

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一年延期になりましたが、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、普段目にするのが少ない競技、見どころなどを紹介していきます。なるべくビッグ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。」

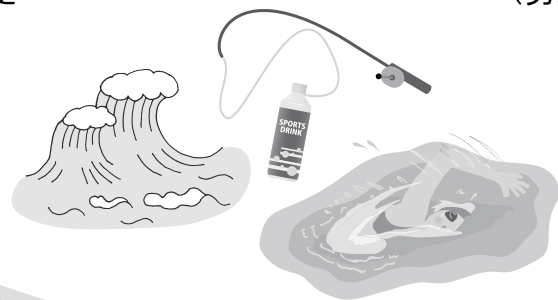
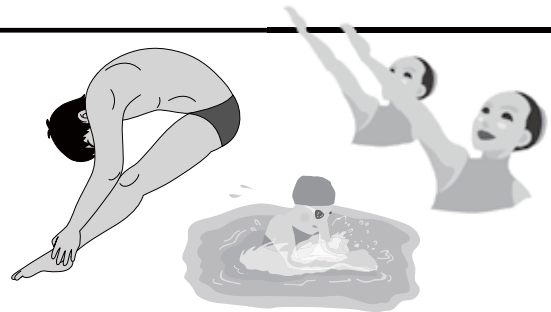
1964年の東京大会は日本を大きく変えた。2020年の東京大会は、「すべての人が自己ベストを目指し（全員が自己ベスト）」、「一人ひとりが互いを認め合い（多様性と調和）」、「そして、未来につなげよう（未来への継承）」の3つを基本コンセプトとし、史上最もイノベティブで、世界にポジティブな改革をもたらす大会とする。

第9回

- ・水泳（競泳、アーティスティックスイミング、飛込、水球、マラソンスイミング）
- ・トライアスロン

水 泳 （5競技、49種目）

- ①競泳：17種目男女と1種目男女混合
会場：東京アクアティクスセンター（東京都）予定
- ②アーティスティックスイミング：デュエット、チーム
会場：東京アクアティクスセンター（東京都）予定
- ③飛込：3m板飛込、10m高飛込、シンクロダイビング3m飛板飛込、シンクロダイビング10m高飛込
会場：東京アクアティクスセンター（東京都） 予定
(男/女)
- ④水球：男女
会場：東京辰巳国際水泳場予定
- ⑤10kmマラソンスイミング：男女
発祥：オーストラリア（1980年代）
オリンピック歴：3回目
種目：10kmマラソンスイミング男女 2種目
会場：お台場海浜公園（東京都）予定



マラソンスイミングって？

2008年北京オリンピックから正式競技となった比較的新しい競技です。海、川、湖など、自然の水域で行われる長距離の水泳競技の事をオープンウォータースイミング（OWS）としており、10km以下を「ロングディスタンススイミング」、10km以上を「マラソンスイミング」と呼んでいます。

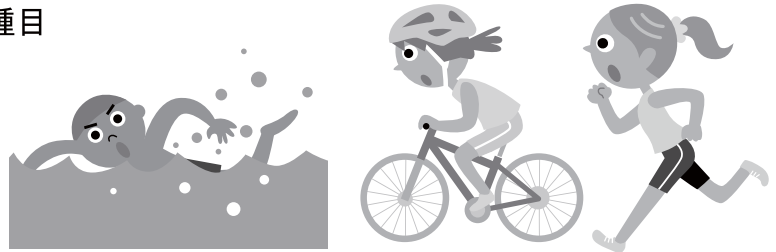
自然の海を10kmにわたって泳ぐ競技で、泳ぎ方は自由です。波の影響を受けながら泳ぐ技術が求められ、水温によるパフォーマンスの変化や天候、潮流を考慮しながらレース戦略を練る必要があります。リオデジャネイロオリンピックでは1位から11位までのタイム差がわずか5秒で、2時間の間、選手達が密集し、接触や駆け引きをしながら泳ぎ続ける様もこの競技の見どころです。約2時間と長い時間泳ぎ続けるため、給水が必要になりますが、桟橋や給水艇から5mほどある竿の先に給水ボトルをくくりつけて渡していくのもマラソンスイミングならではの光景です。

トライアスロン

発祥：アメリカ(1978年ハワイ発祥)
オリンピック歴：6回目
(シドニー2000年オリンピックから正式種目)

種目：男女個人、男女混合リレー 3種目

会場：お台場海浜公園(東京都)



Tri=ギリシャ語で「3」
Athlon=ギリシャ語で「競技」
スイム+バイク+ランを行い、着順で競います

① オリンピック トライアスロン 個人(男子/女子)

距離：トータル51.5km

- ①水泳(スイム)1.5km(1km+0.5km)
- ②自転車(バイク)40km(5km×8周回)
- ③ランニング(ラン)10km(2.5km×4周回)

距離はオリンピックディスタンス(スイム1.5km、バイク40km、ラン10km)として国際トライアスロン連合で定められています。着順で競う為、世界記録などタイムの記録はありません。おおよそ、男子で1時間45分、女子で2時間ほどでゴールします。

② オリンピック トライアスロン 混合リレー

スタート・フィニッシュ：お台場海浜公園

順序：女子→男子→女子→男子

距離(1人当たり)：

- ①水泳(スイム)300m
- ②自転車(バイク)7.4km(3.7km×2周回)
- ③ランニング(ラン)2km(1km×2周回)

1人当たりトータル9.7km チームトータル38.8km

東京2020オリンピック競技大会が初採用となる種目。男女各2名が、それぞれスイム300m、バイク7.4km、ラン2kmを行い競います。トライアスロンと比べてそれぞれの種目の距離が短い事からスピードが格段に上がり、展開が早いのが見どころです。

*トライアスロン 第4の種目=トランジション

トランジションとはスイムからバイク、バイクからランへの移行部分で、この時間も競技時間に含まれます。いかに時間のロスを防ぎながら、次の種目の準備をするというのも選手にとって大変重要です。速い選手はトランジションを8~10秒ほどで済ませる事が出来るそうです。

