

# 前年度より大幅に体力アップ

# 健志通信

発行  
財団法人体力づくり指導協会  
事務局  
東京都江東区大島1-2-1  
平成21年9月1日

## 第9号



村山体力づくりスイミングスクール  
十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパ塩尻  
津津メディカルスポーツセンター  
滑川室内温水プール  
袖ヶ浦健康づくり支援センター



上体起こし(筋持久力)  
長野県塩尻市

財団法人体力づくり指導協会理事長 佐藤裕彦では  
毎年七月に協会が運営する全国六個所の施設に通う幼  
児・学童を対象とした体力測定を実施している。今年も  
二八〇〇余名を対象に全国一斉に実施した。測定結果は  
前年度を大きく上回る成果を見ることができた。

### 指導プログラムの改正が 功を奏した

財団法人体力づくり指導協会では、結果を指導プログラムに反映するシステムにより活動している。



測定前準備体操風景  
新潟県十日町市



反復横跳び測定(瞬発力)  
富山県滑川市



握力測定(筋力)  
岡山県備前市



長座体前屈測定(柔軟性)  
山形県村山市



立ち幅跳び測定(瞬発力)  
千葉県君津市

- 【測定種目】
- ・握力
  - ・上体起こし
  - ・長座体前屈
  - ・反復横跳び
  - ・立ち幅跳び

この結果が示すとおり、すべての種目において上昇が確認できた。特に、上体起こし、反復横跳びについては、大きく向上しており脚の筋力と動作性を向上させる運動プログラムを実践した成果と考えられる。

その結果は次のとおり。

なお、数値は、平成二十年度全体平均値と一年間以上水泳教室を受講している学童一三五四名の数値を比較したもの。(表1)

男子小学生平均		女子小学生平均	
握力	106%	握力	106%
上体起こし	104%	上体起こし	108%
長座体前屈	99%	長座体前屈	101%
反復横跳び	106%	反復横跳び	106%
立ち幅跳び	102%	立ち幅跳び	102%

協会では、平成二十年度の結果を基に、従来のプログラムでは補完できなかった「筋力」と「瞬発力」の育成にスポットを当て、筋力向上と脚の動作性を向上させる運動プログラムを、準備体操と水中運動カリキュラム等に組み入れ、バランスのとれた身体づくりを目指した。

平成20年全体受講者平均値と1年間以上継続受講者平均値比較表 表1

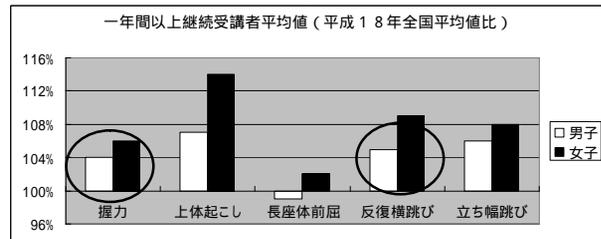
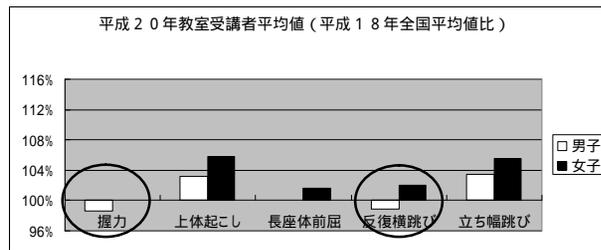
男子平均値比較 (左側：平成20年全体受講者平均、右側：1年間以上継続受講者平均)

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立ち幅跳び(cm)	
	全体	継続	全体	継続	全体	継続	全体	継続	全体	継続
幼児	6.3	7.9	7.5	7.9	24.9	26.8	18.6	21.9	99.9	113.6
1年生	9.2	10.1	12.5	12.7	24.6	26.1	26.3	27.9	121.9	123.6
2年生	11.4	11.6	14.5	15.5	27.5	28.1	30.7	33.2	135.6	137.5
3年生	12.8	14.0	16.6	16.7	28.9	28.5	34.6	36.2	143.4	146.7
4年生	14.6	15.4	18.4	19.8	31.1	29.9	38.7	40.9	151.2	153.3
5年生	16.5	17.0	18.9	19.8	32.4	31.5	41.3	43.4	155.8	160.8
6年生	19.2	19.9	20.1	20.6	33.9	32.2	43.0	45.1	164.3	168.7

