

水泳+αが体力向上のカギ?

健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業部 東京都江東区大島1-2-1 平成 28 年 4 月 1 日

第33号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
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
うらんどう習慣推進事業課

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する全国六事業所の水泳教室、キッズたいそう教室等に通う幼児・学童に対し、二〇〇八年から継続して体力測定をおこなっています。二〇一五年においては十月から十二月にかけて二九〇〇余名の受講者を対象に体力測定をおこない、その結果から特に長座体前屈と上体起こしにおいて大幅な向上を見ることができました。

一八年前から子ども達の体力テスト 合計点数が向上傾向

二〇一五年度に当法人がおこなった幼児学童教室受講者の体力測定結果においては、多くの種目で全国平均値を上回る結果となりました。また、文部科学省スポーツ庁は、二〇一四年に「体力テスト」において一九九八年以降子ども達の体力テストの合計点年次推移が緩やかに向上していると公表しています。二〇一五年に法人が実施した体力測定結果を二〇〇八年度と比較すると文部科学省スポーツ庁の結果と同様に測定した六種目概ね全ての学年において向上、特に上体起こしと反復横跳び種目では男女ともに大幅な向上がみられました。(表1参照)一方で、文部科学省スポーツ庁の公表結果によると握力やボール投げは横ばいまたは低下傾向がみられ、これはスポーツの多様化により「握る」

「投げる」といった動作に慣れていない子どもが増えています。法人が実施した体力測定結果でも同様の傾向が示されています。



水泳プラス たいそう教室受講が体力向上をアシスト!

これまでの体力測定結果でも水泳等の教室受講により子ども達に運動習慣を確立することで全身持久力の向上を図ることはもとより、水泳種目においてはバタ足などの動作による脚部の筋力向上が見込める一方で握力の上昇幅が小さい傾向にありました。二〇一五年の体力測定結果において水泳教室受講者と、水泳教室プラスキッズたいそう教室の二種目受講者(男子)

の握力測定結果を比較したところ、幼児から小学三年生において二種目受講者の測定結果が上回る結果になりました。このことから水泳種目では向上が困難であった握力はキッズたいそう教室を並行して受講することで週二回の運動習慣となり、体力向上を図ることができたのではないのでしょうか。

今回の体力測定結果から、幼児・学童期に様々なスポーツと触れ、運動習慣を確立することがカラダを上手に使うことや、柔軟性を向上させてケガをしにくく、体力向上のカギとなるのが検証できました。

か。また、小学二年生男女の平均値を比較すると全ての種目で二種目受講者の測定結果が上回っていることがわかります。(表2参照)特に長座体前屈では男子一六%、女子一二四%と大幅な上昇を確認することができました。

表1. 体力測定平均値比較

左側:平成 20 年度幼児学童水泳教室受講者平均、右側:平成 27 年度幼児学童水泳教室受講者平均

	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)	
	平成20	平成27	平成20	平成27	平成20	平成27	平成20	平成27	平成20	平成27
男子										
幼児	6.30	7.30	7.50	8.88	24.90	23.90	18.60	23.67	99.90	107.70
1年生	9.20	9.47	12.50	14.09	24.60	26.03	26.30	30.82	121.90	124.97
2年生	11.40	11.17	14.50	16.42	27.50	28.49	30.70	35.05	135.60	137.57
3年生	12.80	12.77	16.60	18.44	28.90	30.15	34.60	39.29	143.40	145.16
4年生	14.60	14.18	18.40	19.86	31.10	31.97	38.70	42.60	151.20	153.04
5年生	16.50	17.20	18.90	21.01	32.40	33.39	41.30	44.26	155.80	160.98
6年生	19.20	19.41	20.10	21.83	33.90	35.82	43.00	46.12	164.30	169.46
女子										
幼児	5.80	7.32	7.90	10.37	26.00	26.50	18.20	22.90	93.90	101.71
1年生	8.90	9.60	11.50	14.33	27.70	29.50	25.00	30.72	113.30	118.56
2年生	10.30	10.52	13.70	16.34	29.50	31.35	29.50	35.24	125.80	130.12
3年生	12.50	12.01	15.60	17.73	32.60	34.12	34.30	38.48	136.90	139.24
4年生	13.80	14.07	17.40	20.13	33.40	36.13	38.60	42.64	146.00	150.29
5年生	16.10	16.99	18.70	20.41	36.80	38.49	40.90	43.49	151.30	156.38
6年生	18.60	18.67	19.20	23.63	40.80	42.24	42.40	47.47	162.00	166.38