トランジション① スイム⇒バイク

スイムでは低温や波のある時、ウェットスーツの着用が義務となり、着用の有無は大会運営側からスタート1時間前に発表されます。選手はウェットスーツの下にランとバイク両用のウェアを着ているので、着替えると言うよりは脱ぐ時間を速くしたいです。

ちなみにP.2のマラソンスイミングは水温に関係なく、ウェットスーツの着用は認められておらず、水着で自然と戦います。

トランジション② バイク⇒ラン

バイクの乗・降車は決められたラインからしか乗降車出来ないため、それ以外の場所は自転車を押して走るテクニックも練習をし、なるべく速く移動するようにしています。バイク用のシューズからラン用のシューズに履き替えませんが、自転車に乗っている間に紐を緩めたりと、工夫しています。

《参考資料提供》

公益社団法人日本トライアスロン連合 HP：<http://www.jtu.or.jp/triathlon/>

陸上競技 Athletics＝陸上競技全般 Track and Field＝トラック種目とフィールド種目

○会場： オリンピックスタジアム（新国立競技場） 東京都

○種目： ①トラック25種目＋②フィールド16種目＋③ロード5種目＋④混成2種目＝合計48種目

①トラック	②フィールド	③ロード	④混成
100m(男/女) 200m(男/女)	走高跳(男/女)	20km競歩(男/女)	10種競技(男)
400m(男/女) 800m(男/女)	棒高跳(男/女)	マラソン(男/女)	7種競技(女)
1,500m(男/女) 5,000m(男/女)	走幅跳(男/女)	50km競歩(男)	
10,000m(男/女)	三段跳(男/女)		
110mハードル(男)、100mハードル(女)	砲丸投(男/女)		
400mハードル(男/女) 3,000m障害(男/女)	円盤投(男/女)		
4X100mリレー(男/女)	ハンマー投(男/女)		
4X400mリレー(男/女/混合)	やり投(男/女)		

○オリンピック歴：32回目

（男子は1896年の第1回アテネオリンピックから実施され、女子は1928年の第9回アムステルダムオリンピックから実施されました。）

○発祥 「走」の歴史「リレー」：起源は、神聖な火を儀礼や祭礼に運ぶための方法として行われたものと、政府が情報を早く伝えるために行ったものという2つがあった。現在の形のリレーは1893年にアメリカで誕生しました。

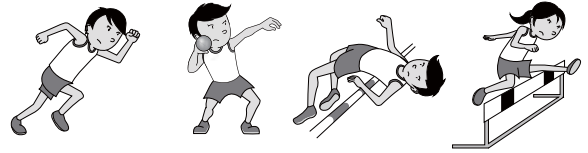
「跳」の歴史「棒高跳び」：かつて狩猟によって生活していた時代に棒を使って跳ぶという行為は古くから行われていました。1866年にイギリスでの競技会で棒高跳びが採用されたことで始まったとされています。

「投」の歴史「砲丸投げ」：かつて狩猟という大きな目的のためにも投げるという行為は古くから行われていました。発祥の地であるスコットランドで重い石を投げる「カ比べ」から始まり、1867年にアメリカで行われた大会をもとに現在の形ができました。



キング・クイーン オブ アスリートを決める混成種目 10種(男子)・7種(女子)競技

- 紀元前の古代オリンピックでは、あらゆる競技能力に秀でた競技者を決めるため、陸上4種目(円盤投・やり投・走幅跳・短距離走)とレスリングの合計5種目の「古代五種競技」が行われていました。
- 近代オリンピックでは、男子の10種競技と女子の7種競技を実施しています。どちらも陸上競技の全ての要素においてトップクラスの実力を持った選手同士が戦い、究極のオールラウンダーを決めます。そのため、10種競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」、7種競技の勝者は「クイーン・オブ・アスリート」と呼ばれます。



混成種目は男女ともに2日間かけて行われます。

	10種・7種 共通	10種競技(男子)	7種競技(女子)
1日目	砲丸投、走高跳	100m、走幅跳、400m	100mハードル、200m
2日目	やり投	110mハードル、円盤投、棒高跳、1,500m	走幅跳、800m

近代五種 (Modern Pentathlon)

=フェンシング、水泳、馬術、レーザーラン(射撃+ラン)の5種目で競う競技

- 会場:「水泳・馬術・レーザーラン」は「オリンピックスタジアム(東京都)」
「フェンシング」は「武蔵野の森総合スポーツ施設(東京都)」

○種目: 男女2種目

○オリンピック歴: 28回目

(男子は1912年の第5回ストックホルムオリンピック、女子は2000年の第7回シドニーオリンピックから正式種目として実施されています。)

- 発祥: 古代ギリシャでは、陸上4種目とレスリングが五種競技(古代五種競技)としてありました。近代五輪の生みの親、クーベルタン男爵(パレス便りNo.383P.3参照)が近代ならではの競技として考案したオリンピック競技です。

○「キング・オブ・スポーツ」

1996年の第26回アトランタオリンピックから5種目を1日で行うことになり、肉体的にも精神的にも高いレベルが要求され過酷さが増えています(それまでは1日1種目、計5日間)。

近代オリンピックの“スポーツの中に哲学を見出す精神と姿勢”を体現する競技の象徴として「キング・オブ・スポーツ」と呼ばれています。

○ルール:

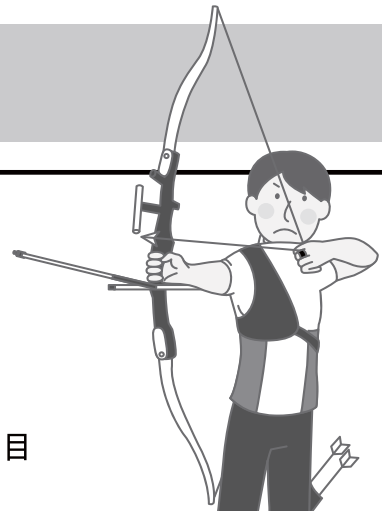
- ・フェンシング(エペ):「①1分間1本勝負の総当たり戦」を行い、その勝率が得点になる。その後、①の下位選手から順に「②30秒1本勝負で試合」を行う。①+②の合計点がフェンシングの得点になります。
- ・水泳(200m自由形): 泳ぐのに要したタイムが得点になります。
- ・馬術(障害飛越): 12障害15飛越えを300点満点から減点方式で得点を出します。
- ・レーザーラン(射撃5的+800m4回): これまでの3種目の得点を1点=1秒にタイム換算し、時間差を設けて上位の選手からスタート。射撃とランニングを交互に4回行い、フィニッシュした着順が、競技全体の最終順位となります。



