

# 健志通信

## Health & Fitness

【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  
TEL.03(5858)2111  
http://www.tairyoku.or.jp/



■令和元年協会 ■令和2年協会 ■令和3年協会 ■令和2年全

**【体力測定の種目ごとの目的・意味】**

【握力】大きな力を出す能力(筋力)、力強さの計測  
 【長座体前屈】柔軟性(体の柔らかさ)の計測  
 【立ち幅跳び】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】柔軟性(カラダの柔らかさ)の計測

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3年度に実施した握力、長座体前屈、立ち幅跳びの3種目(新型コロナウイルス感染症対策として上体起こしと反復横跳びを除外した)の体力測定値をもとに検証しました。

スポーツ庁により発表された令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると令和元年度に比べ、体力が小中学生男女ともに低下したと発表がありました。低下の原因として、体育以外の運動時間の減少、新型コロナウイルスによる活動の制限が挙げられています。調査結果を受け、協会では、水泳、たいそう教室等に通う受講者を対象に令和3年(2021)と前年の令和2年(2020)、新型コロナウイルスの影響を受ける前の令和元年(2019)の3年間の測定結果を比較しました。

■教室受講者は体力を維持、向上している協会の測定結果はスポーツ庁の調査とは異なる結果が出ました。

①握力、長座体前屈においては、協会の令和元年(2019)の数値、全国平均と同等、または上回った

②立ち幅跳びにおいては協会の令和元年の数値よりも下回っているが令和元年実施の全国平均値よりも高い数値を示した

■体力においても2極化が起こりつつある前述の調査結果のとおり、運動時間の減少は成長期にある幼児・学童にとっては深刻な問題です。運動の習い事をしてい

どもたちの体力は維持、向上傾向にあるという結果がでました。そのため、体力の2極化が起こりつつあると言えるでしょう。継続的な運動習慣の獲得は必要不可欠ですが、経済面でも負担が掛かることのため必ずしも誰もができるといってはいけません。協会では、長期休暇期間に水泳やたいそうをはじめとした短期集中講習会を開催しています。そういった機会を利用して運動習慣獲得につなげましょう。

■脚の強化は全ての運動につながる脚はからだの筋肉の約70%を占め、脚を鍛えることで力が出やすくなります。お家で出来る運動をご紹介します

①高くジャンプ②手が少し届かないところに目印をつけて、そこに向かってジャンプをしてみましょう。ジャンプは脚だけではなく体全体をうまく使わないと高く跳べません。腕を振ると高く跳べるようになります。兄弟や両親とジャンプ競争をしてみましょう。

# 健康ポスター 2022年4月号~6月号《Vol.228~230》



## 夢・明・人 第83回

### 利用者紹介〈十日町体力づくり支援センター〉



池田富美江さんは十日町体力づくり支援センターに入会して22年の歳月が経過した。きっかけは長女の喘息だが、次女と三女の入会に合わせてご本人も入会し、4人で水泳を楽しんでいたという。長女と次女が結婚・出産し、現在は3人のお孫さんがベビー教室に通っている。富美江さんと三女は成人水泳教室の会員。土曜日にはベビー教室と成人水泳教室があるため、富美江さんはお子様とお孫さんに会える土曜日が楽しみとのこと。また、富美江さんは年初に開催される「限界に挑戦」で50Mを100本泳いだ強者。各種水泳大会にも2015年頃から参加し、2016年からは三女(まなつさん)と出場している。新潟県マスターズ水泳大会では、まなつさんと組んで「フリーリレー」に出場できたことがとても嬉しかったとお話してくれました。水泳教室に毎日通ったおかげか、趣味のオカリナは呼吸が楽になり、ますます上達しているという。水泳と出会ったことで多くの素敵なお友達ができ、とても幸せと笑顔で語ってくれました。



- ◀左から 池田富美江さん まなつさん(三女)
- ▼左から 角谷さとみさん(次女) 峻くん
- ＜池田富美江さん出場大会および種目＞
- 新潟県マスターズ水泳大会  
種目/50mクロール、25m背泳ぎ、フリーリレー
  - ウーマンズスイムフェスティバル(横浜市)  
種目/50mクロール
  - 日本マスターズ水泳短水路大会(長野県)

