

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 8 回

蹴る

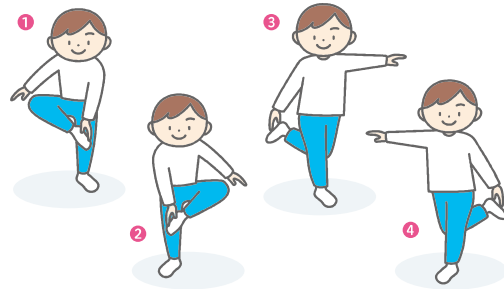
「蹴る」という運動の代名詞でもあるサッカーは、蹴ると走るがセットのスポーツですので、当然、下半身の筋肉・筋力が必要になってきます。その下半身の力を加速したりコントロールするためには体幹インナーマッスルも重要です。軸足を踏み込んだ初動の力を体幹に伝え、それを体幹をひねる力で加速し、股関節→膝関節→足首関節→ボールへと連動させて伝えていきます。今回はその基本となる体幹のひねりとしなり、足を振り上げる力をつける運動です。

クロスタッチ



足を肩幅に広げ、ひじを肩の高さに上げて立ちます。ひじと反対のももを上げ、ひじをももの外側に下ろしましょう。まずは、左右交互に10往復です。

脳トレ！ リズムクロスタッチ



お気に入りの音楽に合わせて、ステップを踏むような気持ちで行ってみましょう。①体の前で右手で左足タッチ ②今度は逆です。左手で右足をタッチ ③次は体の後ろで右手で左足をタッチ ④同じように体の後ろで左手で右足をタッチします。テンポを上げられる人は徐々にアップしていきましょう。有酸素運動効果もあり、体もこころもスッキリです！ ささまざまな組み合わせも楽しんでみましょう。

意識してみよう 体幹 (腹筋・背筋)

体をひねりながらももを上げることで、全身の協調性を高めることができ、思い切り蹴る力が身につきます。体が十分にひねれているか、腹筋や背筋を意識してみましょう。また、足を大きく振り上げるときにも、体幹を意識することで体がぶれにくく、しっかりとボールに向かって足を振り下ろせます。

