

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12回

持久力（心肺持久力）

運動時に呼吸機能を長時間正常に働かすことができる能力です。「有酸素性運動の能力」に密接な関係があり、一定時間の運動を続ける「体力」や「粘り強さ」を指します。持久力・スタミナがつくと長時間身体を動かすことや複雑な動きに挑戦することができ、体を動かすことが楽しくなります。日頃から体を動かして持久力をつけることで、体の心肺機能も鍛えられます。その結果、自律神経が整ったり、免疫力が高まったりして、健康で丈夫な身体で生活することができます。

🌿 ながらマラソン



週2~3回、低学年で1km、中学年で1.5km、高学年は2kmを目安に楽しく走りましょう。親子で話しながらの「ながら走り」がオススメです。忙しくてなかなか時間がとれない、そんなときは、買い物に行くスーパーまで、駅までなどの「ついで走り」もオススメです。

🌿 家族で鬼ごっこ



広場や公園などで親子で楽しく持久力を高めましょう。お互いにズボンにタオルやハンカチを垂らして、取ったり取られたりを楽しむ「しっぽ取り鬼ごっこ」や影を踏まれないように逃げたり、相手の影を踏んだりする「影踏み鬼ごっこ」が少人数でできて持久力も高まります。

意識してみよう 骨格筋

低強度の運動を可能な限り長い時間行うことで毛細血管が発達して筋繊維内に流れ込む血液量が増加し、心肺持久力は高まります。血液の量が増えることに比例して、運搬される酸素も多くなり、有酸素運動に必要な酸素を長時間にわたって体のすみずみの筋肉、骨格筋に供給することができます。骨格筋は人体を動かさうえで重要な筋肉で、体を動かしたり姿勢を保ったりする際に使われます。

