

ヘルスパ だより 第5号 kids版

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻
長野県塩尻市大門一番町1-1
TEL.0263-54-3939
http://www.tairyoku.or.jp/

ヘルスパ塩尻

運動習慣がある協会の受講者の記録が向上したと推測

・協会の教室受講者の測定結果
・基本的に全国平均よりも高い、または同等という結果
・特に女子は全学年で全国平均を上回り、有意に高い値を示した

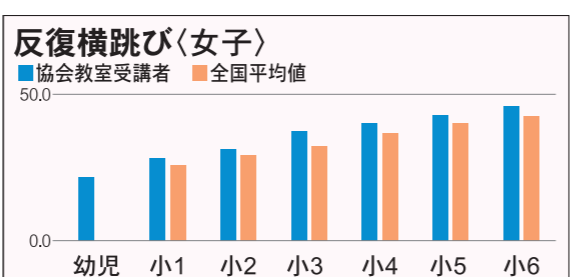
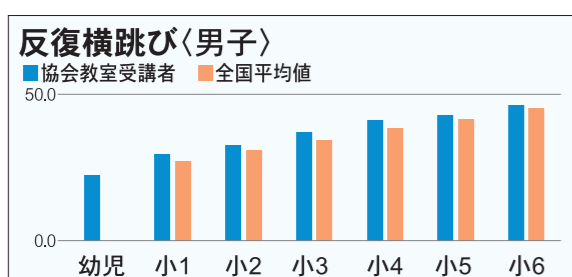
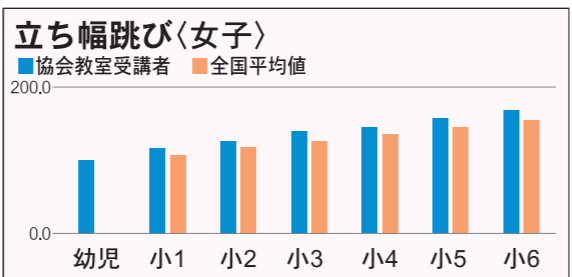
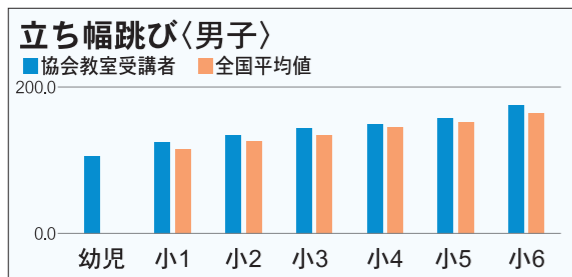
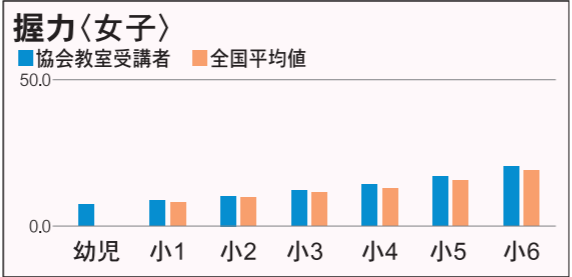
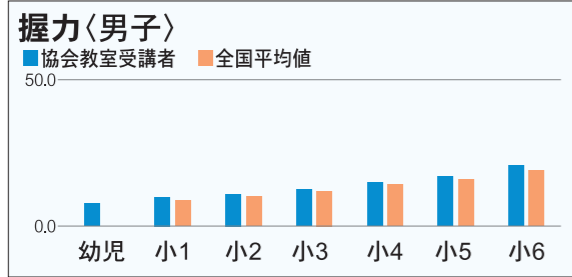
・握力、立ち幅跳びは男女ともに低下傾向
・上体起こし、長座体前屈は男女とも向上
・反復横跳びは男子向上、女子横ばい
・体力合計点は男女ともに前年度から向上しているが、コロナ前の水準に戻っていない
・前年度同様、「運動時間が長く、運動が好き
な児童生徒」はそれ以外の児童生徒と比べ体力が高くなる傾向
・前年と比較して、運動時間が減少
（小学校の体育の授業を除く1週間の総運動時間が420分以上になる割合が前年度より減少）

公益財団法人 体力づくり指導協会（以下「協会」）は運営する施設に通う幼児・学童を対象とした体力測定を毎年実施しています。今回は令和7年度に実施した次の5種目の体力測定値をもとに検証しました。
・握力 ・長座体前屈 ・反復横跳び
・立ち幅跳び ・上体起こし

