

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。



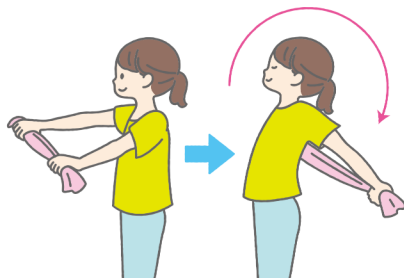
社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちてきているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減ってしまったら、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

## 第5回

### 投げる

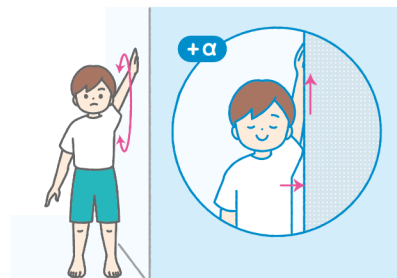
ボールを投げる動作は全身の筋肉を使います。上半身（大胸筋、ローテーターカフ）、体幹（腹直筋・内外腹斜筋・腸腰筋・広背筋・背筋）、下半身（大腿四頭筋・大腿二頭筋・大臀筋・ふくらはぎ）が大切です。今回は、特に上半身の肩周りを意識して動かしてみましょう。肩甲骨周りの筋肉が柔らかくなり肩甲骨の可動域が広がると腕全体を大きく動かすことができ、その分投げるボールのスピードもあがり、距離も長くなります。また、肩周りの筋肉が柔らかいと、腕を大きく動かすことができるので、ボールを投げるだけでなく、クロールのストロークも大きくなりパフォーマンスがあがります。

#### タオルを使ってストレッチ



タオルの両端を握って、体の前に出し、腕を上げるようにタオルを頭の後ろへ持っていきましょう。できる人はそのまま後ろへ、後ろから前へを繰り返します。頭の上で止まってしまった人は、後ろまで回すことを目標に毎日取り組んでみてください。徐々に可動域が広がっていきます。

#### 壁を触らず腕回し



壁から一足分離れた所に立ちます。壁側の腕を壁に触れないように大きくゆっくり回します。前回し5回、後ろ回し5回、反対の腕も行いましょう。肩甲骨の可動域が広がり、肩への負担が少なく投げられるようになります。さらに伸ばした手を壁につけ、脇を壁に近づけると……。ストレッチ効果が肩こりを和らげます。

#### 意識してみよう 僧帽筋

頭や背骨と肩甲骨をつないでいる大きな筋肉です。ボールを投げるとき、僧帽筋は肩甲骨と鎖骨を、頭蓋骨や背骨側に引き寄せます。腕を大きく動かすときは、肩からではなく肩甲骨から腕を使うことを意識しましょう。これは肩こり筋ともいわれ、動かすことで肩こり予防にもつながります。