女子平均値比較 (左側：平成20年全体受講者平均、右側：1年間以上継続受講者平均)

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立ち幅跳び(cm)	
	全体	継続	全体	継続	全体	継続	全体	継続	全体	継続
幼児	5.8	7.1	7.9	9.7	26.0	26.7	18.2	23.4	93.9	108.8
1年生	8.9	9.3	11.5	12.5	27.7	28.2	25.0	28.2	113.3	121.3
2年生	10.3	11.3	13.7	14.2	29.5	30.5	29.5	31.8	125.8	132.2
3年生	12.5	12.7	15.6	16.5	32.6	31.6	34.3	36.5	136.9	138.1
4年生	13.8	15.0	17.4	18.8	33.4	34.9	38.6	38.6	146.0	145.8
5年生	16.1	16.8	18.7	20.6	36.8	37.3	40.9	42.4	151.3	155.2
6年生	18.6	20.0	19.2	21.2	40.8	38.9	42.4	45.7	162.0	159.7

【平成20年結果からの体力向上度】



全国平均値は、文部科学省統計データより抽出  
平成20年測定者：小学生2,371名、一年間以上継続受講者：小学生1,354名

表1使用データ：  
幼児110名、1年生179名、2年生283名、3年生322名、4年生246名、5年生175名、6年生149名【計1,464名】  
太字は、平成20年全体受講者平均値を上回っているもの。

財団法人体力づくり指導協会  
準備体操プログラム紹介!



背伸びの運動  
大きく 2 回



体側の伸展運動  
左右各 2 回



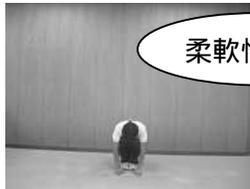
捻転と前屈運動  
左右各 2 回



体の回旋運動  
左右各 1 回

体ほぐし

協会が運営する幼児・学童水泳教室  
で実施している準備体操プログラム  
準備体操としての体ほぐし運動に  
脚筋力向上運動と脚の横方向への  
動作性向上運動を組み込み  
全面的な体力増進を目的とした運動  
プログラムとして実践



手を床についてからひざ伸ばしストレッチ  
ゆっくり 2 回

柔軟性UP



つま先立ち運動  
各 2 回

筋力UP



かかと立ち運動  
各 2 回



足踏みの運動  
大きく 16 回

筋力UP



足の踏み出し運動  
前後左右

動作性UP



開閉脚ジャンプ  
8 回



股関節のストレッチ  
ゆっくり左右

柔軟性UP



足内側のストレッチ  
ゆっくり左右



深呼吸  
大きく 2 回

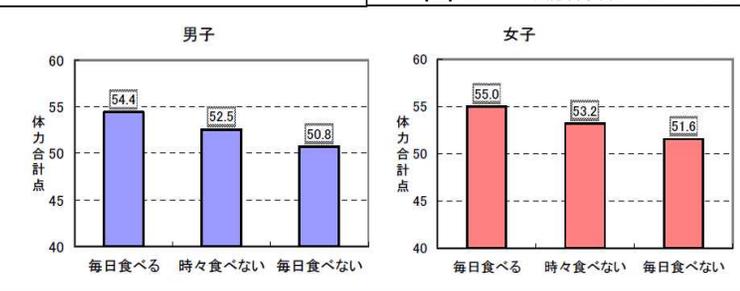
9 月は健康増進普及月間です ~ 良い生活習慣は、気持ちがいい! ~  
1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ



健康日本21

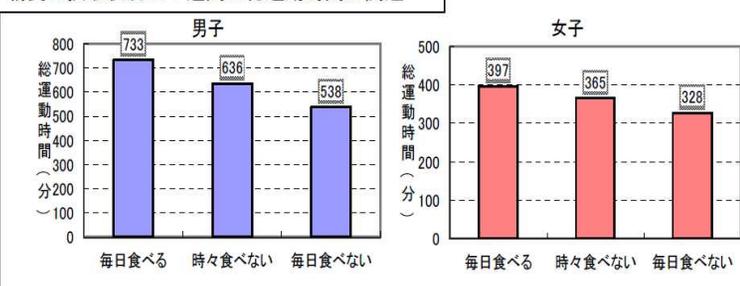
朝食の摂取状況と体力合計点の関連

図 1 文部科学省ホームページより



朝食を食べて健康な身体づくり  
平成二十一年一月に文部科学省が「平成二十年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果」を発表した。その中に、小学生の朝食の摂取状況と体力合計点(新体力テスト結果合計)の関連と、朝食摂取状況と一週間の総運動量の関連を示したものがある。(図1)  
この調査結果によると、朝食を毎日食べると回答した児童は、食べないと回答した児童に比べ、体力合計点が高い傾向があることが示されている。また、朝食を毎日食べる」と回答した児童は、食べないと回答した児童に比べ、総運動量が多いことを示している。これは、「朝食を毎日食べる」こと、そして、「多くの運動を実施すること」の

朝食の摂取状況と1週間の総運動時間の関連



「良い生活習慣」が高い体力の維持に大きく寄与していることと言える。  
幼少期から始めるメタボ対策!  
昨今日本では「メタボリックシンドローム」への関心が高まりつつあり、良い生活習慣を実現できるよう、メディア等をおして国民に様々な問いかけがされている。「良い生活習慣」をおくるためには、今からの心がけが大切だが、幼少期の生活が大きく影響される。幼少期をどのように過ごすかによって、将来の生活習慣が決定するといっても過言ではない。特に運動や食習慣は顕著である。  
子どもたちの未来のために、家族や地域が協力し合い、健康的な生活習慣を心がけることが必要ではないか。

第2回ライフセービング体験合宿報告!

8月1日(土)~8月3日(月)



新潟・長野・千葉県から小学生が集い、三浦海岸ライフセービングクラブ所属のライフセーバーの指導のもと、2泊3日の体験合宿をおこなった。



ニッパーズ体験



ビーチフラッグトレーニング

他県の新しい仲間と水辺での安全について学びました!



材料...4人分 (1人 386cal)

米 2合・サンマ 1尾・ごぼう 1/3本  
にんじん 1/3本・干しいたけ 2個・青じそ 2枚  
しょうが 1/2かけ・だし汁 2カップ  
酒 大さじ2・しょうゆ 大さじ1・塩 少々

旬のメニュー

焼サンマの炊き込みご飯

米は洗ってざるに上げ、水気をきる。  
サンマに軽く塩をふり、グリルでこんがり両面を焼いて半分に切る。しょうが、青じそは千切り、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにする。干しいたけは水で戻し、石づきを取って薄切りにする。  
炊飯器に米、にんじん、干しいたけ、ごぼうを入れ、酒、しょうゆ、だし汁を注いで混ぜ合わせる。しょうがを散らし、サンマを上に乗せて炊き上げる。  
炊き上がった後、サンマの身から骨や尾をはずし、身をほぐしながら全体を混ぜる。  
盛り付けて青じそを散らす。

秋の旬で真っ先に思い浮かぶサンマ。サンマの脂には、DHAやEPAがたっぷり含まれており、脳を活性化し、血液をサラサラに保ち、ガンや動脈硬化の予防に役立ちます。サンマの栄養素を丸ごといただきます! (管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

お問い合わせ



財団法人 体力づくり指導協会

東京都江東区大島1-2-1  
電話番号03-5858-2111

栄養