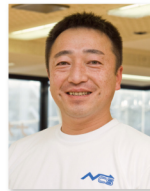


2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。



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いわれています。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4回

ジャンプ

ジャンプ力とは、主に真上へ高く跳ぶことができるかを示す力です。イメージするのは、バスケットボールやバレーボールといった競技になるかもしれませんが、ジャンプ力が高まるとバランス感覚が高まり、けがのリスクが軽減します。また、ジャンプを連続して行うことで心肺機能の向上にもつながります。さらに、太ももやふくらはぎをしっかりと使うことで、足腰が鍛えられ、様々なスポーツや運動の場面においても活かされます。つまり、ジャンプ力を身につけ、鍛えることは全身の運動能力を向上させるためにも必要な運動と言えます。

高い所をタッチ



身近な高いものにタッチしてみましょう。腕と足のタイミングをうまく合わせましょう。

滑り台ポーズで足踏み



お尻を高く上げて滑り台ポーズをキープ。大好きな曲のリズムに合わせて足踏みにチャレンジです。お尻とおなかを意識しましょう。さらに、ひざを高く上げながらゆっくりリズムをとれば負荷も高まり、美尻効果も!?

意識してみよう 大臀筋

まずは、高くジャンプする光景をイメージしてみてください。膝を大きく曲げて、太ももの力で跳びあがる。そんなイメージを持っている人は多いでしょう。確かに、太ももの筋力はジャンプ力の向上に必要です。しかし、それ以上に必要な部分があります。それは「お尻」です。お尻の筋肉である「大臀筋」は股関節を伸ばす働きを持ち、大きな力を発揮できる筋肉なのです。まずはジャンプの時にお尻の筋肉「大臀筋」を意識してみましょう。

