

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。



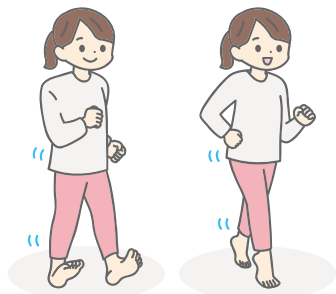
社会環境の変化に伴い、子どもの体力や筋力が落ちているといわれて久しいですが、コロナ禍の影響によってさらに低下しているともわれています。今後ますます室内での遊びが増え、体を動かす機会が減ってしまうのは、運動する力も下がり、運動から遠ざかってしまうでしょう。そんな悪循環を避けるためにも、基礎的な運動力を見直してみたいと思います。お子さんと一緒に楽しく遊びながら、体力・筋力・瞬発力・柔軟性など運動の基本の力を身につけましょう。

第11回

柔軟性(下半身)

運動をスムーズに行うために大切なものの1つである体の軟らかさ。今回は股関節や足首など下半身のストレッチを紹介します。股関節は、足を大きく動かすときに重要な足の付根にある関節です。股関節が軟らかいと、足が大きく広げられるので、1歩の幅が大きくなり、速く走ることができます。また、走る時はもちろん、しゃがんだりジャンプしたりするときに使うのが足首。回すことや前後に曲げたり反らしたりと様々な動きができます。足首の動きは足全体に関係しているので、足首の関節が軟らかくなると足全体を動かしやすくなります。

かかと歩き・つま先歩き

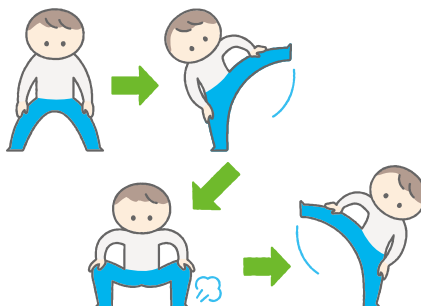


つま先を上げてかかとだけで歩いたり、逆にかかとを上げてつま先で歩いたりしてみましょう。部屋の中を行ったり来たり、もしくはその場で20歩ぐらい足踏みです。

意識してみよう 腓腹筋・大臀筋

足は、歩いたり立ったり、階段の昇降など様々な場面で使います。足首は全身の体重を支え身体の出発点となる部分です。足首周囲の腓腹筋のこわばりをほぐすと足全体の血流が促進されるため、体温が上昇し代謝がアップ。また、股関節の周りには、リンパがあるため、股関節をストレッチすると、体の老廃物を外に排出しやすくなります。さらに、大臀筋周りもほぐれ疲労がたまりにくくなるというメリットもあります。

四股踏み



お相撲さんのように、格好良く四股を踏んでみましょう。足を高く上げ、下ろしたところで、股関節のストレッチです。構えて、足を上げ、ストレッチ、左右交互に6回くり返しましょう。