《参考資料提供》

- ・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/ja/sports/athletics/>
- ・日本陸上競技連盟 HP:<https://www.jaaf.or.jp/>

第11回 アーチェリー・射撃



アーチェリー

会場：夢の島公園アーチェリー場（東京都）

種類：ターゲットアーチェリー

種目：個人（男子／女子） 団体（男子／女子／ミックス） 合計5種目

オリンピック歴：20回目

1900年パリ大会で正式競技になりましたが、1920年アントワープ大会以降競技から外れ、1972年ミュンヘン大会で復活を果たしました。東京2020大会からミックス戦が追加されます。

発祥：弓矢は、狩猟目的ではありますが、人類が手にした最初の本格的な飛び道具でした。16世紀にイギリス国王・ヘンリー8世がルールの基本を定め、現代アーチェリーの原型ができました。

競技方法

個人戦：男女64人の選手で行われる予選は、1人が72射放ち、合計得点の1位対64位、2位対63位…とトーナメントでの対戦相手が決まります。トーナメントでは、1射ずつ交互に射ち（1射の制限時間は20秒）1マッチ6ポイント先取で勝利になります。1セット3射30点満点で得点の高いほうの選手に2ポイント、引き分けはそれぞれに1ポイントが付与されます。最大5セットまで行い、両者5ポイントの引き分けのときはシュートオフ（タイブレーク方式）で勝者を決定します。



アーチェリーの的

直径は122cm、中心から外側に向けて、得点を示す円の帯が並んでおり、中心が最大得点の10点。外にいくにつれて1点ずつ低くなっていく。



射撃競技



会場：陸上自衛隊朝霞訓練場（東京都）

- 種目：①ライフル射撃 5種目 ピistol射撃 5種目 計10種目
 ＝同心円の標的の中心を狙って撃ち、中心に近いほど高い得点になる
 ②クレー射撃 5種目
 ＝空中に飛び出したクレーといわれる皿状の標的を散弾銃で撃つ

オリンピック歴：31回目

1896年第1回アテネ大会から正式競技ですが、1904年第3回セントルイス大会、1928年第9回アムステルダム大会では実施されませんでした。1968年第19回メキシコオリンピックから女子種目が開始されました。

発祥：ライフル射撃：銃器の発達とともに15～16世紀のヨーロッパを中心に始まり、今では陸上に次ぐ参加国数で世界中で人気のあるスポーツです。

クレー射撃：18世紀後半ヨーロッパの貴族が、狩猟をまねて鳩を放し、撃ち落としたのが始まりです。鳩の代わりに素焼きの皿（クレー）を標的として競技化したものが、現在のクレー射撃です。1900年第2回パリ大会からオリンピック競技になりました。

ライフル射撃	50mライフル3姿勢個人(男子/女子)
	膝射、伏射、立射の3姿勢で男子は各姿勢40発合計120発、女子は各姿勢20発合計60発の弾数を撃つ。ファイナルの本戦競技の制限時間は男子2時間45分、女子1時間45分、ファイナル進出者は更に1時間で、当たった発数で勝敗を決めます。
ライフル射撃	10mエアライフル(男子/女子/混合)
	10m先に固定された標的に立位で男子60発、女子40発、男子は75分、女子は50分の制限の中で撃ち、10発1シリーズで得点の上位から順位を決めます。
ピistol射撃	25mラピッドファイアピistol個人(男子)
	25m先に固定された標的に立位、片手で8秒の制限時間で5発を5つの標的に連続して撃つ「8秒射」を2シリーズ、「6秒射」を2シリーズ、「4秒射」を2シリーズ、合計6シリーズを1ステージとして、2ステージを2日間に分けて行い、得点の上位から順位を決めます。
	25mピistol個人(女子)
	25m先に固定された標的に立位、片手で5分間に5発を1シリーズとして6回合計30発、7秒間のインターバルを入れながら、3秒間正面を向いた時に1発を撃ち込み、5発1シリーズとして6回合計30発の合計60発の得点を合算して上位から順位を決めます。
ピistol射撃	10mエアピistol(男子/女子/混合)
	10m先に固定された標的に立位、片手で男子60発(10発で6シリーズ)、女子40発(10発で4シリーズ)を制限時間内(男子105分女子75分)で撃ち、得点の上位から順位を決めます。
クレー射撃	トラップ(男子/女子/混合)
	射台の前から遠方に向けて右(10枚)、真中(5枚)、左(10枚)のクレーがランダムに1枚ずつ投射され、1枚のクレーにつき2発まで撃つことが出来、撃ち砕いたクレーの数が得点となります。 満点：(男子)予選：125点、決勝：125点+25点、(女子)予選：75点、決勝：75点+25点
クレー射撃	スキート(男子/女子)
	左右から30度毎に7つ、そして円の中心部に1つの射台があり、合計8カ所設けられ、円の中心に向かってクレーが投射されます。クレーは1枚(シングル)、2枚(ダブル)の2パターンが投射され1ラウンドにつき25枚のクレーを射撃します。クレー1枚につき1発しか撃てません。満点：(男子)予選：125点、決勝：125点+25点、(女子)予選：75点、決勝：75点+25点。

10mエアライフルの標的

直径4.55cmで、中に向かって5mmずつ区切り、最終的な10点の部分の径はわずか0.5mmです。中心の点が10点です。中心の点にかするだけでも10点ですが中心の点を撃ち抜くと「センター」と呼びます。



10mエアピistolの標的

直径は15.55cm、中に向かって1.6cmずつ区切り、最終的な10点の部分の径は1.15cmです。その内側にはX圏が0.5cmのインターテンと呼ばれ命中すると10点です。



