

# 水泳・たいそうは運動能力を向上させる

# 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 30 年 4 月 1 日

## 第41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  
高齢者うんどう教室自立支援事業

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5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と比較した結果、各種目で概ね同程度もしくは上回り、特に上体起こしの優位が目立つ結果となりました。

### 自身の体力を把握することが大切

日本では文部科学省(旧文部省)が1964年から体力測定をおこなっています。同年の東京オリンピックで欧米の選手の屈強なカラダと競技力を目の当たりにし、「日本人が欧米人に追いつくためには、自身の体力を把握することが必要」との発想から、体力測定を日本全国で実施するという取り組みが広がりました。こういった発想と、取り組みがきっかけとなり日本をスポーツ先進国にまで押し上げたと言っても過言ではないかもしれません。

また、スポーツに取り組んでいない方でも、自身の体力推移や同世代との比較をすることが大切といえます。今や運動は、子どもの健全な成長を促すための必須アイテムで、成人や高齢者に



とつても健康維持・増進のためには欠かせないものとなっています。幼児・学童期の運動習慣はもろろん、成人になってからも適度な運動と年に一度の体力測定を心がけたいものです。

### 水泳・たいそうは体幹部を強くする?!

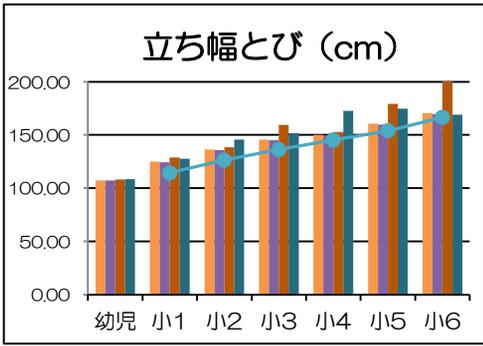
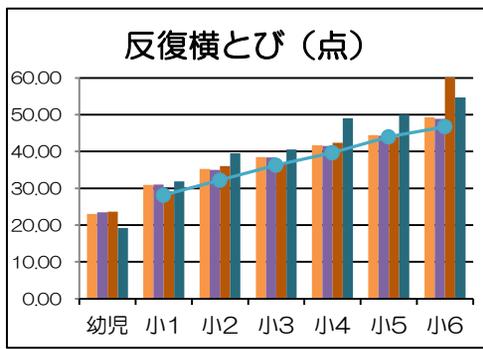
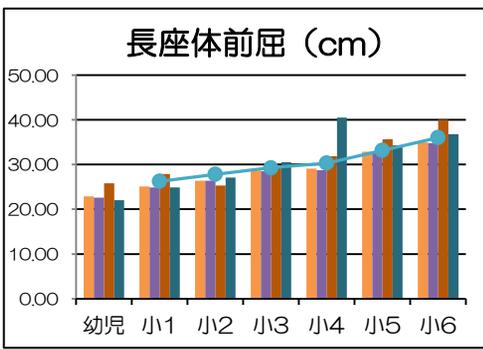
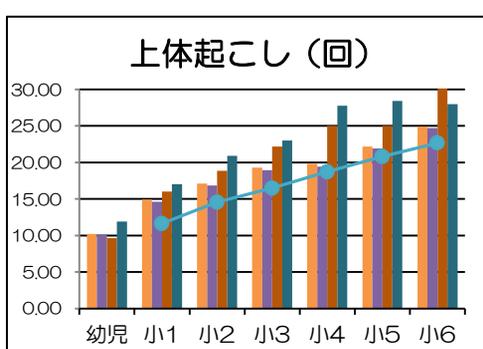
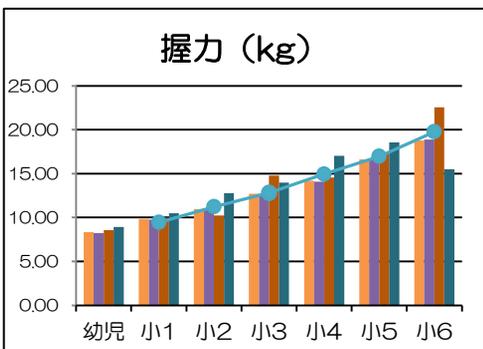
平成29年11月、法人は水泳教室・たいそう教室を受講している幼児・学童2,869名を対象に体力測定を実施しました。全国平均値と比較した結果は表1のとおりです。

