

いよいよ、開幕!

## 東京オリンピック・パラリンピックの楽しみ方

いよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。日本で57年ぶりに開催されるオリンピック・パラリンピックを見て大いに盛り上がりましょう。

### オリンピックの起源

現在の近代オリンピックのもとになった古代オリンピックは紀元前9世紀ごろに始まったといわれています。当時はスポーツの祭典ではなく、全能の神ゼウスをはじめ多くの神々を崇めるための宗教行事として行われていました。

1500年の時を経て、フランス人のクーベルタン男爵が「スポーツを通じて平和な世界の実現に寄与する」ことを目的に近代オリンピックの開催を提唱。第1回のアテネ大会が1896年に開催されました。

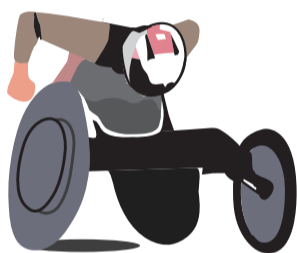


### 4年に一度、開催される理由

古代ギリシャでは、太陽暦と太陰暦を使っていました。太陽暦と太陰暦は8年が共通した周期であったため、8年ごとにオリンピックが開催されるようになりました。後に8年では間が空きすぎるため4年周期となったようです。

### パラリンピックの意味

パラリンピックは、もともと「パラプレジア(Paraplegia: 脊髄損傷などによる下半身麻痺者)」のためのオリンピックという言葉で、1964年の第2回東京大会から使われるようになりました。現在では、「パラレル(Parallel: もう一つの・平行の)」のオリンピックという意味が込められています。



### オリンピックの楽しみ方

今回は日本での開催なので、夜更かししなくてもリアルタイムでテレビ観戦できます。また、SNSでみんなの試合の感想を見たり、つぶやいたりするなどの新しい楽しみ方もできます。

ちなみに、食楽通信が注目している競技は、池江璃花子さんが出場する競泳と、復活した野球・ソフトボール、そして今回新たに加わった新競技です。

空手は定められた形の演武で競う「形競技」と対戦相手の体手前で技を決める「組手競技」の2種類があります。

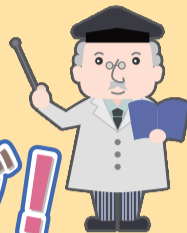
スケートボードは、スケートボードに乗ってトリック(ジャンプ、空中動作、回転などの技)を披露し、難易度やスピードなどを採点します。

スポーツクライミングは、高さ15mの壁を登る速さを競う「スピード」、高さ3~5mの壁に設置された複数のコースを登る「ボルダリング」、高さ15m以上の壁のどの地点まで登れるかを競う「リード」の3種類のクライミングを行います。

サーフィン、サーフボードで波を乗りこなし、難易度の高さやスピードなどを採点します。



## クイズで楽しく脳トレーニング!



パズル作家：北村良子

食事の後は、クイズを解いて、楽しく脳を活性化してみましょ。

### クイズ 四字熟語バラバラパズル

枠内をバラバラにして再度、組み合わせてできる四字熟語は何ですか?

1

夕	才	【解答欄】
子	夢	
守		
学		

2

謂	素	【解答欄】
吊	精	

クイズの答えは裏面をご覧ください。

大阪府からのお知らせ

## 8月は「大阪府食育推進強化月間」です!



8月は「大阪府食育推進強化月間」です。健康づくりのため、「朝食を毎日食べる」「栄養バランスのとれた食事を心がける」など、日頃の食生活を見直す機会にしましょう。不足しがちな野菜をしっかりとることも大切です。1日野菜プラス100gにチャレンジしましょう。



### V.O.S.メニューがおすすめです!

V.O.S.メニューとは、大阪府がおすすめする野菜・油・塩の量に配慮した健康的なメニューです。商品には黄色いロゴマークがついていますので、選んで食べて、健康的な食生活を送りましょう。

ロゴマークを使用した商品の情報は大阪府ホームページに掲載しています。

©2014 大阪府もずやん

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/vos-menu/>