

子どもの体力はまだ伸びる!

健志通信

発行
財団法人体力づくり指導協会
事務局
東京都江東区大島 1-2-1
平成 22 年 9 月 1 日

第12号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
君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



上体起こし 長野県塩尻市

全身体力を伸ばす

水泳教室プログラム

財団法人体力づくり指導協会理事長佐藤裕彦では毎年七月に協会が運営する全国六箇所の施設に通う幼児・児童を対象とした体力測定を実施している。今年も二八〇〇余名を対象に全国一斉に実施し、多くの種目において全国平均値を上回る結果となった。協会では、子ども達の健全な発育・発達、そして体力の向上を目指し、今後更なるプログラム改良を重ねる。



握力 岡山県備前市

水泳教室プログラムで伸びる体力

当会が実施する幼児学童水泳教室事業は、ただ単に水泳技術を指導することではなく、総合的な健康体力づくりとともに、幼児・児童に対する人格形成を支援することを目的に、プール施設をその活動の場として提供しております。

その中でも大きな柱である「体力づくり」においては、定期的な体力測定により、日頃の運動教室での運動成果を検証しています。平成二十年度からは、水泳運動では補充することのできなかった運動要素「筋力・瞬発力」等にスポットをあて、準備運動プログラムや水中運動プログラムを構成し、取り組みました。

その結果、今年度は運動プログラムの成果がより明確な数値となって現れました。中でも、水泳特有の動作で向上が見られた体力要素は維持し、瞬発力の指標とされる「反復横跳び」においては、受講者平均値が、全国平均値を上回る傾向を見て取ることができました。

子どもの総合的な健康 体力づくり教室の成熟に向けて

幼少期は、体力とともに、人格形成においても大切な時期と言えます。協会では全面的な体力増強プログラムにとどまらず、「体力」の重要要素でもある「精神的体力」あるいは「社会性」の向上についても事業活動を実践してまいります。

今後においては、これまでの体力測定結果と、受講者の運動習慣や環境、そして集団活動での活躍状況等を複合的に調査し、総合的な健康体力づくり教室プログラムの成熟を目指します。

平成 22 年全体受講者平均値と平成 20 年度全国平均値比較表 表 1

男子平均値比較 (左側:平成 22 年全体受講者平均、右側:平成 20 年度全国平均)

	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	6.1	7.0	23.8	19.9	106.8					
1年生	9.0	9.6	12.6	11.2	25.9	26.4	28.0	27.0	126.8	115.6
2年生	10.8	11.3	15.3	13.8	27.6	27.5	33.3	31.3	137.8	127.7
3年生	12.4	13.1	17.4	15.6	28.4	29.1	36.8	34.6	144.9	137.4
4年生	14.7	15.0	18.3	17.6	30.2	30.3	40.7	38.8	152.9	147.1
5年生	15.7	17.2	20.2	19.4	31.4	32.5	43.0	42.4	159.8	154.5
6年生	19.2	20.1	21.5	21.6	34.6	34.5	45.8	45.4	171.8	166.8

女子平均値比較 (左側:平成 22 年全体受講者平均、右側:平成 20 年度全国平均)

	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	7.5	25.0	20.0	98.3					
1年生	8.6	8.9	12.4	10.4	28.2	28.5	27.4	26.5	119.6	106.6
2年生	10.2	10.3	14.6	12.7	29.2	30.0	32.4	29.8	130.1	118.2
3年生	11.9	12.0	17.0	14.6	31.1	31.7	36.2	32.8	138.9	129.1
4年生	13.8	14.0	17.7	16.4	33.7	33.9	39.2	37.1	146.0	138.7
5年生	16.0	16.8	19.2	18.4	35.5	36.3	42.2	40.2	154.8	147.6
6年生	18.2	20.0	20.9	19.2	38.0	39.1	44.3	42.4	162.0	155.2

9月は健康増進普及月間 《厚生労働省》

①に運動、②に食事。しっかり禁煙、最後にクスリ。

高血圧・高血糖・脂質異常症・内臓肥満などの生活習慣病は、運動・食事・禁煙など、日々の生活習慣を改善することで、薬に頼らずに予防できます。～健康寿命をのばしましょう～

財団法人体力づくり指導協会 <http://www.tairyoku.or.jp/> 高齢者体力づくり支援士 <http://www.sien.gr.jp/>

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

9月は健康増進普及月間

表 1 使用データ:
幼児 398 名、1 年生 539 名、2 年生 539 名、3 年生 489 名、4 年生 414 名、5 年生 312 名、6 年生 228 名【計 2,883 名】
太字は、平成 20 年全体受講者平均値を上回っているもの、平成 20 年度全国平均値は文部科学省ホームページより抽出