合で45本先取したチームの勝利 オリンピックではリレー方式を採用。 リレー方式=1試合目がAチーム5点で、Bチーム3点で終わったとします。選手交代後、2試合目はAチーム5点、Bチーム3点から試合開始。3分経つか、決められた点数(1試合目5点、2試合目10点、3試合目15点...)に達すると次の選手と交代。	
------	--	---

《参考資料提供》

- ・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP：<https://www.joc.or.jp/column/olympic/history/001.html>
- ・公益財団法人日本フェンシング協会 HP：<http://fencing-jpn.jp/about/history/>

第8回

自転車 (トラック、ロード、マウンテンバイク、BMXレーシング、BMXフリースタイル)

自転車

発祥: 18世紀末ドイツ(フランスで改良)

オリンピック歴: 男子32回目 女子10回目



男子の自転車は第一回アテネ大会から途切れる事なく実施されている、歴史ある競技です。

マウンテンバイクは1996年アトランタ大会、日本発祥のケイリンは2000年シドニー大会、BMXレーシングは2008年北京大会から正式種目として実施されています。

女子の自転車競技は1984年ロサンゼルス大会で初めて個人ロードレースが採用され、徐々に種目を増やし、2012年ロンドン大会以降男女種目同数の11種目が行われています。

種目・日程・会場: 男女合わせて全22種目でメダルを巡る熱戦が繰り広げられます。

種別	種目	日程	会場
BMX フリースタイル	パーク	2020年8月1~2日	有明アーバンスポーツパーク (東京都)
BMX レーシング	レース	2020年7月30~31日	
マウンテンバイク	クロスカンントリー	2020年7月27~28日	伊豆MTBコース(静岡県)
ロード	ロードレース PICK UP!!	2020年7月25~26日	武蔵野の森公園(東京都) 富士スピードウェイ(静岡県) ※東京都、神奈川県、山梨県、 静岡県内の道路を使用
	個人タイムトライアル	2020年7月29日	
トラック	チームスプリント	2020年8月3~9日	伊豆ベロドローム(静岡県)
	スプリント		
	ケイリン		
	チームパシュート		
	オムニアム		
	マディソン		

《参考資料提供》

- ・公益財団法人日本オリンピック委員会 HP: <https://www.joc.or.jp/>
- ・公益財団法人日本自転車会競技連盟 HP: <https://jcf.or.jp/class/road-race/>

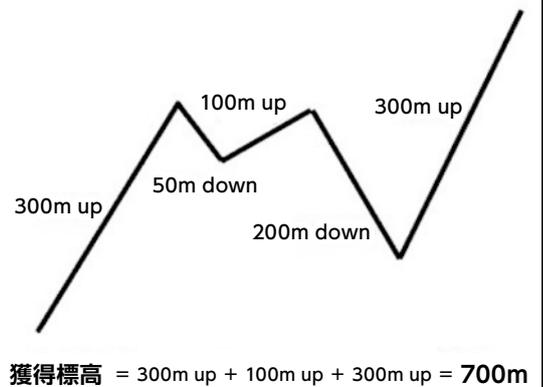


PICK UP!!

ロードレース：歴史あるヨーロッパで人気の自転車競技

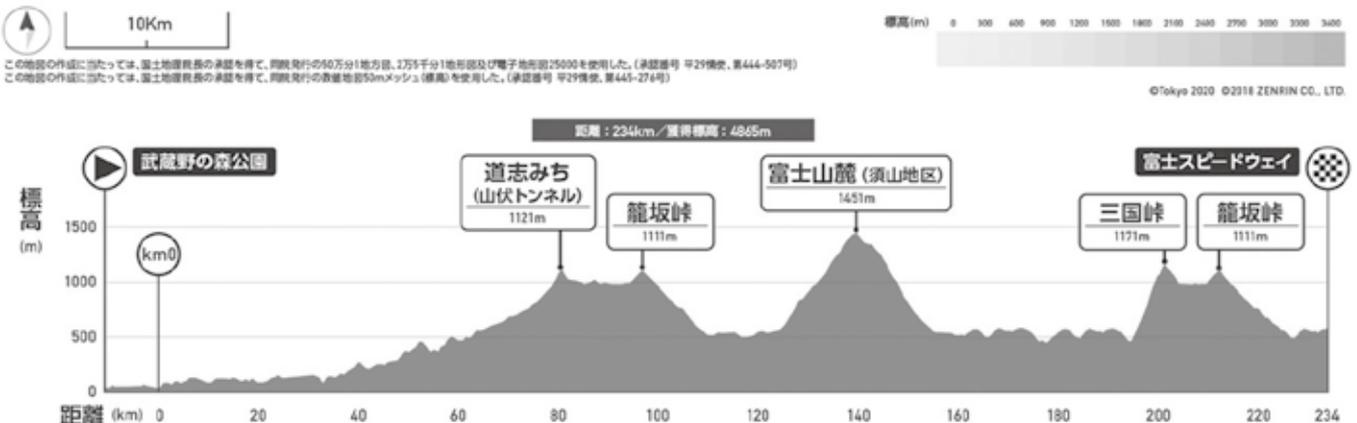
ロードレース(男子)コース

一般道を使ったレースで、全選手が一斉にスタートして、着順を競います。空気抵抗により、単独では相当の体力を消耗するので、各チームや各国は組織プレーを展開して、そのコース(平地・山岳等)を得意とするエースを勝たせるためにち密な戦略をたてます。アトランタ五輪からは、ツール・ド・フランス(歴史あるロードレース大会)などで活躍するトッププロも参加するようになりました。



自転車の場合
主に累積標高差のことを表し、スタートからゴールまでの上った高さの総計になります。

スタート: 武蔵野の森公園
ゴール: 富士スピードウェイ
レース距離: 男子約234km
女子約137km
獲得標高: 男子約4,865m
女子約2,692m



234kmって...

2019年7月、東京オリンピックテストイベントが富士山麓コースを除く東京2020大会男子ロードレースコース179kmで行われ、イタリアナショナルチームの選手が4時間50分53秒で優勝しました。本番の234kmはさらに55kmの山麓コースが追加され、6時間以上の過酷な戦いとなりそうです。

ちなみに... 富山駅から雄山の頂上までは約60km、標高差は2423m。東京オリンピックの男子ロードレースは富山駅から雄山の頂上を2往復するぐらいの距離と獲得標高になります。

Google Map参照 <https://www.google.co.jp/maps>