

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。



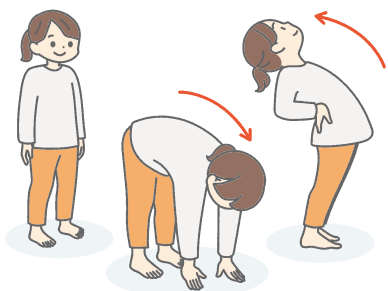
社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちてきているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともいわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減っては、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

## 第10回

### 柔軟性(上半身)

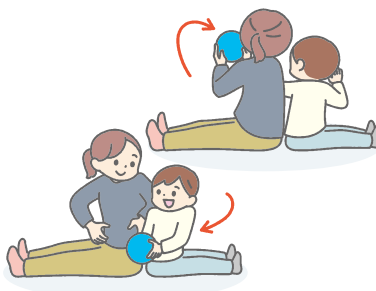
走る、投げる、跳ぶなど、基本的な運動をするときに大切な役割を果たす関節。体が硬い人は、筋肉があまり伸びず、関節を動かせる範囲がせまく、ぎこちなくなります。その一方、体が軟らかいと関節を動かしやすく、体の動きが大きくなりやすくなります。また、関節の動く範囲が広いと、運動していても疲れにくく、けがをしにくくなります。体を軟らかくするには、筋肉を伸ばすストレッチが効果的です。寒い冬、けがをしないためにも、ストレッチで縮みがちな体をほぐしましょう。

#### 前屈・後屈



足を軽く開いて立ちます。ひざを曲げないように上体をゆっくりと倒します。気持ち良いところで10秒キープしたら、ゆっくり戻します。今度は足を肩幅くらいまで広げ、両手を腰に添え、骨盤を前へ押し出すように上体をやや後ろに倒します。こちらも10秒キープ。体を支える胸や背中、おなかの筋肉を伸ばします。

#### 親子でボール回し



背中合わせで足を伸ばして座ります。両手で持ったボールを手から手へ渡していきましょう。まず、子どもが体を右へひねります。おうちの人は左へ体をひねって受け取り、そのまま体を右へひねります。子どもは左へ体をひねって受け取りましょう。ボールを落とさないように5周します。できたら左回りも。楽しく腰と脇腹がストレッチされます。

#### 意識してみよう 胸・背中・おなか

私たちは体を前後・左右・回旋する運動を基本として動かしています。前後に体を倒す動きは、起きる、寝る、歩く、走るなど、日常生活でもとても大切です。前屈・後屈をするときは胸、背中、おなかの筋肉が伸び縮みしていることを意識しましょう。おなか周りの筋肉を伸ばすことで骨盤の歪みを整える効果もあります。