※平成 27 年度の記録が優位の場合、太字・斜体・網掛表記とした

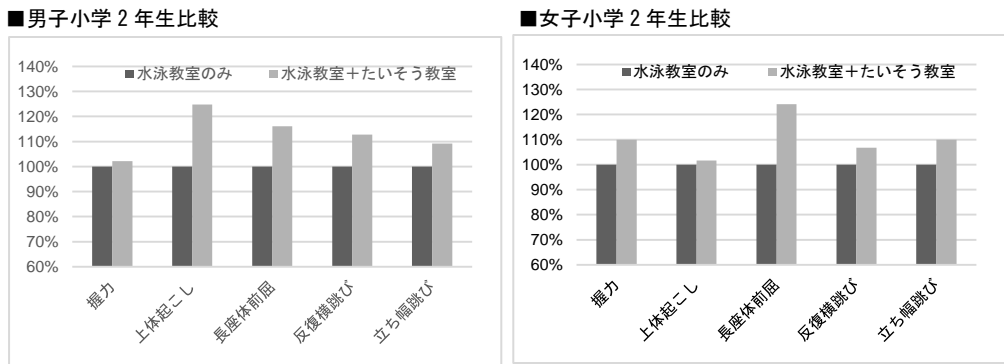
表2. 水泳教室のみ受講者と水泳教室+キッズたいそう教室受講者平均値比較

男子小学2年生	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)
水泳教室	11.17	16.42	28.49	35.05	137.57
水泳教室+たいそう教室	11.42	20.50	33.06	39.50	150.25
※	102.2%	124.8%	116.1%	112.7%	109.2%
女子小学2年生	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)
水泳教室	10.52	16.34	31.35	35.24	130.12
水泳教室+たいそう教室	11.57	16.60	38.90	37.60	143.00
※	110.0%	101.6%	124.1%	106.7%	109.9%

※水泳教室のみ受講者の結果を100とした場合の換算値

※優位の結果を太字・斜体・網掛表記とした

図1. 水泳教室受講者と水泳教室+キッズたいそう教室受講者比較



エネルギー223cal、たんぱく質7.8g、食物繊維1.35g 1人前

旬のヘルシーメニュー

- 【2人前】アサリ(殻付き) 100g、豚バラ肉 50g、キャベツ 150g、サラダ油 大さじ1、にんにく ひとかけ、鷹の爪 適量、酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1/2

- 【作り方】①アサリは砂抜きし、殻をこすり合わせる。豚バラ肉はひとくち大に切る。キャベツは5cm程度に切る。にんにくは薄切りにする ②フライパンにサラダ油、にんにく、鷹の爪を弱火で熱し、香りがたってきたら豚肉を加えて中火で炒める ③豚肉の色が変わり始めたら、アサリを加えてサッと炒め、さらにキャベツを加えてしんなりするまで炒める ④酒を加えてふたをし、中火でアサリの口が開くまで熱する ⑤アサリの口が開いたら、火を止めてしょう油を回しかけ、混ぜ合わせたらできあがり! キャベツにアサリのうまみがしみて、美味しい春のおかず。鉄分、ビタミンB12が豊富なアサリは、貧血予防にもおすすめの食材です! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

2020年 オリンピック・パラリンピックに向けて スモークフリーの国を目指す!

日本のタバコ歴史は 江戸時代から

タバコが日本に伝わったのは、十六世紀の江戸時代。諸説ありますが、貿易により西欧から伝えられたものとされています。そこから今日に至るまで、日本では多くの方がタバコを嗜んできました。しかし、それと同時にタバコは多くの人々に健康被害を与えてきました。五月三十一日は、世界保健機関(WHO)が世界中の国々に呼びかけている世

界禁煙デーです。この機会に喫煙について改めて考えてみましょう。

まず喫煙は、喫煙者自身のほぼすべての臓器に害を与え、肺や食道など癌の疾病発症原因の一つとなります。その他にも、肺炎や歯周病と言った癌以外の疾病発症原因であるという研究結果も出ています。それに加えて喫煙の厄介なところは、煙によって喫煙してない方にも影響を与える可能性があるということです。

防ごう! 受動喫煙

タバコから出る煙あるいは喫煙者が吐き出す煙を喫煙していない周囲の方が吸い込むことを受動喫煙と言います。喫煙者は、フィルターを通した煙を吸っていますが、周囲の人は直接煙を吸い込むことになり、喫煙者は周囲に対してマナーと健康への意識を高める必要があるといえるでしょう。

