

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。



社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちてきているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減ってしまったら、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

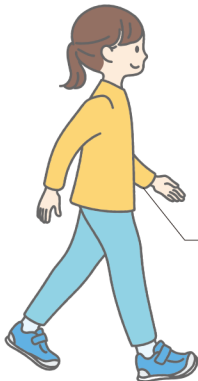
## 第 2 回

### 歩く

毎日の生活に欠かせない「歩く」動作。普段意識することはあまりありませんが、歩くことは運動の基本です。肩の力を抜いてリラックスした気持ちで腕を振り、全体重を支える足の裏を意識して歩くようにしてみましょう。正しい歩き方が身につくと、足裏のアーチを作る筋肉が自然と鍛えられます。足裏のアーチは、走る、跳ぶ、止まる、方向転換するといった動きにも使われ、さまざまな運動に関係します。

#### 足を前に出す

体の中心を意識し、足を前に出します。ひざを曲げないようにして、かかとの外側から足を着きます。



腕をリズムカルに振ることで、上半身と下半身のコンビネーションが高まります。

かかとの外側から着く

かかとの外側



#### 体重を足にのせる

着地した足の上に体重をのせていきます。足の上に頭が来たとき、頭、体、足が一直線になるように意識しましょう。



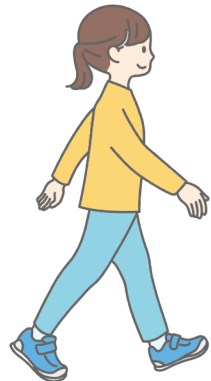
中指の下に体重をのせる

少し山になったところ



#### 後ろの足で押し出す

後ろの足は、地面をつかむイメージでしっかり踏みしめ押し出します。その足を前に出して進みましょう。



つま先で押し出す

人差し指と中指の間



#### 意識してみよう 足の裏

人間の足の裏にはアーチが3つあります。すぐに思い浮かぶのは、内側にある土踏まずでしょう。さらに骨のつきかたを調べると、外側にもアーチがあり、内側と外側を結ぶ部分もアーチになっています。これらのアーチをしっかり使うことで、地面にうまく力を伝えることができます。

#### 足裏のアーチ