＜参考資料提供＞

- ・ ©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/ja/sports/shooting/>
- ・ 東京都オリンピック・パラリンピック準備局 HP:<https://www.2020games.metro.tokyo.lg.jp/taikaijunbi/taikai/syumoku/games-olympics/shooting/index.html>

第12回 水上の戦い カヌー・ボート

カヌー

会場： 葛西臨海公園カヌー・スラロームセンター（カヌー・スラローム）（東京都予定）
海の森水上競技場（カヌー・スプリント）（東京都予定）

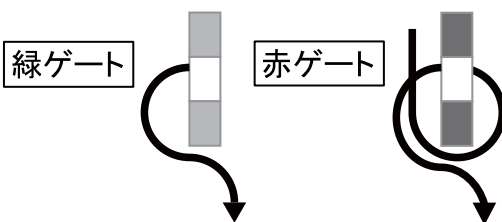
種目： スプリント：カヤック（K-1 K-2 K-4）・カナディアン（C-1 C-2）（男子/女子） 12種目
スラローム：カヤック（K-1）・カナディアン（C-1）（男子/女子） 4種目 合計16種目

オリンピック歴： スプリント：19回目（1936年第11回ベルリン大会～）
スラローム：9回目（1972年第20回ミュンヘン大会～（1976～1988年除外））

発祥： カヌーは数千年昔から海洋や湖、沼、川などで移動や輸送、狩猟道具として使われていました。19世紀中盤のイギリスからスポーツとしてのカヌーが発展、1866年にイギリスのテムズ川で最初のカヌーレースが行われました。カヌースラローム競技は1933年、スイスでスキースラローム競技の夏場の代案となるような競技として、大会が行われたのが発祥と言われています。

カヌー・スラローム競技：

2本のポールでできたゲートはコース上に18～25ゲートが設置され、ゲートを潜り抜けながら下りにいく競技です。緑白のポールは上流から下流に通過するゲートで、赤白のポールは下流から上流にさかのぼって通過します。ポールに体の一部や船体、パドルが接触した場合は1ゲートにつき、ゴールタイムに2秒がペナルティとして加算されます。また、ゲート不通過の場合は1ゲートにつき50秒のペナルティとなり、その合計タイムで順位を争われます。

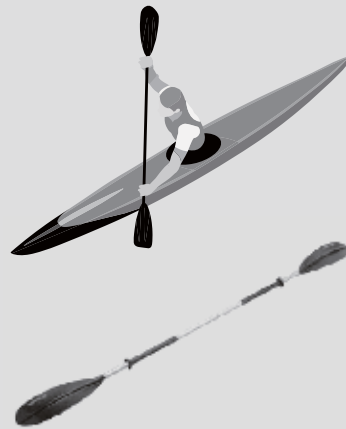


カヤック

座って漕ぐ

両側に水かきがついたパドル

足元のラダーで操作する

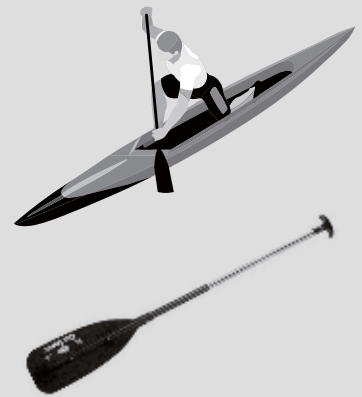


カナディアン

片膝を立てて漕ぐ

片側に水かきがついたパドル

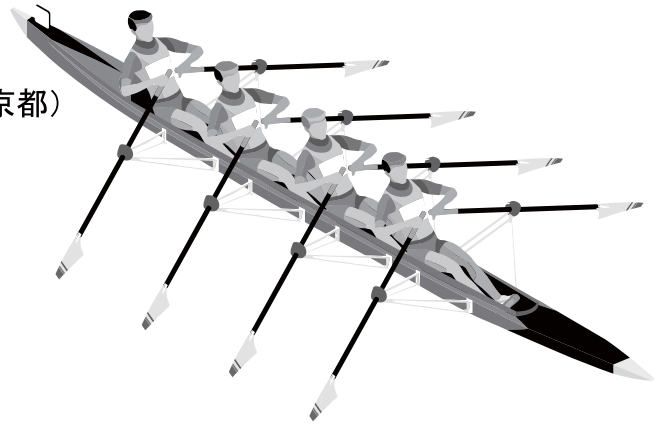
漕ぎ方で方向を決める



ボート競技

会場： 海の森水上競技場(カヌー・スプリント)(東京都)

- 種目： ①シングルスカル(男子/女子)
②ダブルスカル(男子/女子)
③クオドルプルスカル(男子/女子)
④軽量級ダブルスカル(男子/女子)
⑤舵手なしペア(男子/女子)
⑥舵手なしフォア(男子/女子)
⑦エイト(男子/女子) 計14種目



オリンピック歴： 31回目(男子1900年第2パリ大会～ 女子1976年第21回モントリオール大会～)

発祥： ボートは交通や戦争の手段として紀元前(約2,500年前)から存在していました。その頃からスポーツとしての性格は現れてきていたようで、数々の碑文にボート競技があったと記されています。

13世紀、イタリアのベニスのお祭り、“レガッタ”で、ボートレースが行われた事に由来して、現在でもボートの大会は“レガッタ”と呼ばれています。

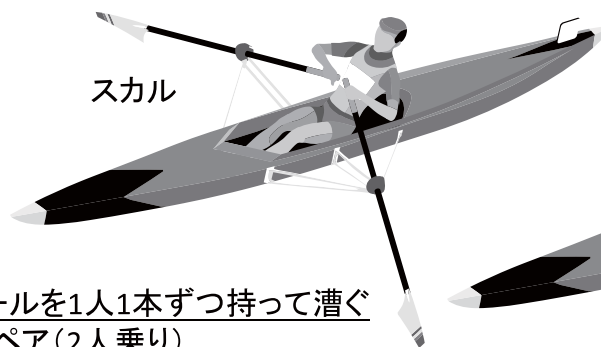
ルール： スタートからフィニッシュまで、艇がいかに速くたどり着くかを競うシンプルな競技です。水上の直線コース(オリンピックは2,000m)でオールを使って漕ぎ、順位を競います。カヌーと逆で、進行方向に背中を向けて、ボートに足を固定し、レール上に設置されたシートが前後に動くことで推進力をつくって進みます。

