

運動神経は“生まれつき”じゃない！ 運動会前の今がチャンス

元プロボクサーの現役ママが指南 スモールステップで挫折しない

『かけっこが速くなる！なわとびがとべる！ゆきなママ式「おうち体操』5/15発売



株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長：関川誠)は、『かけっこが速くなる！なわとびがとべる！ゆきなママ式「おうち体操』を、2025年5月15日(木)に発売します。

著者は大阪府出身・在住の元プロボクサーであり、7歳の女の子と3歳の男の子を育てるゆきなママ。キッズコーディネイショントレーナー(NESTA認定)として、コロナ禍以降おうちで過ごしたり、遊ぶ場所が少なくなった影響で運動不足な子どもたちと一緒に、おうちでできる運動法をInstagramで発信しています。

本誌では、自宅で気軽に取り組める“スモールステップ式”的運動プログラムをイラストや写真、さらに動画の二次元バーコード付きで紹介。運動が苦手な子どもでも「できた！」を積み重ね、自信と成長を実感できる一冊です。

『かけっこが速くなる！なわとびがとべる！ゆきなママ式「おうち体操』発売日：2025年5月15日／定価：1430円(税込)

すぐに練習できる！かけっこで速く走るコツをご紹介！

「ウチの子、なんかナヨナヨ走っててとてもかけっこが遅い！」というお悩みを解決するための、「速く走るコツ」を紹介します。これをマスターすれば、運動会などで子どもが自信をもって走ることができ、運動が楽しくなります。

スタートのコツ

スタート直後は前傾姿勢で！
しっかり地面を押す！



姿勢のコツ

スピードが出てきたら
前を見て、背中をまっすぐに！



足の上げ方のコツ

ももをしっかりとあげて、
ひざをおへその前に！



腕ふりのコツ

腕はまっすぐふる！
手は目の高さになるくらいまで



「姿勢のコツの3ポイント」を紹介！

①足をかわりばんこに台にのせる



②すばやく足を入れかえる



③腕のふりもつける



画面には動画の
二次元バーコード
付き！
せいいのれんしゅう

たんさステップ

台の上にすばやく足をかわりばんこにのせて、
走るせいいを作られんしゅうをするよ。



**NG 注意点も
ご紹介！**

- 背中をまっすぐ
- ドタドタ足音はダメ
- 足をベッタリつかない

ほかにも親子で一緒に楽しめる「おうち体操」が盛りだくさん！

★運動能力アップ★

孫悟空
体幹が鍛えられる



筋斗雲に
のっている
気持ちで！

しつぽとり
俊敏性が高くなる



うまく
逃げよう！

★速く走るコツ★

忍者もも上げ



忍者の
ように…

★なわとびをとぶコツ★

ぐるぐるお絵かき



見ないで
書いてみよう！

★自転車にのるコツ★

くねくねバランス



バランスを
とろう！

「おうち体操」ってなに？

「おうち体操」は、遊びながらトレーニングになる体操のことをいいます。
おうちでできるので安心・安全、身体能力の基礎などが身につきます。

○ポイント○

- ①楽しみながら
- ②毎日少しずつ
- ③保護者と子どもが一緒に

○効果○

- ・運動能力の向上
- ・忍耐力を養う
- ・自制心を育む など

—姿勢が良くなる！— ゴロゴロおひっこし



寝っ転がりながらゴロゴロすると
体幹が鍛えられる！

—俊敏性が高くなる！— コップどろぼう



回すボールに
変化をつけて
難易度を変えよう！

ゴールデンエイジの過ごし方で、運動だけでなく脳と心も育つ

3歳から12歳ごろまで子どもの能力が大きく成長する！

- 神経系の発達が完了する時期
- 身長や体重、骨格などの発達が著しい
- ⇒この時期に運動を行えば、運動能力がぐんぐん育つ

発達ピラミッドの基盤を鍛えて、能力のベースを構築！

●発達ピラミッドとは？

子どもが成長する過程を図にしたもの。
ピラミッド下位にある固有覚や前庭覚などを整えることができるが、本誌の「おうち体操」です。
ご自宅で楽しく基礎力を養うことで、ピラミッド上位にある社会性、言語機能などの能力が築かれていきます。

「おうち体操」で養える！



ゆきなママ プロフィール

元プロボクサーで2児のママ。1989年、大阪府生まれ・在住。ダイエットのためにボクシングを始めたことがきっかけでマイナス20キロのダイエットに成功。現在はキッズコーディネーショントレーナー（NESTA認定）として、遊びながら運動能力をアップできる「おうち体操」をInstagramで発信中。（総フォロワー約27万人 2025年4月時点）

ジャンプができない、鉄棒が怖い、走るのが遅い…そんな娘をサポートしたいと思い始めたおうち運動遊び。
今ではなわとびをピョンピョン飛び、走るスピードは見違えるほど速くなり、空中逆上がりができるまでに成長！
“運動嫌いの子どもが自ら取り組むようになった”“運動会のかけっこで一番になれた”など保護者さんから嬉しい声もたくさんいただいている！