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内1530-20  
TEL:025-758-4114

編集後記  
お正月を経て食べ過ぎたせいか最近足回りにお肉がついてきました。年齢とともに代謝が落ちているので、ちゃんと鍛えねばならないな。と痛感しました。まずはマッサージをして浮腫みをとったり、筋トレと酸素運動を頑張りたいと思います。(Y)

次回発行は 7月1日です

事業所一覧  
 ○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内1495-8 TEL.025-758-3343  
 ○榎川事業所(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  
 ○事業本部(事務局) 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

協会施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

# 運動紹介

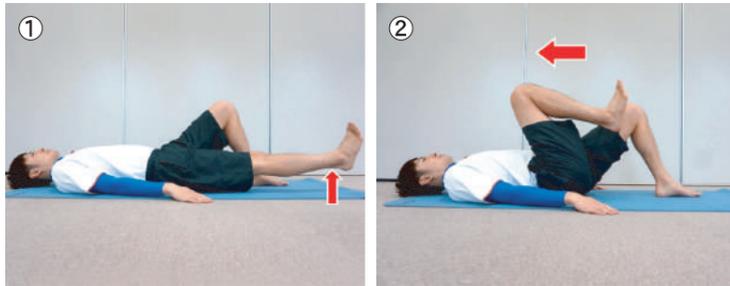
## 自宅でできる簡単エクササイズ テーマ:腸腰筋を鍛えよう!

運動指導員  
日高 啓涼

### 体幹トレーニング ~シングルニーレイズ~

今回は「腸腰筋」を鍛える運動をご紹介します。「腸腰筋」は上半身と下半身の筋肉をつなぐ役割があり、この運動をおこなうことで姿勢の改善やウエストの引き締め、歩行速度向上などの効果が期待できます。これから新しく運動を始めようと考えている方や、冬場のために込んだ脂肪を撃退したい方はぜひチャレンジしてみましょう!

(初級)



- ①あお向け姿勢になり、片ヒザを立て、反対側の脚は、遠くへ伸ばし床から5~10cm程度浮かせる
- ②伸ばした脚側のヒザを曲げながら胸方向に近づける(息を吐く)
- ③ヒザを胸に近づけたら、スタートの位置まで脚を戻す(息を吸う)

#### ●ポイント

- ・ヒザを胸方向に近づけるときに腰が反らないように意識する
- ・呼吸をする時は、お腹をつかい大きく吸って、吐くようにする
- ・脚の付け根を意識しながら動かす

●ターゲット部位: 腸腰筋

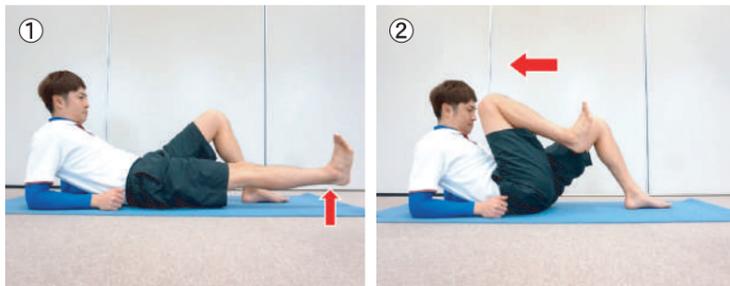
●回数: 左右各10回×1~2セット

●対象年齢: 全世代

●頻度: 毎日

※体調にあわせて、無理のない範囲でおこなしましょう

(中級)



- ①あお向け姿勢になり、片ヒザを立て、反対側の脚は、遠くへ伸ばし床から5~10cm程度浮かせ、上体を起こし、顎をひき、背中を丸め、腰を床に押し付けるようにする
- ②伸ばした脚側のヒザを曲げながら胸に近づける(息を吐く)
- ③ヒザを胸に近づけたら、スタートの位置まで脚を戻す(息を吸う)

#### ●ポイント

- ・ヒザを胸に近づけるときに腰が反らないように意識する
- ・呼吸をする時は、お腹をつかい大きく吸って、吐くようにする
- ・脚の付け根と下腹部を意識しながら動かす

#### ●NG例



・顎が上がっている  
・背中が丸まっていない  
・腰が反っている

# 栄養レシピ

(1人分)  
エネルギー309kcal,  
炭水化物25.5g、たんぱく質22.4g,  
脂質12.4g、食物繊維2.1g

管理栄養士  
吉井 香瑠

## テーマ:自律神経を整えよう

春は気候や生活環境の変化により、自律神経が乱れやすくなります。そんな神経の働きを正常に保つために、ストレスを抑えるホルモンの材料となる栄養素「トリプトファン」を含んだ食事を摂取すると良いでしょう。トリプトファンが多く含まれている食材には豆腐などの大豆製品があります。

#### 【材料(2人分)】

- ・豆腐.....1丁
- ・豚肉(薄切り).....100g
- ・玉ねぎ.....1/2個
- ・パプリカ.....1/2個
- ・小ねぎ.....少々
- ・小麦粉.....適量
- ・塩こしょう.....適量
- ★ケチャップ.....大さじ3
- ★ウスターソース.....大さじ1
- ★醤油.....大さじ1/2
- ★砂糖.....大さじ1
- ★にんにくすりおろし.....少々

### 肉巻き豆腐



#### 【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーを巻き、電子レンジで3分程度加熱して水気を切る。水気が切れたら、8等分に切る
- ②パプリカは千切り、玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする
- ③豚肉に塩こしょうをして①を乗せ、肉を巻き付けたら小麦粉を振る
- ④中火で熱したフライパンにサラダ油(分量外)を入れ、③を並べて焼く
- ⑤玉ねぎと★を加えて煮詰めたら出来上がり!

# 健康コラム vol.94



田中喜代次

《執筆者プロフィール》

日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授  
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や  
病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

## 「認知症の発症時期を遅らせる運動とは？」

運動やスポーツや体力づくり(フィットネス)は、高血圧、糖尿病、肥満、虚血性心疾患、脳卒中などの様々な病気の予防や病態の進行抑制に有効とされていますが、認知症の予防にも効果的との研究結果が発表されています。今日まで世界中の先進国で多数のさまざまな研究が遂行されており、運動・スポーツ・フィットネスの効果を肯定する論文と完全否定する論文、そしてどちらも言えないとの結論を持ち越している論文があります。その中で今回は、効果的との結果を示した研究論文1つについて解説します。



### ■多くの運動を楽しむことが認知症リスクを軽減する

65歳以上のアメリカの高齢者3375名を対象としたもので、約5.4年の追跡調査の結果が2005年にジョーンズ・ホプキンス大学から発表されました。その研究では運動による消費エネルギーから4群に分類し、普段運動しない群と最もたくさん運動する群を比較したところ、運動群で約15%認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。また、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、ダンス、エアロビクス、ゴルフ、ボウリング、水泳など、普段の運動・スポーツの種目数から対象者を4群に分類すると、1種目群に比べて4種目以上群では、約49%も認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。運動・スポーツ・フィットネスを普段から楽しむことは大事なのですが、多種類に関わるのが認知症のリスクを顕著に下げよう。

### ■社会性・共存性・協調性が予防につながる

では、なぜ複数の種目が良いのでしょうか?さまざまな種類の運動をすることは、多種多様な動きをするために脳をたくさん使うことになります。また、運動は一人で継続して行うのは難しいことも多く、さまざまなコミュニティにおいて友達・仲間・指導者らと顔を合わせて取り組むことになります。家族や職場仲間が応援してくれることもあり、人と人が関わり、社会性・共存性・協調性が生まれやすくなります。これらは認知症予防に重要です。「色々なことにチャレンジし、脳の報酬系が満足する!」というこの日常化・習慣化が奏功しているように思われます。各自が楽しめる運動・スポーツ。フィットネスを見つけてみましょう!

【参考文献】 American Journal of Epidemiology 161:639-651, 2005.  
https://academic.oup.com/aje/article/161/7/639/70975

驚かされました。国は今、GIGAスクール構想に基づき子どもたちに1人1台の端末を付与し、「情報活用能力」などを育てていく方針であり、ITは子どもたちにとって益々身近な存在となっていくと思いますが、ITは便利である一方このように悪用できてしまうものでもあり、問題を「正しい方法で」解決する能力を身に付けてもらうための日々の教育の重要性を感じさせられる事件でした。

遭われた方の心身のご回復を心より願っております。問題流出事件では、スマホを用いた巧妙な手段で問題が流出され、大学生から回答を得ていたとの報告に驚かされました。

### 子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン  
TEL.03-3581-1885《相談料無料》  
《相談日時》火・木・金曜日(祝日除く)  
15:00~19:00  
https://niben.jp/or/kodomo/



## 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)