種類： スカル： オールを右手と左手に1本ずつ、合わせて2本持って漕ぐ

- ①シングルスカル(1人乗り)
- ②ダブルスカル(2人乗り)
- ③クオドルプルスカル(4人乗り)
- ④軽量級ダブルスカル(2人乗り)

男子体重72.5kg以下、漕手の平均体重が70.0kg以下

女子体重59.0kg以下で、漕手の平均体重が57.0kg以下と決まっている競技です。

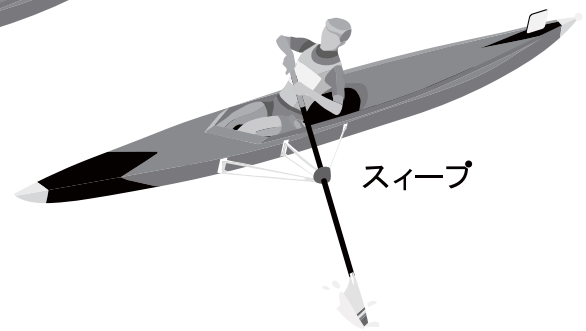


スweep： オールを1人1本ずつ持って漕ぐ

- ⑤舵手なしペア(2人乗り)
- ⑥舵手なしフォア(4人)
- ⑦エイト(8人乗り+舵手(コックス))

コックスとは？

最後尾に乗り、ペース配分やラストスパートのタイミングなど、声で8人をコントロールする操縦士です。9人が力を合わせ全員が同じリズムで力強く水を漕ぐ事でスピードが出てきます。一糸乱れぬリズムで水上を疾走する光景は力強くも美しく、エイトは“ボートの華”と呼ばれています。



《参考資料提供》

- ・©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/ja/sports/>
- ・NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/guide/canoe/>

第13回 海の戦い セーリング

セーリング

会場：江の島ヨットハーバー(神奈川県予定)

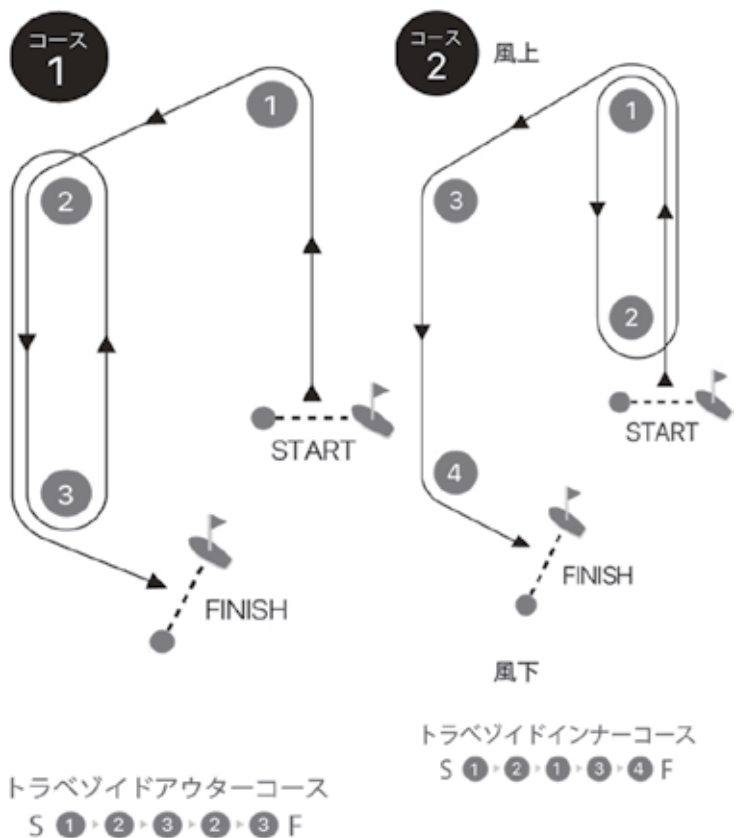
オリンピック歴：31回目(1900年第2パリ大会～)

アトランタ1996大会までは「ヨット」の呼称、シドニー2000大会から「セーリング」が競技名となっている。

発祥：オランダで輸送や連絡などの実用目的でヨットを活用していました。1660年にイギリス国王が初めてヨットレースを行ったのがスポーツとしてのヨットの起源といわれています。



ルール：海面に設置されたマーク（ブイ）を決められた回数、決められた順序で回りながら、フィニッシュラインまでの着順を競います。複数艇が一齐にスタートし、セール（帆）の表面を流れる風によって生まれる揚力を推進力に変え、変化する風や波の状況をとらえながら、水上を滑走するスピードやテクニックを要する競技です。レースコースはオープニングシリーズが1レース約40～50分、メダルレースが1レース約20分で終了するようにセッティングされており、忍耐力、判断力など様々な要素が勝敗を分けます。種目は使用する艇（ヨット）の種類によって分けられ、どの種目もフィニッシュの順位の高いチームほど低い点数がつきます。このレースを10～12回行い、その合計点数の低い10艇が「メダルレース」と呼ばれる最終レースを戦うことができます。



種目：①RS:X級(1人乗り)(男子/女子)「アール・エス・エックス級」



全長2.86m、全幅0.93m、重量15.5kgのボードを用いたいわゆるウィンドサーフィンです。ウィンドサーフィンのショートボードとロングボードの性能を合わせたハイブリッドと呼ばれる形状で、微風からスピードが出ることが特徴です。微風時にはセイルをパンピング(セイルの横棒を持って腕力で前方向にはたく。“漕ぐ”とも言われている)して進ませるため、体力とそれにもなう持久力が必要とされます。さらに強風時には最高時速が50kmになるため、スピードをコントロールするためのテクニックが求められます。

②レーザー級(男子)