測定の結果、筋力の目安となる握力、柔軟性の目安となる長座体前屈の2種目は全国平均値とほぼ同等の結果、筋持久力の目安となる上体起こし、敏捷性の目安となる反復横とび、瞬発力の目安となる立ち幅とびの3種目は全国平均値を上回る結果となりました。

特に水泳、たいそう教室受講者とも上体起こしは全国平均値を上回りました。

### 表1. 体力測定平均値比較

- 水泳教室・たいそう教室受講者全体平均値
- 水泳教室のみ受講者平均値
- たいそう教室のみ受講者平均値
- 水泳教室+たいそう教室の重複受講者平均値
- 全国平均値=平成28年度体力・運動能力調査全国平均値



体力測定の様子(上体起こし)

これは水泳においては、水泳姿勢の安定を図るためのバタ足等による腹部の筋力増強、たいそう教室において基本動作のひとつである倒立運動が腹部等の体幹の筋力強化に影響したと考えられます。



健康維持に欠かせない良い姿勢づくりには、しっかりとした腹部を含めた体幹部の筋力強化が欠かせません。低年齢時からスポーツ傷害発生頻度の少ない水泳やたいそうなどで基礎体力を養うことが将来の健康面において、重要になると言えるのではないのでしょうか。



エネルギー64cal、たんぱく質3.2g  
食塩相当量0.3g、カリウム180mg 1人前

旬のヘルシーメニュー

【2人前】キャベツ……4~5枚 たけのこ水煮……70g  
桜えび(乾)……大さじ1(2g) 海苔……お好みで  
(A)塩……ひとつまみ(0.5g) (A)ごま油……小さじ2

【作り方】  
①キャベツは芯と葉部分にわけ、芯は薄切り、葉は太めの千切りにする。たけのこは薄切りにする。  
②耐熱の器にキャベツの芯、たけのこ、(A)を入れ、600wの電子レンジで1分30秒加熱する。キャベツの葉を加えて混ぜ合わせ、さらに30秒加熱する。  
③しんなりと温まったら、海苔をちぎって入れ、軽く煎った桜えびも加えて混ぜ合わせたら出来上がり!

高血圧の食事のポイント  
◆塩分1日6g未満 ◆野菜や果物を積極的に

高血圧対策の食事にはまず塩分制限と言われることが、ストレス無く適量をとれるひと工夫をしましょう。また、体内の余分なナトリウムを尿中に排泄する働きのあるカリウムを摂取するために、野菜や果物、きのこ、海藻を毎食とることも大切です。日々の食事から、高血圧対策をおこないましょう! (管理栄養士 竹島佳代)

春キャベツと海苔のヘルシーメニュー



栄養

# 受動喫煙を考える

## 喫煙と受動喫煙

喫煙はがん、虚血性心疾患、脳卒中のリスクを高めるばかりではなく、呼吸器疾患の原因とも関係していると考えられています。また、これらの悪影響は喫煙者本人だけでなく、他人のたばこの煙を吸わせる「受動喫煙」においても健康に影響があると報告されています。国立がん研究センターでは、受動喫煙からなる脳卒中や肺がん等により、年間15,000人が亡くなっていると発表しています。

## 加熱式たばこと受動喫煙

副流煙がほとんど発生しないことから受動喫煙対策として最近注目が集まっている「加熱式たばこ」。この製品は、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させます。科学的知見では「主流煙には確実に有害物質が含まれるが、受動喫煙による健康影響は明らかでない」と言われています。



## 受動喫煙防止対策

受動喫煙防止対策として、

て、現行の法律では受動喫煙対策が「努力義務」にとどまっているため、国は2020年に開催する東京オリンピック、パラリンピックに向けて対策を強化する方向です。厚生労働省は平成30年1月30日に健康増進法改正案の素案を公表しました。小規模な飲食店での喫煙が大きな課題ですが、既存のほとんどの店舗では「喫煙」「分煙」と表記すれば喫煙が可能に、また加熱式たばこは専用の喫煙室を設置すれば食事しながら喫煙も可能になる方向です。病気のリスクが上がると思われる受動喫煙。これからの防止対策の動向に注目しましょう。