令和7年度幼児学童対象体力測定結果

体力測定の目的・意味

- 【握力】大きな力を出す能力（筋力、力強さの計測）
- 【立ち幅跳び】柔軟性（体の柔らかさ）の計測
- 【反復横跳び】瞬発力（力強さ、タイミング）の計測
- 【上体起こし】筋力（力強さ）と筋持久力（粘り強さ）の計測
- 【反復横跳び】敏捷性（動作の正確さ、すばやさ）の計測



やってみよう！
できるかな？
～その場足踏みダッシュ～

素早い足さばきを養い、下半身の瞬発力を強化する『その場足踏みダッシュ』をご紹介します。



- ① その場で膝を高く上げ、できるだけ速く足踏みを30秒間続ける
- ② 足踏みに合わせて腕を大きく振る
1日1～2分、2～3セット行ってみましょう！
音楽に合わせてやってみてもOK！

イベント・講習会情報

4～5月 アクアエクササイズ

水の特性を利用して運動することでカラダ全身に効果があります！
顔を水につけることはないので水嫌いな方でも安心して参加できます
毎週月曜 13:30～14:30 (60分間)

5月 子どもの日施設無料開放

5月5日(火・祝)
お子様には先着順でプレゼントがあります



子ども料理教室

5月9日(土)

バスツアー (子ども対象)

5月17日(日)

6月バスツアー (成人対象)

6月7日(日)



ヘルスパキャンプ夏 (子ども対象)

6月20日(土)～21日(日)

※イベントは変更する可能性があります。詳細は別途HP等をご覧ください

体験会・キャンペーン情報

4月施設利用キャンペーン

ジムが半額で利用できます

4～5月 春の入会キャンペーン

通年 お友達紹介キャンペーン

紹介者と入会者にクオカードをプレゼントいたします

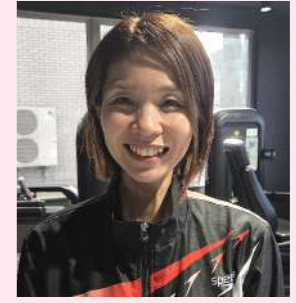


教室500円体験会

気になる教室を500円で体験できます (各教室1回まで)

- ◎塩尻事業所 <ヘルスパ塩尻> 長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- ◎十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター> 新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
- ◎君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター> 千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- ◎滑川事業所 <滑川室内温水プール> 富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711
- ◎東京事業所 <高齢者うんどう教室自立支援事業> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
- <高齢者体力づくり支援士事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- ◎事業本部 <事務局> 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

★ヘルスパ塩尻 スタッフ紹介★



びぜん まき
備前 麻希

主に平日の朝からお昼すぎまで勤務しております。週1回のスタジオレッスン、週2回のラン&ウォークのショートレッスンではランニングコーチの視点から、皆さまの健康的なカラダづくりをサポートいたします。運動習慣を身につけたい方や、無理なくカラダを動かしたい方にも安心してご参加いただける内容となっております。ぜひ、平日の昼間にヘルスパ塩尻へお越しください。



まるやま あきえ
丸山 明恵

筋トレ大好き！始めて30余年カラダが変わって、自信が持てます。今から始めよう！

- 健康ストレッチ
月曜日 木曜日 11:00～11:15
「どなたでも参加できます」
- ストレングスクラス
木曜日 12:20～13:20
「一緒に楽々バンッバンッバンッ♪ 体力つけましよう」

受付からのお願い
コース変更、会員種別変更または、休会のお手続きは毎月25日までとなります。ご不明なことは窓口までお問い合わせください。

広報協賛
株式会社 山崎食品
<マグロ加工および販売業>
〒949-8525
新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL: 025-758-4114

次回発行は7月1日です

運動 コラム

『フィンスイム』のすすめ



運動指導員
高村 裕

・ 君津メディカルスポーツセンター施設長
・ 競泳選手コース(TeamZERO)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会
公認競泳コーチ4