Laser Standard
Crew 60 kgs +
SAIL AREA
7.06m²

③レーザーラジアル級(女子)



Laser Radial
Crew 55-70 kgs
SAIL AREA
5.76m²

艇長4m23cmの1枚帆ヨットで一人乗りの競技です。帆の面積がスタンダードより小さくして行われるのがレーザーラジアル級で女子の種目です。五輪種目としては適正体重が68kg前後と女子選手や小柄な男子選手に適した種目です。艇が重たい割にセイルが小さく、失速しやすいため、繊細なハンドリングとバランスが求められます。強風時はレーザー同様に体力と気力の勝負になります。

④フィン級(男子)

セーリング最古の種目で、全長4.51m、幅1.50mのレースヨット種目です。

⑤470級(男子/女子)「ヨナナマル級」 英語「フォーセブンティー級」

艇の全長が4.7m。舵と主帆(メインセイル)を操るスキッパー(艇長、スキッパー)、前帆(ジブセイル)を操るクルーが乗り込む2人乗り(ダブルハンド)の競技ヨットを使う競技です。

⑥49er級(男子) ⑦49erFX級(女子)「フォーティーナイナー級」

2人乗りでスキッパー、クルーともに極細のワイヤー(トラピーズ)で体を支え、艇外に乗り出してバランスを取りながら操船するハイパフォーマンス競技ヨットを使用します。全長4.90m・全幅2.9m・艇重量125kg。大きなセイルと独特な船型が生み出すスピードは平均時速20km超、五輪種目最速のスピードを誇ります。急加速に即応するテクニックと強風の中でも恐怖心を持たずに接近戦を制する強靱な精神力・体力が求められます。五輪本番では自国の国旗をアレンジしたデザインのビッグなセイル(ジェネカー; 追い風で張る)を上げて、見ているだけでも面白い競技です。

⑧フォイリングナクラ17級(混合)



カタマラン(双胴艇)を男女混合で操る種目です。“空飛ぶヨット”を用い、船底にfoilと呼ばれる水中翼があり、走り出すと揚力が発生し、なんとヨットが海面から浮き上がります。男女ペアの混合競技で、2人の呼吸が合えばヨットが常に“飛び”続けます。

合計10種目

《参考資料提供》

- ・©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/ja/sports/sailing/>
- ・セーリング ワールドカップシリーズ江の島大会 実行委員会事務局 HP : <https://wcs-enoshima.jp/rule/>
- ・日本セーリング協会オリンピック特別委員会 HP : <http://jsaf-osc.jp/cn08/pg04-04.html>
- ・NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/guide/sailing/>

第14回 体操（体操・新体操・トランポリン）

体操（3競技、18種目）（Gymnastics）

「体操」「トランポリン」「新体操」の3競技がオリンピック正式種目となっていますが、それ以外に男子新体操、アクロ体操、エアロビック、パルクール(障害物を突破する技術を競う競技)もあります。

会場：有明体操競技場(東京都)予定

体操（Artistic Gymnastics）

発祥： 1811年ドイツのベルリン郊外で開設された体育館に今の器械体操の原形となる、木馬・水平棒・平行棒があり青少年の身体と精神を鍛錬するものとして始まったといわれています。



オリンピック歴：32回目(男子：1896年第1回アテネ大会～ 女子：1928年アムステルダム大会～)

種目： 男女団体、男女個人総合	4種目
男女種目別 男子 ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒	6種目
女子 跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆか	4種目
	合計14種目

採点方法： 長年にわたって10点満点制が採用されていましたが、選手の得点がわずかな範囲に集まり、明確な差がつけられず、10点満点を廃止し、難しい技を得点化したDスコアと、演技の出来栄えを得点化したEスコアの合計得点を争う上限のない採点方式となりました。

・Dスコアとは？

難度点。難しい技には ※高得点が付きます。技そのものだけではなく、難しい技と技の連携に対して組み合わせ点も加算されることがあります。演じられた全ての技ではなく、男子は10個、女子は8個の技に対して難度点が高い技から順に選ばれます。

※技ごとにA(0.1点)～I(0.9点)の難度が設定されており、価値点がつきます。

・Eスコアとは？

10点満点として演技の出来栄えを評価します。例えば着地で動いたり、器具から落下したり、力任せで技に美しさがなかったりすると減点されていきます。

・ペナルティー

平均台やゆかの種目は制限時間が定められており、それをオーバーしたり、ラインのある種目でラインを越えたりすると減点になります。



トランポリン (Trampoline)

発祥: 中世期(500-1000年頃)、フランスのサーカス芸人「トランポリン」が空中ブランコの下に張る「安全ネット」からヒントを得て考案されたのが、始まりだと伝えられています。

オリンピック歴: 6回目(2000年第26回シドニー大会)

種目: 男女個人 2種目

競技方法: 回転や、ひねりなどの技を繰り返しながら10回ジャンプをして、技の難易度、完成度、ジャンプの高さに得点がつけられます。失敗をして途中で技が出来なかったり、転倒や落下するとそこまでの点数での結果となってしまいます。

- ・ 予選: 第1自由演技: ルールで定められた特定の技や演技構成により異なる10種目を演技
第2自由演技: 異なる10種目の技を構成し演技
- ・ 決勝: 予選の第1と第2の合計点数の上位8名が決勝に進出。予選の得点は加算されず0点からのスタートになります。決勝は1回10種目の得点のみで順位が決まります。



新体操 (Rhythmic Gymnastics)

発祥: 18世紀末ヨーロッパで親しまれた「体操」と、19世紀初頭誕生した「ドイツ体操」が原点といわれています。18世紀後半になると体操が普及し、現在の新体操に近い「手具体操」が生まれました。リズム体操と表現体操が調和した動きの美しさを追求したものであり、19世紀末から20世紀初めにかけて発展を遂げました。

オリンピック歴: 個人 10回目(1984年ロサンゼルス大会～)
団体 7回目(1996年アトランタ大会～)

