

頑張れ！日本の子どもたち！

健志通信

発行
財団法人体力づくり指導協会
事務局
東京都渋谷区初台1-47-1
平成20年9月1日

第6号



村山体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパ塩尻
津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



長座体前屈測定(柔軟性)
富山県滑川市

子どもたちの体力低下は、全国で大きな社会問題として取りあげられています。今回、財団法人体力づくり指導協会(理事長 佐藤裕彦)では、協会が運営するプールに通う二八〇〇余名の幼児・児童に対し、体力低下抑制に

水中運動で防ごう！ 子どもたちの体力低下！

水中運動(水泳他)が効果的であることを検証するために、全国一斉に体力測定を実施しました。その結果、多くの項目において全国平均値を上回る結果を得ることができました。



立ち幅跳び測定(瞬発力)
新潟県十日町市



上体起こし測定(筋力)
長野県塩尻市



反復横跳び測定(瞬発力)
千葉県君津市



握力測定(筋力)
岡山県備前市

これは水中運動(水泳)特有の動作が大きく影響していると考えられます。水中運動の基礎には、水中移動による運動、水中ジャンプ、バタ足など、体幹や下肢を重点とした動作が多く含まれ、このような運動の効果が現れているものと推測できます。また、水中運動(水泳)においては、「物をつかむ」あるいは、「物を持ち上げる」といった動作が少なく、結果に反映されることがなかったと考えられます。

- 【測定種目】
- ・握力
 - ・上体起こし
 - ・長座体前屈
 - ・反復横跳び
 - ・立ち幅跳び

今回、協会は、幼児・児童水泳教室受講者を対象とした体力測定により、その結果と全国の同年代の子どもとの平均値とを比較し、水中運動(水泳)がもたらす子どもたちの体力への影響を調査しました。

**基礎体力向上に
役立つ水中運動**

下表(表1)で示すとおり、全国の同年代と比較すると、水泳教室を受講している子どもたちは、上体起こし、立ち幅跳びにおいて、概ね平均値を上回っていました。

その中でも、立ち幅跳びは、男女ともほぼ全学年で全国平均を上回る結果となりました。

このことから、協会では今回の体力測定結果をもとに、水泳特有の動作のみでは得ることのできない体力要素に焦点を当て、筋力向上運動や柔軟運動などを水泳教室指導プログラムに組み込み、バランスのとれた体力づくりを目指してまいります。

こうした地道な活動により、将来、健康的な生活を

表1 全国平均値と当会水泳教室受講者平均値比較表

男子平均値比較(左側:全国平均、右側:水泳教室受講者平均)

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立ち幅跳び(cm)	
幼児	-	6.3	-	7.5	-	24.9	-	18.6	-	99.9
1年生	9.2	9.2	10.9	12.5	24.8	24.6	26.4	26.3	113.5	121.9
2年生	11.1	11.4	13.7	14.5	27.0	27.5	30.9	30.7	127.5	135.6
3年生	12.9	12.8	15.6	16.6	28.6	28.9	34.2	34.6	137.1	143.4
4年生	14.9	14.6	17.8	18.4	30.6	31.1	38.8	38.7	146.6	151.2
5年生	17.1	16.5	19.9	18.9	32.4	32.4	42.4	41.3	156.2	155.8
6年生	20.2	19.2	21.5	20.1	35.0	33.9	44.9	43.0	165.1	164.3

女子平均値比較(左側:全国平均、右側:水泳教室受講者平均)

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立ち幅跳び(cm)	
幼児	-	5.8	-	7.9	-	26.0	-	18.2	-	93.9
1年生	8.7	8.9	10.4	11.5	27.3	27.7	25.8	25.0	106.2	113.3
2年生	10.3	10.3	12.9	13.7	29.9	29.5	29.5	29.5	118.4	125.8
3年生	11.9	12.5	14.2	15.6	31.0	32.6	32.6	34.3	128.4	136.9
4年生	14.0	13.8	16.6	17.4	34.2	33.4	36.3	38.6	138.2	146.0
5年生	16.3	16.1	18.1	18.7	36.2	36.8	39.6	40.9	147.8	151.3
6年生	19.5	18.6	19.2	19.2	38.8	40.8	42.1	42.4	153.4	162.0

握力は、筋力の強さを推測できる種目であり、水泳運動だけでは顕著に向上しにくいものと考えられます。

このことから、協会では今回の体力測定結果をもとに、水泳特有の動作のみでは得ることのできない体力要素に焦点を当て、筋力向上運動や柔軟運動などを水泳教室指導プログラムに組み込み、バランスのとれた体力づくりを目指してまいります。

また、今回実施していない持久力の測定項目「20mシャトルラン」は、平成二十一年三月に体力測定を含む運動イベントにおいて実施する予定です。

送るうえで大きな意義を成すものであり、協会では、単一的な技術習得の場としてではなく、総合的な体力づくりの場として水泳教室が位置づけられることを目指してまいります。

なお、体力測定は、協会の水泳教室カリキュラムの中に含まれ、年一回実施します。

測定者数: 幼児462名、1年生426名、2年生532名、3年生513名、4年生388名、5年生334名、6年生178名【合計2,833名】
太字は、全国平均値を上回っているもの
全国平均値は、文部科学省ホームページ「平成18年度統計数値表」を参照