

# 君津メディカル通信 第5号 kids版

【発行】  
公益財団法人 体力づくり指導協会  
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  
http://www.tairyoku.or.jp/

## 君津メディカルスポーツセンター

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

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)

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

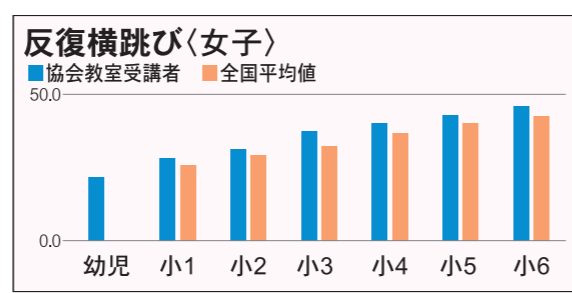
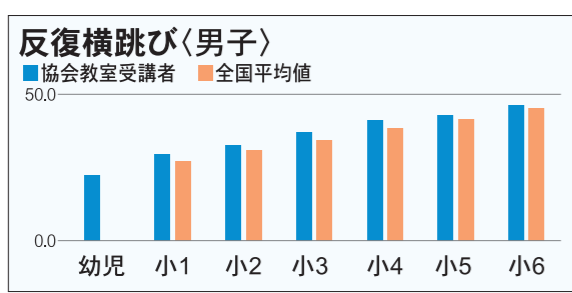
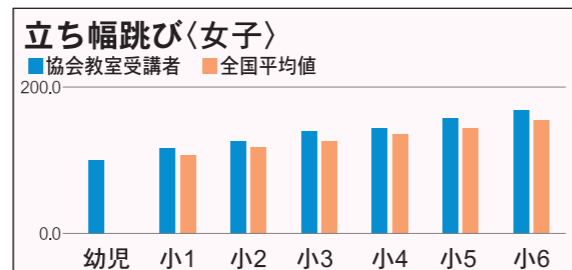
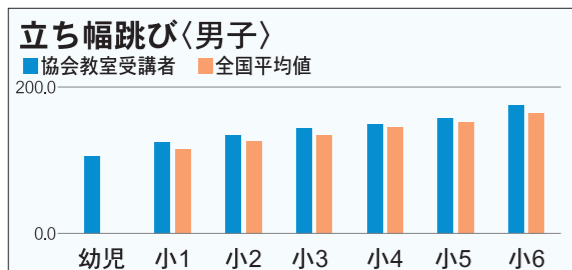
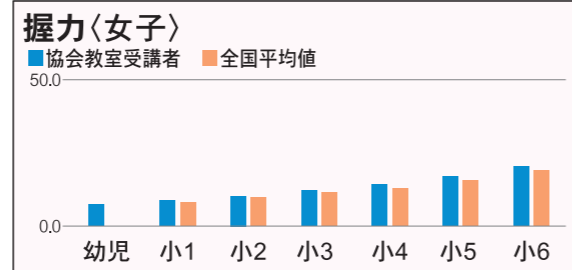
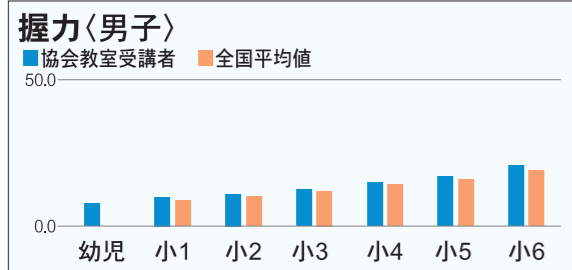
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 (スポーツ庁)  
握力、立ち幅跳びは男女ともに低下傾向  
上体起こし、長座体前屈は男女とも向上  
反復横跳びは男子向上、女子横ばい  
体力合計点は男女ともに前年度から向上しているが、コロナ前の水準に戻っていない  
前年度同様、「運動時間が長く、運動が好き  
な児童生徒」はそれ以外の児童生徒と比べ体力が高くなる傾向

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・児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年度幼児児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・キャンペーン情報

### 5月 子どもの日施設特別一般開放

5月5日(火・祝)  
子どもの日を祝して、プール・風呂・トレーニングルームを無料開放します



#### CPR AED 体験会

子どもの課外活動(バスイベント)  
仲間とバスに乗って出かけよう!(お子さま向け)



### 6月 県民の日 施設特別一般開放

県民の日を祝して、プール・風呂・トレーニングルームを無料開放します

#### ベビー・キンダー水泳教室 無料体験会

お子さまの水慣れのきっかけとして体験してみませんか?



#### 安全水泳講習会(フチ参加賞あり)

水難事故に備えた自己保全について、実技を交えて講習します

#### 大人の課外活動(バスイベント)

仲間とバスに乗って出かけよう!(成人向け)



#### たいそうおためし練習会

たいそうが気になっている方が体験できる練習会です

※日時などは変更になる可能性があります。詳細は別途チラシやHPをご覧ください

### 春の入会キャンペーン

期間中のご入会で、うれしい特典アリ!!

### 運動教室体験会

気になる教室を500円で体験できます(各教室1回まで)



- ◎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
- ◎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 <ヘルスパ塩尻> 長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- ◎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

## 講習会紹介

### <3ヶ月教室>(4~6月)

#### 大人向け

##### 50歳からの筋トレ教室

体調の変化を感じやすい50歳から始める筋トレ教室。正しいフォームでの筋トレをお伝えします



##### 太極舞

中国の伝統武術や民族舞踊を取り入れたフィットネスプログラム。体力向上・バランス能力向上・ストレス発散などの効果が期待できます!

##### 水中歩行

水の特性を生かし、足腰の筋肉やバランス能力を向上しよう!

##### アクアビクス

リズムに乗ってエクササイズ♪水中なので関節に優しく全身運動ができます!



##### ママのための運動教室

赤ちゃんと一緒に心もカラダも元気に!産後ママ向けの運動教室

##### アクアコンディショニング

水の特性を生かしながら水の中でカラダの調子を整えましょう

##### チェアエクササイズ

椅子に座って楽々運動したい方向け!膝への負担が少ないため腰痛の方も安心。

#### お子さま向け

##### キッズダンス

リズムに合わせてカラダを動かして、カラダを操る機能・筋力・柔軟性を身につけましょう!



##### かけっこ教室

短距離走を中心に走りの基礎を学びましょう!



### <単発教室>

##### キッズコアコンディショニング

正しい姿勢と動作を学び直して運動に活かそう!

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。

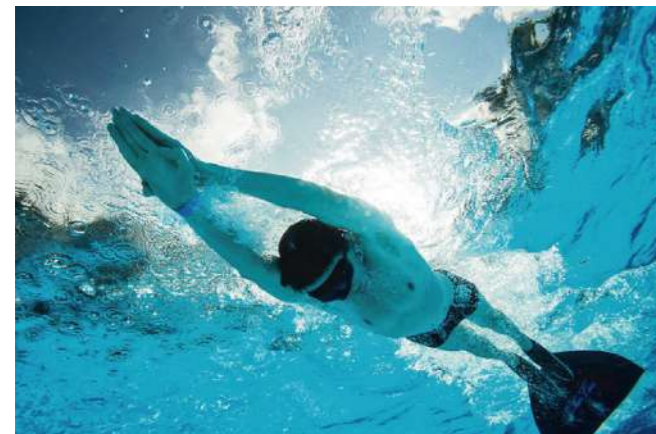
### ■フィンの活用法

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

