

## 「伊勢 佳弥子の抱っこ Labo 第23回放送分記事」

2月28日金曜日。専門家をお招きし、パパ・ママ・全ての育児中の皆さまの「抱っこ」にまつわる疑問にお答えする情報番組、「伊勢 佳弥子の抱っこ Labo」の第23回放送でした。

今回は、きっしょう昭和通り整骨院 院長の吉田宗弘さんにお越しいただき、幼児期から小学生のアスリートキッズの身体作りについてお伺い致しました。

### 「幼少期の身体は、色々な事をやることで可能性が広がる！」



伊) 幼少期から小学生までのお子さんの身体の作り方についてお伺いできますか？

吉) 走りをメインに、投げる・打つ・ける・飛ぶという動作が大切！

運動をするお子さんをお持ちの親御さんは不安ですよね？今回はその不安を取り除くよう

なお話ができればと思います。

幼少期のお子さんには、走りをメインに、投げる・打つ・ける・飛ぶという動作をまんべんなくやらせてほしいです。例えば、サッカーばかりをしていると、足ばかりが太くなってしまったり、上半身は使えていなかったりと言う事がありますが、プロの選手を見てみると上半身も鍛えますので、それよりもこの時期は基礎体力、自重といった自分の力で出来る動作ができる事が大切になります。

## 「幼児期の集中力はナント【〇〇+1（分）】!!」



伊) お子さんの集中力と運動にも関係はあるのでしょうか？

吉) あります！集中してられる時間は、幼児期は【〇〇+1】分、小学校高学年で〇～〇分とされています。

〇〇が非常に気になりますね～！はたして、お子さんの集中力が続くのは  
どれくらい？気になる方は▼

=====

是非ポッドキャストをお聴きください

=====

私自身も野球をメインにパーソナルトレーニング指導もしているのですが、お子さんに何が  
足りないのか？と言うのを【体力】【テクニック】に分けて考えて下さいと言っています。  
テニスで説明すると、

【最初の一步が遅い】のはダッシュのトレーニング

【インパクトが弱い】のは握力のトレーニング

と言うのをトレーニングに加えるわけですが、そもそもの【体力】がないのに【テクニック】  
に走ってしまう方が多いので、親御さんには課題が【体力】なのか、【テクニック】なのか  
を分けてもらい、コーチに相談してもらおうと明確になります。

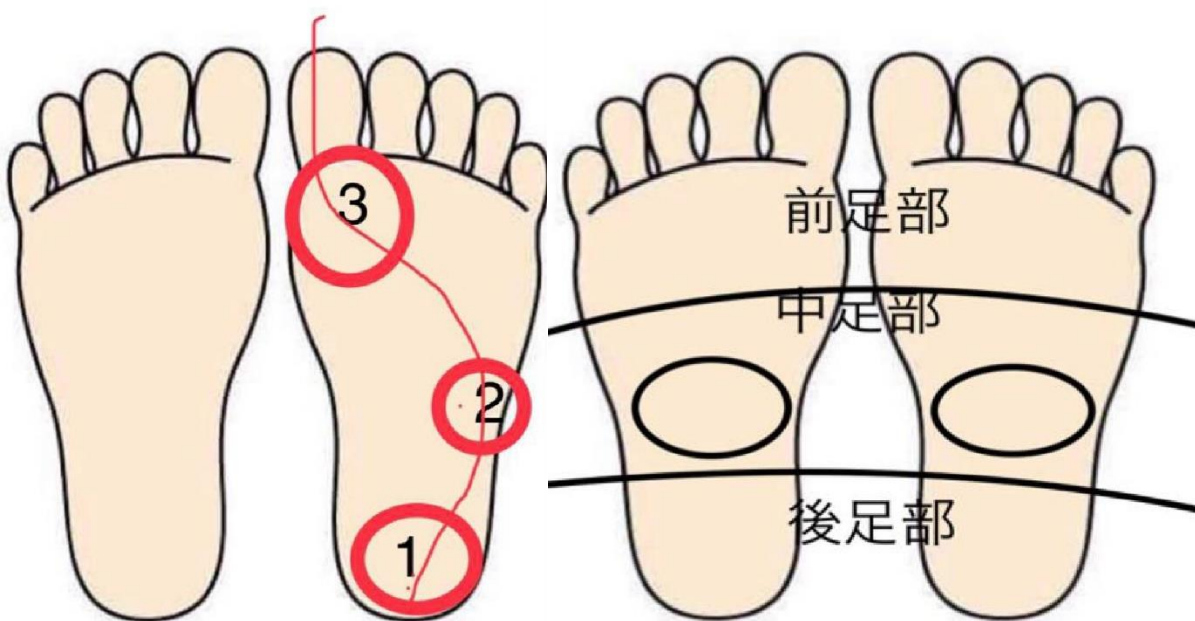
それがわかった上でトレーニングになります。ここで、先ほどの集中力の話に戻りますが、  
集中力が続く 30 分をタスク化します。

例えば、【10 分は走りをメインにしたトレーニング】＋【10 分はテクニックをメインにし  
たトレーニング】＋【最後の 10 分は他の競技のトレーニング】をやってほしいです。

例えば、サッカーだったらボールを投げるとか、テニスだったらボールを蹴るとかです。  
そうすることによって、運動連鎖という動作として大切な、地面からの力を上手く使えるよ  
うになります。

## 「体重移動が大切！」

---



伊) お子さんの足の使い方についてもお伺いできますか？

吉) ①かかと→②足の外側→③母指球→④親指 に重心を乗せていくとケガなく足を使っていく事ができます。



伊) この足裏については、インストラクターの養成講座などもされていると伺いました。

吉) ネイリストさん向けの【歩行チェック養成講座】と言って、巻き爪・外反母趾で痛みが出ている方の歩き方を改善したい、という養成講座です。

詳しくは、是非インスタでチェックしてみてください！

本日のお話を詳しくお聴きになりたい方は▼

=====

ポッドキャストをお聴きください

=====

★本日のゲスト

きっしょう昭和通り整骨院 院長吉田宗弘さん

<https://www.judo-ch.jp/sekkotsuinsrch/13/13203/6700025316/>

Instagram: <https://www.instagram.com/kisshoushouwadori/>

=====

【毎月第 4 金曜日】

FM 西東京「伊勢 佳弥子の抱っこ Labo」ポッドキャスト

<http://842fm.west-tokyo.co.jp/fm842/podcast/dakko-labo/>

抱っこ Labo : <https://huglabo.wordpress.com>

一般社団法人 Hug&Yoga 協会 : <https://hugandyoga.com>

=====

第 24 回放送となる次回は、2 年間の放送を振り返り、お送りいたします。

次回放送は、3 月 27 日（金）11:40~11:50 です。

どうぞお楽しみに！

ホームページ : <https://hugandyoga.com>

facebook : <https://m.facebook.com/aromamma.baby/>

Instagram : <https://www.instagram.com/hugandyoga/>

抱っこ Labo : <https://huglabo.wordpress.com/>