## 弁護士伊東の ちよつと気になる 暮らしの法律



伊東亜矢子弁護士  
(三宅坂総合法律事務所)

皆さま、こんにちは。もうやく春の息吹を感じる今日この頃ですが、今年の冬は寒さが厳しく、東京では

## 運動

### 自宅でできる簡単エクササイズ～有酸素運動～

日本高血圧学会によると、収縮期血圧（最高血圧）が140mmHg以上かつ（または）拡張期血圧（最低血圧）が90mmHg以上の場合に高血圧症と診断されます。高血圧によって最もリスクが高くなるのが、脳卒中です。収縮期血圧が10mmHg上昇すると、脳卒中のリスクが男性で約20%、女性で約15%高くなります。食事を意識するだけでなく運動による予防も心がけていきましょう。今回はお手軽ジョギングをご紹介します。一般的なジョギングと異なり、低強度で運動に慣れていない方も気軽に取り組むことができます。



■その場で小刻みにジョギングする  
※強度を上げたい場合は腕を振る  
【回数】1分間×1～2セット

～ポイント！～

- 肩、膝の力を緩めることで疲労を感じることなく運動できます
- 慣れてきたら実施時間を増やしてみましょう

4年ぶりの大雪で転倒事故も相次ぎました。雪が原因で他人に迷惑をかけ、責任を問われることはあるのでしょうか。古い裁判ですが、ある家の側を歩いてきた人が屋根から落ちた雪に埋もれて亡くなった。雪に埋もれた事故で、家の所有者の責任が認められたものとあります（札幌高裁昭和51年8月23日判決）。

民法は、建物など土地の工作物の設置又は保存の瑕疵により他人に損害を有者・所有者が賠償責任を負うと定めています（717条1項）。上記裁判では、家の屋根に数年前に設置された雪止め（丸太を鉄線で吊ったもの）が雪の重みで落下してしまいましたが土地の工作物に当たるとされ、鉄線が錆びて脆弱になっていたこと、雪下ろしが不十分だったことなどから設置・保存に瑕疵があるとされました（道路の除雪作業の問題で国の責任も認められました）。このように自然現象が原因でも責任問題になり得るので、日頃の備えを十分おこなう必要がありますね。

## 第9回目 地域指導員の親睦会を追う

～滑川市うんどう教室「地域指導員」の巻～

平成30年度も昨年度に引き続き地域指導員主催の親睦会について特集します。シリーズ9回目は、富山県滑川市の長寿いきいき広場教室の親睦会の様子を紹介いたします。

長寿いきいき広場教室は今年で開講7年目を迎え、現在では地域指導員9名を中心に月2回教室を開催しています。

長寿いきいき広場教室での親睦会は、「茶話会」と称し、地域指導員と参加者との親睦を深めることを目的に定期的におこなわれています。この茶話会を通して、地域指導員や参加者の近況を報告し合い、情報を共有しています。一人暮らしの女性参加者から「外出する機会も少なかったが、この教室に参加してから、運動することはもちろん、色々な方と接するのが楽しみになっていきます」と嬉しそうに語ってくれました。

一方で、地域指導員同志の意見・情報交換も積極的におこなわれ、うんどう教室のみならず、地域指導員が活動している他のボランティア活動の情報も共有し、今後のうんどう教室や参加者の介護予防を積極的に支援していこうという姿勢が見受けられました。



茶話会の様子

ており、地域指導員と参加者がともに支えあう関係性を築きあげ、うんどう教室が地域に根ざす活動になっているように感じました。今後も長寿いきいき広場教室を通して、地域の活性化と介護予防の普及につながることを期待しています。（い）

## 高齢者体力づくり支援士ドクター

### ハゲビの一手指南

- ①体力測定は、自分自身の目安を知る機会です。良くも悪くも一喜一憂しないこと。
- ②食事は腹八分目にして、ストレス溜めないこと。
- ③睡眠はほどほどに過不足なく取りましょう。
- ④ちょっとハアハアするくらい、筋肉を動かして疲れにくいカラダをつくりましょう。笑顔で100歳時代！



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。