

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。

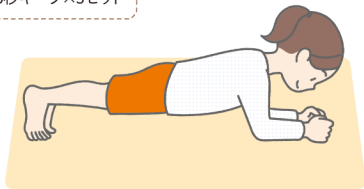
第7回

走る(体幹)

速く走るためには、素早く反応し、強く地面を蹴り出す必要があります。そのための反応力と下半身の力をつけるための運動を前回紹介しました。走るときには、足で受けた地面からの反発をしっかり受け止め、瞬時に次の一歩を押し出すための上半身の力、体幹の筋力も大切です。体幹がしっかりとしていると体のブレが小さくなるため、動きのロスが減り、短時間で足へ力を伝えることができるようになります。上半身の動きも意識し、安定した力強い走りを手に入れましょう。

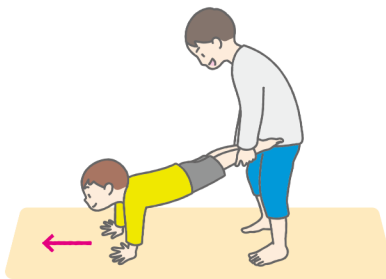
うつぶせトレーニング(プランク)

初級
10秒キープ×3セット
中級
20~30秒キープ×3セット



両肘と両足の4点で1本にした体を支えます。正しいフォームを意識してキープ。腹筋、背筋、おしり……、ぐっと力を入れましょう。おしりが上がらないように注意します。

親子で手押し車



車パートは、指を開き、パーの状態にして手をつきます。顔を上げてしっかり前を向いて進みましょう。腰を反らせず、できるだけおしりを振らないようにすることがポイントです。押しパートは、車のスピードに合わせて進みます。車の技量に合わせて持ち上げる足の高さを調整しましょう。

意識してみよう
体幹
(大胸筋・腹筋・背筋)

体幹とは文字通り「体の幹」となるもので、姿勢維持や安定した動作などに欠かせません。一瞬が勝負の短距離走では体が左右に動くのはとても非効率です。頭から足まで、体の軸をまっすぐ一直線にすることで、地面からの反発力を無駄なく推進力に変えることができます。走るときは体が1本の棒のようになるように意識してみましょう。

