

# 長距離を泳ごう！ 継続して動くことが大切

# 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 29 年 4 月 1 日

## 第37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（以下「法人」）では毎年、新潟県、長野県、千葉県、富山県にある運営施設に通う幼児・学童水泳教室とキッズたいそう教室受講者を対象に握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの五種目の体力測定を実施しています。教室受講者の平均値と文部科学省発表の全国平均値を比較した結果、各種目で概ね同程度もしくは上回る内容となりました。

### 東京五輪がきっかけ 体力測定のはじまり

日本では文部科学省（旧文部省）が一九六四年から体力・運動能力調査を実施し、国民の体力を明らかにする取り組みとして体力テストをおこなっています。体力テストは、国民の体位の変化や、体育・スポーツ指導や行政上の基礎資料として活用することを目的としています。幼少期に多くの人々が体育の授業で握力や反復横跳びなど体験したことがあるのではないのでしょうか。



では、体力を測定する上で何を評価しているのでしょうか？ 体力測定のうち、握力と立ち幅跳びでは筋力と筋パワーの行動を起す能力、シャトルランもしくは持久走と上体起こしでは全身持久力と筋持久力の行動を持続する能力、反復横跳びと長座体前屈では敏捷性と柔軟性の行動を調整する能力を数値として表しています。

### 教室受講による筋パワーと筋持久力の増加

平成二八年度に法人が実施した幼児学童教室受講者の体力測定結果と、平成二七年度に文部科学省が実施した体力・運動能力調査の全国平均値を比較した結果、概ね全ての測定種目で平均と同程度もしくは上回る値を示す結果となりました。（表1参照）特に立ち幅跳びでは、男女全学年で全国平均値を上回り、男子一・二年生と女子一・四年生では全国平均値を一〇％以上、上体起こしでは男女と

表1. 体力測定平均値比較 ※平成 28 年度の記録が優れている場合、太字・斜体表記とした  
上段:平成 27 年度体力・運動能力調査全国平均値、下段:平成 28 年度幼児学童教室受講者平均

#### 男子

		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)
幼児	平均値	8.22	10.26	24.24	23.55	110.00
	全国平均値	-	-	-	-	-
1年生	平均値	<b>9.65</b>	<b>14.71</b>	<b>26.41</b>	<b>31.15</b>	<b>127.87</b>
	全国平均値	9.45	12.05	26.29	27.86	114.68
2年生	平均値	<b>11.08</b>	<b>16.96</b>	27.66	<b>34.44</b>	<b>135.83</b>
	全国平均値	11.04	14.16	27.98	31.45	124.33
3年生	平均値	12.69	<b>18.50</b>	<b>29.50</b>	<b>38.74</b>	<b>143.86</b>
	全国平均値	13.12	16.59	29.45	35.99	136.80
4年生	平均値	14.39	<b>20.59</b>	30.58	<b>42.10</b>	<b>151.27</b>
	全国平均値	14.94	18.48	31.47	39.53	144.50
5年生	平均値	16.09	<b>21.88</b>	31.80	<b>44.77</b>	<b>157.66</b>
	全国平均値	17.12	20.64	33.48	43.82	154.30
6年生	平均値	<b>20.49</b>	<b>23.05</b>	35.48	<b>46.73</b>	<b>173.19</b>
	全国平均値	20.26	21.90	35.62	46.65	166.34

#### 女子

		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)
幼児	平均値	7.56	10.20	25.76	23.11	102.93
	全国平均値	-	-	-	-	-
1年生	平均値	<b>9.32</b>	<b>14.27</b>	<b>29.36</b>	<b>30.46</b>	<b>119.72</b>
	全国平均値	8.80	12.09	28.98	26.82	107.30
2年生	平均値	<b>10.50</b>	<b>16.66</b>	30.66	<b>34.43</b>	<b>127.65</b>
	全国平均値	10.41	13.86	30.87	30.59	117.12
3年生	平均値	<b>12.47</b>	<b>18.53</b>	<b>32.81</b>	<b>38.06</b>	<b>140.17</b>
	全国平均値	12.34	15.74	32.46	34.05	128.61
4年生	平均値	14.15	<b>19.56</b>	<b>35.91</b>	<b>40.28</b>	<b>147.04</b>
	全国平均値	14.23	17.26	34.86	38.05	136.72
5年生	平均値	16.01	<b>21.76</b>	38.32	<b>44.17</b>	<b>156.16</b>
	全国平均値	16.58	19.24	38.39	41.76	147.35
6年生	平均値	19.03	<b>22.09</b>	<b>41.29</b>	<b>44.61</b>	<b>161.64</b>
	全国平均値	19.73	20.07	40.40	43.87	156.89