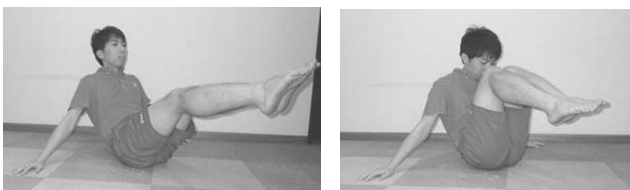
減少傾向にある 日本の喫煙率



世界一の長寿国となり、医療の分野においても世界の中心的存在になった我が国日本では、盛んに禁煙が叫ばれる時代になりました。では、具体的に喫煙率はどうか変化したのでしょうか。図1は、喫煙率の推移を表しています。東京オリ

自宅でできる簡単エクササイズ ～ニートウチェスト～

日常生活において大きな力を出す時は「下腹」にチカラを入れます。今回は下腹の強化に効果のある「ニートウチェスト」をご紹介します。家の中でも簡単にできるので、是非トレーニングしてみてください。



- ①手を横に付き、おしりでもバランスをとります
- ②息を吐きながら、膝を胸に引き寄せましょう
5回×1セット

～ポイント!～

- 膝を胸に引き寄せるときは、お腹を覗き込みながらおこなうとさらなる効果が見込めます



ンピックが開催された翌年、昭和四〇年では男性の喫煙率は八〇%を超えていた。ところが「男は喫煙する」というのも過言ではないでしょう。当時の写真や映像からは映画館や路線バスの中もタバコの白い煙が充満しているものを数多く見かけます。オリンピックの成功により、経済大国の仲間入りを果たした日本に次第に健康志向の文化が芽生え始め、昭和四〇年から約半世紀を掛けて平成二六年には三〇%まで男性の喫煙率は下がりました。この数値は、国と医療機関が一体となった「禁煙運動」が実を結んだ結果と言えるのではないのでしょうか。しかし、世界に目を向けると決して優秀な数値とは言いがたけません。アメリカが十六%、北欧の国スウェーデンでは十二%(いずれも男性)となっています。第二次健康日本21では、平成三四年

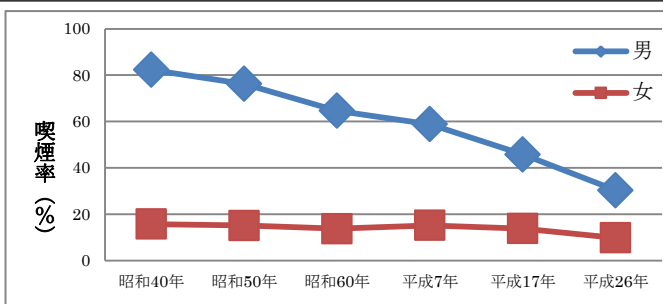


図1. 喫煙率の推移 (全年齢)

には場所別の受動喫煙率を家庭で三%、飲食店で十五%と目標に掲げています。この目標を達成できたとするならば、より日本国民が健康な証でもあります。喫煙者と禁煙者が力を合わせ一人ひとりが心がけることでスモークフリーな社会を目指していきましょう。

第一回目 地域指導員の親睦会を追う

～大田区矢口二丁目公園「地域指導員」の巻～

平成二八年度は、地域指導員達が自ら企画開催している「親睦会」について、全四回にわたり特集します。シリーズ一回目は、東京都大田区にある「矢口二丁目公園」地域指導員の親睦会をご紹介します。

東京都大田区で開催している矢口二丁目公園教室は、開所式から五年目を迎えました。本教室は、毎年体力測定後に教室会場近くの集会所で「親睦会」をおこなっています。

親睦会では、メイン料理の他に地域指導員(以下、指導員)が手作りする漬物や果物が用意され、食後はカラオケなどで交流を図ります。教室と違った雰囲気でも以上に指導員同士の距離が縮まり、世代や性別に関係なく指導員の教室に対する思いや悩みなどを話せる場所にもなっています。親睦会により指導員の様々な思いを全員の指導員に対する意識の向上により各種問題解決の糸口を見つけ出すことが出来る



矢口二丁目公園
地域指導員の集合写真



地域指導員同士の
親睦会の様子

るほか、各自の趣味や家族の話題など教室以外の情報交換の場所でもあります。

本庄指導員は「教室を共に作り上げている指導員同士、お互いを知り一体感と作り出すことが、教室の質の向上と参加者の満足度を高める最大の要因だろう」と話します。親睦会は、指導員自ら企画開催しているからこそ、指導員同士の繋がりを強くしています。

今後も教室と並行して定期的に親睦会を続けていくことで、教室の質の向上に繋がります。さらには矢口二丁目公園をはじめとして大田区地域の介護予防事業に貢献していくことでしょう。(W)

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

酒もたばこも嗜んでいる、だからもうダメだ!じゃない。せめてカラダを動かす習慣で血流を良くし、免疫力、自己治癒力を高めよう!酒やたばこをやめますか?カラダを動かす習慣をつけますか?ここは譲れない必須の選択です。



公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。