種目: 個人総合 団体総合 2種目

競技方法: 手具道具を使い、体の柔軟性を生かしたさまざまな演技で得点を競う競技です。個人はリボン、クラブ、フープ、ボールの4種目、5人で行う団体は、「ボール」と、「フープ・クラブ」の2種目が東京オリンピックで行われます。13メートル四方のマットの上で、個人競技は1種目につき1分15秒～1分30秒、団体競技は2分15秒～2分30秒の演技を行います。各種目の順位は、演技の難度を示すDスコア(上限なし、加点式)と、出来栄を示すEスコア(10点満点、減点式)の合計で決まります。



クラブ

長さ45cm、重さ150gのこん棒2本を投げたり回したりしながら、常に2つの手具を動かしながら演技をします。

ボール

直径18.5cm、重さ400gの球体で、投げたり、転がしたりします。まるでボールが身体にくっついて見えているような操作が見所です。

フープ

80-90cm、重さ300gのプラスチックの輪を投げたり、くぐったりしながら演技をします。手以外の部位でキャッチする高度な技が見られます。

リボン

6mあるリボンを結び目ができないように、また床に着かない様に常に手首を回して演技をします。

《参考資料提供》

- ・ ©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/ja/sports/artistic-gymnastics/>
- ・ NHKオリンピックガイド HP:<https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/artistic-gymnastics/>

第15回 動物と一緒に戦う唯一の競技：馬術

馬術 (Equestrian: イクウエストウリアン)

会場： 海の森クロスカントリーコース(東京都) 総合馬術クロスカントリー
馬事公苑(東京都) 障害馬術・馬場馬術・総合馬術(クロスカントリー除く)

発祥： 馬は農耕や輸送や軍事、娯楽などさまざまな目的で人と共存していました。馬術競技の軸としては16世紀末にヨーロッパで馬術学校が開設され、18世紀には調教方法などが発展して、近代馬術が確立され、1866年フランスで馬術の競技会が行われました。

オリンピック歴： 29回目(1900年第2回パリ大会、1912年5回ストックホルム大会～)
古代オリンピックから馬を使った競技はすでに行われていました。近代オリンピックは第2回から実施されていますが、男性、しかも軍人のみの参加でしたが1952年ヘルシンキ大会から軍人に限らず、また女子選手の参加も認められました。

種目： ①馬場馬術 ②総合馬術 ③障害馬術 それぞれ団体、個人種目 合計6種目
※団体＝各国チーム3人馬の成績を合計で競います。

GENDER NEUTRAL:

馬術はオリンピック競技の中で唯一、男女の区別なく行われる競技です。運動するエネルギーは主に馬が担い、馬のコンディション作りやリズム、バランスを与えるのが選手の役割になり、このためパワーやスタミナで男性に及ばない女性であっても、馬を上手にコントロールすることで互角に勝負できます。2000年シドニー大会から2016年リオ大会までの馬場馬術個人選で表彰台に上がったのは全員女性でした。

それと同じ理由で幅広い年齢層の選手が活躍するのもこの競技の特徴です。1964年東京大会に出場した選手が48年後の2012年ロンドン大会にも馬場馬術に71歳で出場し、注目されました。

人馬一体:

パレス便り第395号3ページで紹介した近代五種の中で行われる馬術は大会側が馬を準備し、大会当日に抽選で乗る馬が決まります。しかし今回の馬術競技の馬は一緒にトレーニングを重ねてきた馬と一緒に渡航(パスポートも発行されます)して大会に出場します。人と馬が心を通わせ、人馬がひとつになる、その心を馬術では“人馬一体(じんばいったい)”と呼び、選手と馬の信頼関係によるコンビネーションがこの競技の魅力のひとつです。



種目紹介:

馬場馬術 Dressage(ドレッサージュ)

馬場馬術は、20メートル×60メートルの長方形のアリーナ内で、馬の演技の正確さや美しさを競う規定演技と、必須の要素で構成し、音楽をつけて行う自由演技を採点する競技です。調教された馬とまるで自ら楽しみながらダンスを踊っているかのような躍動感が見られ、選手の指示に従って、リズムよくしなやかにステップを踏んだり、図形を描いたりする見事な演技と芸術性に目を見張ります。選手はなるべく小さく馬に合図を送り、馬はそれに応えて正確かつ華麗な動きをします。



馬場馬術は容姿も重要

- ・黒か紺の乗馬服 (tail coat)
- ・シルクハット (top hat)
- ・手袋
- ・黒の長靴 等



障害馬術 Jumping(ジャンピング)

障害馬術では、競技アリーナに設置されたさまざまな形状の障害物を決められた順番どおりに飛越し、走行します。障害物の落下や、馬が止まったり横に逃げたりする不従順などのミスなく、規定タイム内にゴールできるかを採点されます。タイムレースではなく、「障害物に触れる、壊す、バーを落とす」毎に減点され、残った点数で順位を競います。障害物の大きさは、最大で高さ160センチメートル、奥行き200センチメートルのものもあり、タイミングが乱れるとうまく飛び越えることができません。選手は踏み切り位置に馬を誘導し、息の合ったジャンプをすることが求められます。

総合馬術 Eventing(イベントイング)

総合馬術は、馬場馬術と障害馬術にクロスカントリーを加えた3種目を同じ人馬のコンビで行い、合計減点の少なさを競う複合競技です。人馬ともに総合的な能力やテクニックが求められ、さらに体力や精神力が必要になります。3日間かけて行われるため、馬のコンディションを良い状態に保つようケアすることが重要となります。メインとなるクロスカントリーでは、竹柵、生垣、水濠など40を超える障害物が起伏に富んだコースに設置され、その6キロメートル近いハードなコースを10分ほどで駆け抜けます。スピードは時速30キロメートル以上になり、最短距離を攻めればタイムは早くなるが失敗するリスクが高く、安全策をとればその分タイムがかかるため、選手がどのようなコース取りをするのかも勝敗を分けるポイントとなります。



競馬と乗馬

「競馬」は騎手の乗った馬が一斉にスタートし、ゴールした着順を競う競走競技で、馬の動きの美しさを競う「乗馬」とはまったく違うスポーツです。競走馬は生まれてまもなく「速く走る」訓練を、乗用馬は人間に「従順であること、我慢できること」を教えられます。乗用馬の訓練を受けた馬が競走馬になることはありませんが、競走馬は引退した後のサポートとして乗用馬になる働きが近年推進されています。反対に人間はまずは乗馬を楽しみ、競馬のジョッキーになることがほとんどだそうです。

