

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。



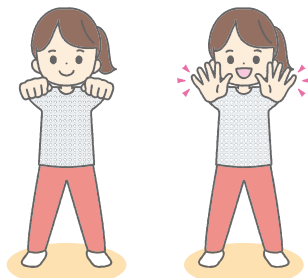
社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちてきているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともいわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減ってしまったら、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

## 第9回

### 握力

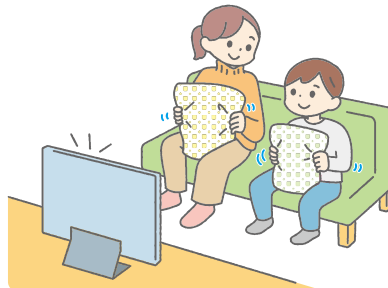
普段あまり意識されない握力。握力とは、文字通り、物を握るときに発揮する力を指します。主に前腕筋群に関連しています。例えば、スポーツ競技においては、野球のバットやボール、テニスのラケットを握る力、バスケットボールやバレーボールのボールを掴む力などに関連しています。また、日常生活においても、物を持ち上げる、ペットボトルの蓋を開ける、手や指で物を操作するといったさまざまな活動に握力が必要とされます。握力を強化するためには、手や腕の筋肉を鍛えることが必要ですが、この過程で、上腕や前腕の筋肉も強化され、全身の筋力も向上します。また、手や指を使うことで自律神経のはたらきも良くなると言われ、脳のはたらきを活性化します。

#### グーパートレーニング



両手を体の前に伸ばして肩の高さまで上げます。手のひらを閉じて手にぐっと力を入れましょう。その後、両手をパッと開きます。10回を3セット繰り返しましょう。

#### クッションもみもみトレーニング



足の上にクッションを立てて持ち、両端を握り、20秒間もみもみ。3セット繰り返します。慣れてくれば、30秒3セットにチャレンジです。テレビを観ながら、音楽を聴きながら、「ながら体操」で楽しく握力アップです。

#### 意識してみよう 握力

握力の種類は、大きく分けて3種類になります。それぞれを意識したトレーニングが大切です。

- クラッシュ力：物を握り潰す時に使用される力。手や指、また前腕の筋肉の強さと関連しています。
- ピンチ力：物をつまむ力です。親指とその他の指や指先の筋肉や腱の強さに関連しています。
- ホールド力：物を掴んで持ち続けるための力。手のひらや指の筋肉の持久力に関連しています。