ナショナルレベルの
トレーニング拠点において
強化スタッフとして
指導できる資格

競泳の選手はさまざまな練習アイテムを使い、効果的なパフォーマンス向上を目指しています。その中で、近年ひとり一足は持っているのが「フィン」です。

競泳用のフィンは、さまざまな形状、大きさ、柔らかさ、カラーのものが揃っていて、体の成長や筋力、練習目的によってフィンを使い分けています。

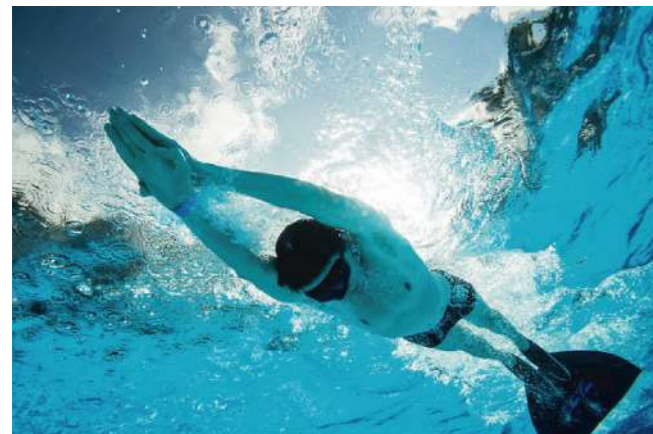
■フィンの活用法

今回は、競泳用に加え、プールで見かけるダイビング用から派生したフィンも含めて、その活用をご紹介します。

競泳選手はフィンを使用することで、速く泳ぐ感覚を身に付けたり、キック力の強化をおこなっていて、大会会場のレース直前ウォーミングアップでも手放せないアイテムとなっています。

当協会の選手チームでも、トップスピードやパワーの向上、アンダーウォーターキックでスピードの耐久性を鍛えたり、高速スピードを出すことでの抵抗軽減を狙って、盛んにフィンを使用しています。

一方、子どもたちの4種目習得や成人の水泳教室でもフィンを使用した練習は有効です。フィンのもたらす効果を利用しながら、泳ぎを習得し習熟していく場面で、効果的なアイテムなのです。



■フィンのもたらす効果

フィンの生み出す推進力は、自在な上肢の動作を支え安定したリズムを作り出すので、テクニックの習得に有効です。きれいな姿勢を保ちながらの水泳動作を助けてくれます。

また、キックを積極的に使うようになり、足の筋力を鍛え、安定したキックのリズムを身に付けることができるうえに、しなやかな足首の動きを促進することができます。

泳法ではクロール、背泳ぎの練習で安定した姿勢や呼吸動作をもたらしますし、一瞬の大きな力を必要とするバタフライの練習には、特に効果的なアイテムです。

この春、水泳教室にご参加いただき、指導者のアドバイスのもと使い方を覚え、フィンの力やスピード効果をご実感して、華麗なテクニックを身に付けていただきたいと思います。



（フィンの使用は、スピードからくる危険性や体への負担を考慮し、レッスンなどの指導のもとでおこなうことをお勧めします。一般開放では使用できないケースがほとんどです。）

栄養 コラム



「みんなで楽しく食べよう」

管理栄養士 **吉井 香瑠**

食事の時間は、心とカラダをつなぐ大切なひとときです。栄養バランスを整えることはもちろん大事ですが、誰とどんな気持ちで食べるかも、食の満足度を大きく左右します。最近では一人で食べる「孤食」や、同じ食卓で全員が別々のものを食べる「個食」などが増えていますが、実は「みんなで食べること」には、栄養以上の価値がたくさんあります。

■共食の影響

家族や友人と一緒に食卓を囲んで共に食べることを「共食」と言います。この共食の中では、「美味しいね」「どうやって作ったの?」「一口食べてみる?」などの会話が自然と生まれやすくなります。このような交流は食事への関心を高め、普段あまり食べない料理などにも手を伸ばしやすくなります。

また、『周りの皆が食べている』『他の人が美味しそうに食べている姿を見る』ことで「少し食べてみようかな?」という意欲を高め、食事の好き嫌いが少しずつ変わっていく場合があります。

楽しい雰囲気の中では消化や吸収もスムーズに進み、心の満足感が脳にも良い刺激を与えます。大人も、忙しい日々の中でつい「簡単に済ませよう」と思いがちですが、誰かと一緒に食べる時間を意識して作ることが、食の質を高める第一歩になります。

■共食を楽しむ工夫

「みんなで楽しく食べる」ために、特別なごちそうは必要ありません。

トッピングスタイルのメニューで各自が具材を選んで盛りつけたり、大皿料理をみんなで取り分けながら作る人・盛りつける人と役割を分けたりするだけで、いつもの食事がちょっとしたイベントになります。

そんなふうに工夫しながら囲む食卓の時間は、栄養だけでなく、心に残る楽しい思い出も育ててくれます。まずは、続けやすい形で「誰かと食べる時間」を日常に少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



●トッピングスタイル

- ・ピザトースト
- ・手巻き寿司



●大皿から取り分けるメニュー

- ・サラダ
- ・鍋やホットプレートで作る料理