《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/sports/equestrian.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/ja/sports/equestrian/>
- ・NHKオリンピックガイド HP : <https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/equestrian/>

3x3バスケットボール (スリー・エックス・スリー) (男女2種目)

発祥: アメリカ

若者の間でストリート・バスケットボールとして行われていた。2007年に国際バスケットボール連盟(FIBA)が世界統一のルールを制定して競技種目化されました。

オリンピック歴: 1回目(2020年東京オリンピック新規採用種目)

*5人制のバスケットボールは1936年第11回ベルリン大会から開催され、2020年東京大会で20回目の開催になります。

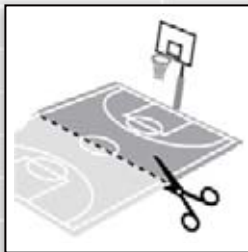
会場: 青海アーバンスポーツパーク(東京都) 予定

3x3のボールは視認性が高くよく見えるように派手な色使いが採用され、公式球は黄色と青の組み合わせになっています。



3x3バスケットボール vs 5人制バスケットボール の違い

	3x3 バスケットボール	5人制バスケットボール
チームの人数	4名以内	12名以内
コートの大きさ	15m x 11m	15m x 28m
ボールの大きさ	6号球	男子7号球、女子6号球
ボールの重さ	580~620g (7号球の重さ)	
得点 3ポイントライン内	1点	2点
3ポイントライン外	2点	3点
フリースロー	1点	
試合時間	10分 (21点先取)	10分x4クォーター 合計40分
延長戦	2点先取	5分(勝敗がつくまで5分間を繰り返す)
タイムアウト	30秒1回	前半2回、後半3回
ボール保持からシュートまでの制限時間	12秒	24秒
個人ファウルのペナルティー	なし	累積5回で退場
チームファウルのペナルティー	7~9回目フリースロー2本、10本目以降フリースロー2本+攻撃権	各クォーターで5回目以降はフリースロー2本
得点後の攻守交替	攻撃側となるチームが3ポイントライン外までボールを運んでから攻撃	攻撃側となるチームがゴール下のエンドラインの外からスローインして攻撃
ボールがコート外に出た場合	ディフェンス側がオフェンス側にボールをパスし再開	サイド・エンドラインの外からスローイン
選手交代	ボールが止まった時、選手同士で自由に行う	選手が審判に申告、審判が交代指示を出す



ラグビー Rugby Sevens (ラグビーセブンス) (男女 2種目)

発祥: 1823年にイギリスのラグビー校で開催されていたフットボールの試合中、一人の少年が突然ボールを抱えて相手のゴール目指して走り出したこととされています。その後、ラグビー校ではボールを持って走ることが一般的になり、そこから世界に普及しました。1871年に初の国際試合がイングランドとスコットランドの間で行われました。

7人制ラグビーの発祥はスコットランドで、創立以来ずっと財政難で悩まされていたチームの資金調達のため15人制よりも人数が集まりやすい、7人制で行うラグビーを考案しました。

オリンピック歴(2020年東京大会で6回目)

1900年第2回パリ大会、1908年第4回ロンドン大会、1920年第7回アントワープ大会、1924年第13回パリ大会で15人制ラグビーが実施され、その後ブランクを経て2016年第31回リオデジャネイロ大会より7人制ラグビーとして復活、同時に女子ラグビーも初めての開催となりました。

会場: 東京スタジアム (東京都)

7人制 vs 15人制の違い

	7人制ラグビー(セブンス)	15人制ラグビー
コート大きさ	100m x 70m	
試合時間	前後半7分ずつ	前後半40分ずつ
ハーフタイム	2分	15分
イエローカード(一時的退出時間)	2分	10分
フォワード	3人	8人
バックス	4人	7人
リザーブ(控え選手)	5人	8人
スクラムを組む人数	3人	8人
選手交代	ボールが止まったときに選手同士で自由に行う	選手が審判に申し、審判が交代指示を出す

なぜオリンピックは7人制ラグビーなのか？

オリンピックの開催期間は17日間(ラグビーは男子3日、女子3日)しかありません。15人制のラグビーは、試合時間が80分と長く、消耗が激しいため、最低3日～5日程度の試合間隔が必要になります。一方、7人制のラグビーは、試合時間が14分と短く、選手の体への負担が抑えられるので、1日に2～3試合可能になることから、オリンピックでは7人制ラグビーが採用されました。IOCが出しているオリンピック改革案の中で男女平等の推進として、「女性の参加率50%の実現」を掲げており、まだ世界的に競技人口の少ない女子ラグビーも、7人制であれば多くの国が参加可能という面でも7人制ラグビーが採用となったと考えられます。

ラグビー日本代表の愛称 Brave Blossoms=勇敢な桜戦士

日本代表のユニフォームの左胸に桜のエンブレムがついています。桜は日本の代表する花であり、桜の刹那的な美しさと凛々しさから「正々堂々と戦い、破れるときには美しく散れ」という意味を込めてつけられています。エンブレムにちなんで「Cherry Blossoms=咲いた桜」が日本チームの愛称でしたが、2003年に開催されたワールドカップのスコットランド戦で、日本チームが前評判を覆す大健闘でスコットランドに食い下がり、この試合での日本の勇敢な戦いぶりを見て、翌日のオーストラリア記者が「Brave Blossoms」と賞賛してから、日本チームの愛称は「ブレイブブロッサムズ」になりました。



《参考資料提供》

- ©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/ja/sports/3x3-basketball/>, <https://tokyo2020.org/ja/sports/rugby/>
- NHKオリンピックガイド HP: <https://sports.nhk.or.jp/olympic/sports/3x3-basketball>
- 公益財団法人日本ラグビーフットボール協会 HP: <https://www.rugby-japan.jp/guide/sevens/history/>
- ラグビーナビ HP: <https://rugbynavi-worldcup.com/>