

TSC NEWS 第7号

【発行】
公益財団法人
体力づくり指導協会
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

十日町体力づくり支援センター

骨は、古い骨が壊され、新しい骨が作られるサイクルを繰り返しながら、毎日少しずつ生まれ変わっています。ところが、加齢とともにこのバランスが崩れ、気が付かないうちに骨が弱くなっていることがあります。骨粗鬆症は転倒などの軽い衝撃で骨折しやすくなる状態で、そこから寝たきりにつながるケースも少なくありません。

■骨密度の低下が引き起こすリスク

骨密度が下がっても、最初はほとんど自覚症状がありません。気が付いたときには背骨や股関節の骨折が起きている、というケースもあります。また、背中が丸くなる、身長が縮む、慢性的な腰の痛みが続くといった変化も、骨粗鬆症のサインである場合があります。

骨密度は一度下がってしまうと、元に戻すのに時間がかかります。特に閉経後の女



骨を強くする生活習慣を身につけて骨粗鬆症を予防しよう！

性や60代以上の方は変化が起きやすいため、定期的な骨密度検査を受けるようにしましょう。

■骨を強くする食事

骨の材料として最もよく知られている『カルシウム』ですが、カルシウムを摂るだけでは骨まで十分に届きません。カルシウムを体内で吸収するために欠かせない『ビタミンD』、吸収したカルシウムを骨にしっかりと定着させるために必要な『ビタミンK』。この3つの栄養素を意識して、毎日の食事に組み合わせることが大切です。

カルシウム：牛乳や乳製品、豆腐や小魚、小松菜などに多く含まれており、1日の目安は成人で650～800mg程度

ビタミンD：鮭やさんまなどの魚、きのこ類に豊富に含まれており、日光を浴びることでも体内で生成される

ビタミンK：納豆やほうれん草、ブロッコリーなどが代表的な食材

※納豆は1パックで1日の必要量を十分まかなえるほどの含有量がある

骨を守るために次のことを実践してみよう！

【食 事】『カルシウム』『ビタミンD』『ビタミンK』を毎日の食事で意識して摂ろう
【荷重運動】ウォーキングやかかと落としを習慣に。1日30分・週5日を目安に続けよう
【骨密度検査】40歳を過ぎたら定期的に検査を。自治体健診を活用しよう



■骨を鍛える運動

骨は適度な刺激を受けることで強くなる性質があります。特に効果的なのが、体に重力をかけながら動く「荷重運動」です。代表的なのはウォーキングや軽いジョギング、スクワットなどで、骨に刺激を与えながら筋力もつけられます。水泳は関節への負担が少なく優れた運動ですが、浮力の影響で骨への刺激が弱くなるため、骨粗鬆症予防の面では荷重運動との組み合わせが望ましいです。また、場所を選ばず手軽にできる運動として、かかと落とし（背筋を伸ばして立ち、ゆっくりかかとを上げて落とす動作）がおすすめです。

このほか、転倒を防ぐためにバランス感覚や筋力を保つこと、骨密度を下げる喫煙を避けること、カルシウムの吸収を妨げ転倒リスクも高める過度な飲酒を控えることなど、日頃の生活習慣を見直すことも、骨を守るうえで重要な一歩です。

イベント・講習会情報

<イベント>

10月 スポーツの日 無料開放

10月12日(月祝) 10:00～17:00
スポーツの日は無料開放日



幼児学童 体力測定週間

10月1日(木)～6日(火)



12月 子どもクリスマス会

12月 冬休み短期集中講習会

冬休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう！
※詳細は専用チラシやHPをご確認ください



●水泳



●たいそう



体験会・キャンペーン情報

10月 秋の入会キャンペーン

月額指導料がお得になります。

通年 ワンコイン体験

気になる教室を500円で体験できます。
※おひとり様1教室1回限り
※幼児学童教室につきましては対象外の日もあるため、1週間程度余裕をもってお申込みください

- ◎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
- ◎塩尻事業所 〈ヘルスバ塩尻〉
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- ◎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

当施設は、会員登録がなくてもご利用可能な一般開放利用時間を設けております。時間に限りはございますが、お気軽にご利用ください。

■施設一般開放利用時間

	時間帯
平日 (水曜日休館)	11:30～13:30 14:45～16:30
土曜日	12:00～13:30
日曜日	<5月～10月>11:30～17:00 <11月～4月>11:30～15:00
祝日	<5月～10月>10:00～17:00 <11月～4月>休館

【施設休館日】
10/28(水)～11/1(日)、12/29(火)～1/3(日)
【日曜日一般開放について】
11月～4月は11:30～15:00の短縮営業です

■施設利用料金

※料金は税込価格です

	対 象	料 金
温水プール入場料	大人	500円
	中・高校生	400円
	3歳～小学生	300円
	2歳以下	無 料

健康ポスター(2026年11・12月号)

広報協賛
会員

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2027年1月1日です

運動
コラムふんわり、ゆったり、
のびのび平泳ぎ運動指導員
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