も全国平均値を二回上回る結果となりました。これは教室受講者の九割以上を占める水泳教室においてクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの四泳法練習時にキック動作を積極的に取り入れていることや、上級クラスで一〇〇％以上を泳ぐことを目指した運動を持続する指導が下肢筋力と筋

持久力の向上の一助となっていると考えられます。十五年ほど前から子ども達の体力低下が危惧されていますが、今回の結果から子どもの本質は変化することなく「カラダを動かすことが好き」「動いた分だけ体力が向上する」ことを示せたのではないのでしょうか。しかしながら、握力と長座体前屈では全国平均を上回る学年が少なかったことから、上肢の積極的な運動や柔軟性向上を目的とした運動プログラムの開発と導入が今後の課題であることがわかりました。

エネルギー124cal、たんぱく質 8.2g  
食物繊維6.2g 1人前

旬のヘルシーメニュー

【2人前】  
たけのこ(ゆで) 200g、キャベツ 1/4個  
豚肉(薄切り) 100g(下味:酒・醤油 各小さじ1)  
(A) にんにく 1片、生姜 1片、豆板醤 小さじ2  
(B) 味噌 大さじ1 1/2、酒 大さじ1 1/2  
醤油 小さじ1 1/2、砂糖 小さじ1 1/2

- 【作り方】
- ①たけのこを薄くいちょう切り、キャベツをザク切り、(A)の にんにくと生姜をみじん切りにする
  - ②豚肉を食べやすい大きさに切り、下味を付ける
  - ③フライパンに(A)とごま油(分量外)を入れ、②を加えて炒める
  - ④肉の色が変わってきたら、たけのこキャベツを加え、しんなりしたら(B)を加えて炒める

たけのこの独特の風味は「チロシン」というたんぱく質によります。チロシンは、神経伝達物質の原料になることからうつ症状の改善が期待できるほか、代謝や自律神経を調整する甲状腺ホルモンの原料になりストレスの緩和に効果が期待できます。食物繊維も豊富に含まれ、整腸のために積極的に摂取しましょう！(管理栄養士 吉井香穂)

## たけのこ・豚肉・キャベツの ピリ辛味噌炒め

### 栄養



# 受動喫煙のない社会を目指して



受動喫煙のない社会を目指して  
ロゴマーク

## 世界禁煙デーと 禁煙週間

喫煙者が年々増加していることを危惧したWHOは一九八八年より毎年五月三日を「世界禁煙デー」と定め、日本でも一九九二年に「禁煙週間」が始まりました。平成二二年には厚生労働省から「公共の場は原則として全面禁煙であるべき」とした通知の発令があり、昨年の禁煙週間では二

〇二〇年、受動喫煙のない社会を目指して「たばこの煙から子ども達をまもろう」をテーマに全国各地でさまざまなイベントが開催され禁煙に対する啓発活動が積極的におこなわれました。

## 喫煙の健康被害と 禁煙のメリットとは

平成二六年の喫煙者数は男性では年齢別平均が三二%、女性は約八%と統計を取り始めて以来、減少傾向にあります。(図1参照)

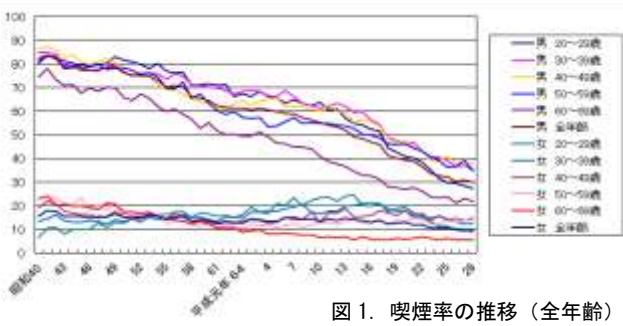


図1. 喫煙率の推移 (全年齢)

やめたいと考えていてもなかなかやめられない「タバコ」。その原因はニコチン依存、いわゆる「ニコチン中毒」に陥っている可能性があります。また、心理的にタバコに依存してしまうこともタバコをやめにくくしている大きな原因と言えます。しかし、禁煙にはとても大きなメリットがあり、性別や年齢を問わず全ての人々にとって迅速かつ大き

## 受動喫煙のない 社会を目指して

な健康改善をもたらします。心臓発作のリスク低下やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下します。また、禁煙後四年以内に肺機能の改善、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが約三分の一減少し、十年経てば様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。禁煙は何歳になっても遅すぎることはありません。

## 社会を目指して

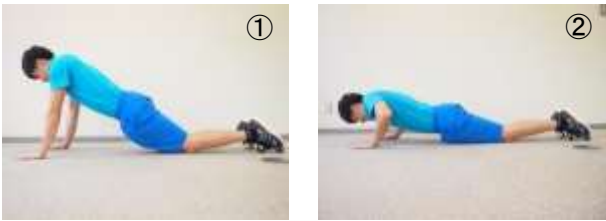
非喫煙者もたばこによるリスクがないわけではありませぬ。喫煙によって生じた煙を吸引する受動喫煙は、健康に悪影響を及ぼし、心筋梗塞や脳卒中、子どもの喘息などリスクを高めると言われています。日本では、健康増進法の受動喫煙対策をこれまで「努力義務」と定めておりましたが、厚生労働省は二〇二〇年の東

京五輪、パラリンピックに向けて受動喫煙の対策を強化するため、施設管理者や喫煙者を罰則付きで規制する法の整備をすすめています。主な公共施設における建物内禁煙、飲食店などサービス業の施設は喫煙室を設置した原則禁煙を義務化することを示しています。また、受動喫煙防止対策の必要性の認識拡大を目指し、受動喫煙のない社会を目指すことに多くの人が賛同し、社会的気運向上のために厚生労働省は「受動喫煙のない社会を目指して」ロゴマークを発表しました。東京五輪・パラリンピックはスポーツを通じて健康増進に取り組む契機と言えます。世界から注目を受ける大舞台を三年後に控える日本では、受動喫煙による健康への悪影響をなくし、全ての国民の健康を守り健康増進を図る社会が成熟していくことが望まれています。

## 自宅でできる簡単エクササイズ

～胸の筋肉を鍛えて良い姿勢!ひざ立て伏せ～

胸の筋肉が硬くなることで猫背等の姿勢の歪みや腕が動かしにくくなるため、意識的に動かす必要があります。今回は、胸の筋肉を鍛えるひざ立て伏せをご紹介します。腕立て伏せができない方でもチャレンジやすく、肘を曲げることで胸以外の肩や二の腕の筋肉も同時に鍛えることができ、一石二鳥の効果を感じてみましょう!



- ①手のひらとヒザを床につけ、上半身を固定する
  - ②ひじを曲げながらカラダを床へ近づける
  - ③手のひらで床を押ししながら肘を伸ばして①の位置へ戻る
- 【回数】10回×2～3セット

## 第五回目 地域指導員の親睦会を追う

品川区うんどう教室「地域指導員」の巻

平成二九年度は、昨年度に引き続き、地域指導員が主催している「親睦会」について、特集します。シリーズ五回目は、東京都品川区にある鈴ヶ森公園で開催しているうんどう教室を「紹介」します。

東京都品川区で開催している鈴ヶ森公園教室は、今年四月で九年目を迎えました。本教室の地域指導員(以下、指導員)十名のうち三名は、うんどう教室で生き生きと笑顔で教室に通う参加者を見て感動し、うんどう教室に携わりたいと参加者から指導員になった方々でこれまでの指導員と共に教室の指導・運営をおこなっています。

うんどう教室では指導員と参加者が合言葉を唱和します。鈴ヶ森公園教室では、合言葉に、指導員が自ら作曲したメロディーを付け、オカリナやピアノの音に合わせ合唱しています。全員で合言葉を歌うことで良い雰囲気づくりができています。また、教室以外でも指導員が参加者と交流をする親睦会を開催しています。

親睦会では、指導員が事前に準備を重ねて、脳トレやレクリエーションを企画しています。また音楽に合わせて民謡「もみじ」等を参加者全員で合唱するなど、和やかな雰囲気も創られています。年に数回おこなわれている親睦会のうち年末の親睦会では、指導員が数年前から参加



参加者との親睦会風景

者一人ひとりの一年前と今年教室で撮影した写真を並べて参加者に配布しています。参加者が自分自身で一年前の自分の変化を確認することやうんどう教室の継続に対する自信に繋がります。効果を感じています。今後もうんどう教室を通して指導員と参加者の絆を深め、教室が更なる発展していくことを願っています。(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

健康づくりの運動は、他人と比べる事ではありません。

- 力のある・ない
- カラダの柔らかい・硬い
- 疲れにくい・すぐ疲れる

人それぞれ個性があります。自分のために自分に合った運動は、継続を条件に選ぶことが大切です!



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。