

水泳は「瞬発力」と「持久力」に効果大

健志通信

発行
(公財)体力づくり指導協会
事業本部
東京都江東区大島1-2-1
平成 24 年 10 月 1 日

第19号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君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

スポーツを始める前に

水泳で基礎体力づくり

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する施設の水泳教室に通う子どもたち(幼児から小学生)に対して、毎年体力測定をおこなっています。今年も7月から8月にかけて二五〇〇余名が測定をおこないました。

平成19年に開始した体力測定では、毎年測定結果のデータを基に指導プログラムの向上に役立てています。体力測定の結果から、法人がおこなう水泳教室プログラムを3年以上継続している子どもたちは、多

くの体力測定種目において全国平均値を上回っていることが確認できました(図1・2)。特に、「瞬発力」や「立ち幅跳び」では、顕著にその有意性を見て取ることができました。これは、これまで実施した体力測定の検証結果か

ら、一般的な水泳教室プログラムである「クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ」の4泳法を習得するための練習では、泳ぐための基本的な動作である「足や水中歩行(走行)などの動作により脚部の運動量を確保すること、そして、法人オリジナルの跳躍動作、横方向への踏み出し動作等を含む陸上運動を追加したことによる効果と推測されます。

体力向上が顕著な幼児期や小学校低学年期にこうした水泳プログラムを習慣的に取り組むことで、高学年期、中学、高校でのスポーツ活動に必要な基礎体力を身につけることができると言えます。



【データ抽出条件】
※得点は文部科学省策定「新体力テスト要項」に基づき実施した
※対象種目は握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びの5種目
※対象者数：水泳教室の3年以上継続者
【男子】867名
【女子】613名

基礎体力と特異性

スポーツを高いレベルでおこなうには、高いレベルの体力を維持していることを前提として、スポーツ特有の動作練習を反復することが重要です。



器械体操の場合、筋力トレーニングを毎日やり続けたとしても「器械体操」は上手になりません。スポーツの上達にはスポーツ特有の動作が不可欠なのです。これを一般的に「特異性」と言います。スポーツをするうえで絶対条件と言っても過言ではありませんが、特異性にも弱点があります。これは、「特異性」であるがゆえに、変化に対応しきれないということになります。

幼児期や小学校低学年にスポーツ固有の動作を反復し続けるとスポーツ自体は上達しますが、「運動の応用」がしづらくなる場合があります。

このことからスポーツ活動の礎を築くためにも、幼児期・小学校低学年期に様々な身体活動を通して「基礎体力づくり」に取り組むことが大切です。

〈3年間以上の継続受講者平均値と平成22年度全国平均値比較表〉表1

	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)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
幼児	5.7	—	8.9	—	23.3	—	21.7	—	107.2	—
1年生	9.3	9.6	13.6	11.1	24.3	25.9	31.7	27.1	128.2	115.1
2年生	11.2	11.1	15.9	13.6	26.8	26.9	35.2	31.5	139.5	126.4
3年生	12.3	13.1	17.0	15.6	27.2	29.3	37.9	35.5	146.2	137.4
4年生	14.1	15.2	19.4	17.8	30.2	30.5	42.7	38.3	152.7	146.5
5年生	15.9	17.2	21.0	20.0	31.2	33.0	45.1	42.7	162.2	155.8
6年生	19.8	20.3	22.0	22.1	34.2	35.3	47.3	46.6	173.5	167.3

	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)	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
幼児	4.7	—	8.8	—	25.0	—	20.6	—	100.2	—
1年生	8.6	8.9	12.8	10.4	27.0	28.3	29.9	26.4	120.0	105.0
2年生	10.2	10.6	15.3	12.9	28.7	30.1	33.2	30.5	132.5	117.9
3年生	11.6	12.3	16.8	14.5	32.5	32.4	37.2	33.5	140.3	128.2
4年生	13.1	14.5	18.3	16.4	31.6	34.4	40.4	36.7	149.7	137.0
5年生	16.1	17.0	20.0	18.4	34.6	36.9	43.8	40.2	154.4	146.3
6年生	17.9	19.7	20.1	19.5	37.1	39.7	43.4	43.3	163.5	155.3

同のヘルシーメニュー

さつまいもと鶏肉の中華炒め

栄養

エネルギー246cal, 炭水化物 30.5g
たんぱく質 10.1g, 脂質 8.2g
食物繊維 2.5g 1人前

【材料】※3人前
鳥のモモ肉1枚(約150g) さつまいも小2本(約250g) ビーマン2個 赤ビーマン1/2個
ごま油小さじ1
(A) 醤油小さじ2 酒小さじ1 片栗粉小さじ1
おろししょうが小さじ1
(B) 醤油小さじ1 オイスターソース小さじ1 酒大さじ1 鶏がらスープのもと(顆粒)小さじ1

【作り方】
①鶏肉を1cmの大きさに切り、Aの調味料に5分程度漬ける。
②さつまいもは皮付きのまま綺麗に洗い、1cm角に切り、水にさらしてアクを取る。
③ビーマン、赤ビーマンを1cm角に切る。
④熱したフライパンにごま油を入れて、中火で鶏肉を炒める。
⑤鶏肉が軽く色づけば、②を水切りして、一緒に炒める。
⑥さつまいもに竹串が通ったら、③を入れ、中火で炒める。
⑦ビーマンが少ししんなりしてきたらBの調味料を入れ、強火にしてさっと炒める。調味料が全体になじめば出来上がり。
(管理栄養士 竹島佳代)