健康の秋、今回は平泳ぎのお話にお付き合いください。

平泳ぎは4泳法の中で、もっともブレーキ要素の多い泳法で、ブレーキ（抵抗）を無視すると、がんばってもなかなか進まない種目です。

ブレーキの要素は大きく3つ。

1. かいた腕を前方に戻すとき
 2. 足を曲げながらひきつけるとき
 3. 下半身が沈み体(姿勢)が起き上がってしまうとき
- 水面に波をつくることも大きな抵抗となりますが、今回は動作と姿勢の観点から、お話を進めましょう。

腕と足の動作が作り出すブレーキ（平泳ぎの動作特性から生まれる抵抗）は、進行方向に対する推進動作に逆らう動きですので、素早く無駄なく動作するか、かいたり蹴ったりして力強く入力する動作に比べて、その他の動作はゆったり行い、緩急をつけることがポイントになります。（全体に無駄なくゆったりもあり）

■「かき」の動作

他の3泳法とは異なり、後方へかいて前方へ戻すのではなく、かき込みから戻し(リカバリー)までを連続した曲線の軌跡で構成します。バケツやたらいの水をぐるぐると回す感じで、小指側から

意識して回しながらかき込み、連続してまっすぐ前に伸ばす（もどす）要領です。

■「蹴り」の動作

膝を中心とした曲げ動作を避けることはできず、お尻の後方で滑らかに足を曲げたら、幅広く後方へ水を蹴る(足の側面やすねの内側で水を後方へ押しやるイメージ)往復運動です。平泳ぎの蹴りは、膝の動きが主動です！股関節を主動とした動きでは推進力が得られないうえに、脚全体のしなりが得られず進まないのです。足首は無理に反らせることなく柔らかさを保って、水圧を感じてください。

■「水平姿勢」

かいて蹴ったら仕上げる動きです。伸び(グライド)時間は、水平姿勢に戻る=伸びる(推進する)に左右されます。水泳の特性は、入力後(強くかく、強く蹴る)時間差があって進むので、平泳ぎでは、一般的には蹴ったあとがいちばん進むタイミングなのです。

かき(同時に呼吸)→蹴り(呼吸後ひきつけは始める)→のび(水平姿勢)を、なめらかに連続させて、華麗に流れるように進む力強い平泳ぎを目指しましょう。

栄養
コラム

スポーツの秋を支える「和食」

管理栄養士 西田 久美子

季節の変わり目となる10月は、暑さが残る日もあれば朝晩は涼しく感じる日もあり、体調を崩しやすい時期です。スポーツ大会やウォーキングなど、身体を動かす機会も増えるこの季節は、運動だけでなく食事でコンディションを整えることも大切です。そんな時こそ、旬の食材を取り入れた和食が、身体のコンディションを整える力を発揮します。

和食で整える、秋のからだ

運動後は筋肉だけでなく、体のエネルギーや水分、ビタミン・ミネラルも消費しています。健康な体づくりには、栄養素をバランスよく補うことが欠かせません。そこで見直したいのが、日本の伝統的な食事「和食」です。

和食の基本は「主食・主菜・副菜」をそろえることです。ご飯などの主食は運動のエネルギー源となり、肉や魚、大豆製品などの主菜は筋肉や体をつくるたんぱく質を補給します。さらに野菜やきのこ、海藻を使った副菜は、体調を整えるビタミンやミネラル、食物繊維を補ってくれます。だしのうま味を生かした和食は、塩分を控えながらおいしく食べられることも魅力です。また、旬の食材は栄養価が高く、香りや味わいも豊かです。季節を感じながら食べることは、食事を楽しむ心も育てられます。



秋に食べたい「芋煮」の栄養パワー

秋にぜひ味わいたい料理が、山形の郷土料理「芋煮」です。里芋に牛肉や豚肉、きのこ、ねぎ、こんにやくなどを合わせた芋煮は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維を一度に摂ることができる、栄養バランスのよい料理です。主役の里芋にはカリウムや食物繊維が含まれ、運動後の体調管理や腸内環境を整えるのに役立ちます。

また、大きな鍋で作る芋煮は、家族や仲間と食卓を囲む楽しさも味わえます。一緒に食べる時間は、食欲を高めるだけでなく、コミュニケーションを深め、心の健康にもつながります。

11月24日は「和食の日」です。旬の食材を取り入れた和食は、健康づくりだけでなく、日本の食文化を次の世代へ伝える大切な役割も担っています。この秋は、運動と和食を上手に組み合わせ、栄養たっぷりの芋煮で心も身体も元気に過ごしてみませんか。

山形風 芋煮

■材料(4人分)

- ・里芋……………400g
※生の里芋が入らないときは冷凍の里芋でもOK
- ・牛肉(切り落とし)……………280g
※ばら肉など脂が少しある方が美味しいです。
- ・ごぼう……………1/2本
- ・こんにやく……………1枚
- ・長ねぎ……………1本
- ・舞茸……………1パック
- ・だし汁……………800ml
- ★しょうゆ……………大さじ4
- ★酒……………大さじ2
- ★砂糖……………大さじ1~2



■作り方

- (1)里芋は皮をむいて一口大に切る。ごぼうはさがき、こんにやくは食べやすい大きさにちぎり、長ねぎは斜め切りにする
- (2)鍋にだし汁、里芋、ごぼう、こんにやくを入れて煮る
- (3)里芋がやわらかくなったら牛肉と★を加える
- (4)舞茸と長ねぎを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり！