

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3回

バランスをとる

体のバランスをとる能力は、どんな運動をするにも必要です。上手にバランスがとれれば、体を安定した姿勢に保つことができ、不安定な姿勢から安定した姿勢に戻すことができます。そのため、転びそうになっても体をコントロールし体勢が立て直せます。また、空中などのバランスのとりにくい場面でも上手に姿勢を保てます。バランス感覚を鍛えることでスポーツにおいてはボディバランスを高め、素早い反応などパフォーマンスをアップする効果が期待できます。

片足バランス



- ① 直立して前を見る
- ② 片足の膝を曲げて片足立ちになる
- ③ そのままキープする

直立から右足を「軽く」上げて左足で5秒立ちます。反対も同様に行います。徐々に足を上げている時間を長くしたり、ひざを腰辺りまで上げたりしてみましょう。

手押し相撲にチャレンジ



足を肩幅に開き、程よい距離で向かい合い、手のひらを合わせて押し合ったり、引いたりしてみましょう。相手の足が動いて立ち位置が変わると勝ち。上手にフェイントを使いながら、相手の姿勢を崩すスリリングを味わうバランスゲームです。足を揃えるとさらに難易度がアップします。

意識してみよう 体幹

体幹とは、全身から頭部と両手・両足（四肢）を除いた胴体のことを指します。体幹部の筋肉は四肢と胴体の根本なので、四肢を使って身体を安定させる人間にとって、体幹は非常に重要な筋肉です。バランスを司る筋肉を鍛えることで、日常生活にも役立つバランス感覚を鍛えることができます。「バランスがいい」とは、体の中心部の筋力がしっかりしていることです。

