

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 6 回

走る(瞬発力)

「走る」という運動は、「歩く」とときには、どちらかの足が必ず地面に着いている状態であることに對して、両足とも地面を離れる瞬間があり、片足で着地をします。つまり、「走る」=「片足ジャンプ」のくり返しをしているようなもの。速く走るためには、ジャンプ力が必要ですし、片足でバランスをとる能力、そして、ジャンプするために、瞬間的に大きな力を発揮するための瞬発力が必要です。つまり下半身の強い力と素早く反応する力を身につけると、うまくスタートダッシュがきれ、スピードにのって速く走れるようになります。

素早くStand Up!



座って合図を待ち……、手をたたく音で素早く立ち上がります。手をたたく人は見える位置に立ち、フェイントを入れるなどすると音に反応する力がより高まります。

つかまりスクワット



イスの背を持ち、両足を肩幅に広げてまっすぐに立ちます。上体はまっすぐにし、息を吐きながらゆっくりと膝を曲げます。腰が膝の高さになるまでしゃがんだら、今度は息を吸いながら元の姿勢に戻ります。初めは10回を目安にチャレンジしてみましょう。

意識してみよう 太もも (大腿四頭筋/ ハムストリング)

速く走るためには、足を上げなければなりません。走るときは、太もも(大腿四頭筋/ハムストリング)をしっかり上げ、強く地面を押すと同時に逆足の太ももを勢いよく前に突き出しましょう。太ももを意識するだけで反動により、スピードを上げられます。歩きながら足を地面から離すときに太ももを強く前に出すことを意識してみるのもオススメです。

