

# コツコツ続けて「体力」アツプ

## 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 23 年 9 月 1 日

第15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

### 小学生の体力向上は「幼児期」が最重要!

財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する施設に通う子どもたち(3歳〜小学校6年生)に対して、毎年体力測定をおこなっています。今年も7月から8月にかけて約二五〇〇人が測定をおこなっていました。

その結果、水泳教室に「3年以上通っている」子どもたちが、5つの体力要素(筋力・筋持久力・柔軟性・反復横とび・立ち幅とび)において、同年齢の子

どもたちと比べると全国平均値を大きく上回っていることがわかりました。特に、小学校1年〜3年生でその傾向が顕著であり、小学校入学前に水泳教室を始め、継続することで小学校期の体力水準を高く保つことができることがわかりました。

幼児期に体力づくりのための活動を積極的にこなうことが、小学生の発育発達と体力向上につながることを示しています。



握力<長野県塩尻市>



長座体前屈<千葉県君津市>



反復横跳び<富山県滑川市>

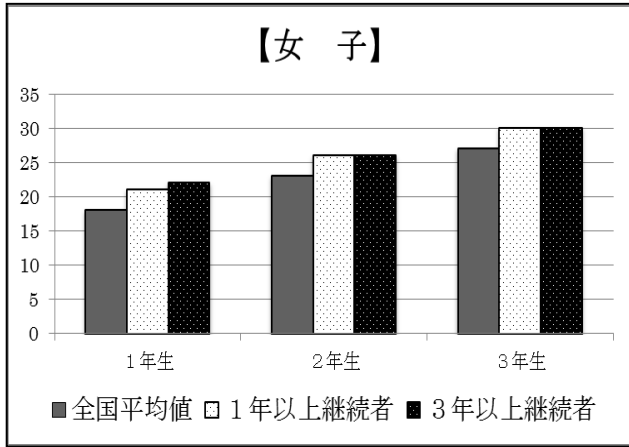
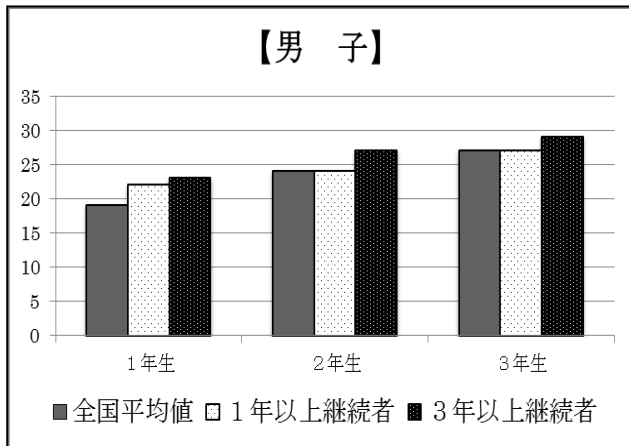


上体起こし<新潟県十日町市>



立ち幅跳び<岡山県備前市>

<10段階得点の合計点数比較>表1



※得点は文部科学省策定「新体力テスト項目別得点表」に基づき算出した  
※対象種目は握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびの5種目  
※対象者数：水泳教室の1年以上継続者【男子】548名【女子】433名

### 早く始めて長く続ける

左表(表1)は、全測定者二四九七名の中で、水泳教室を1年以上続けている小学校1年生から3年生の結果と全国平均値を比較したものです。

学年は、測定した時点(平成二三年度)でのものであり、1年以上の継続者は幼児期または小学校1年生の時点で水泳教室を始めた子を表しています。

これによると、1年生から3年生すべての学年において、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・立ち幅とびの10段階評価の合計得点が、3年以上同教室を継続している子は、全国平均値を上回る結果となりました。

また、1年以上水泳教室を継続している子を全国平均値と比較した場合、総ての学年において同等あるいは、優位になっていることがわかります。「運動」は継続してこそ

意味があるという事は、通説であります。このことに加えて、子どもの場合は、「幼児期にスタートする」ということが重要なポイントであると言えます。親御さんの子どもにさせたい習い事のベスト3は、英会話・水泳・ピアノと水泳が根強い人気があることもこうしたデータからも裏付けられています。

筑波大学 大学院 教授 田中喜代次氏  
今回の膨大な調査で体力づくり効果が認められたことは、指導の成果と考えられます。幼少期に培われた運動能力や骨、筋肉の丈夫さは成人期にも残るので、若いときからのスポーツ実践は非常に有効です。

エネルギー408cal、炭水化物 71.3g  
たんぱく質 14.6g、脂質 6.4g  
食物繊維 6.5g 1人前

【材料】※2人前  
ごぼう 35g・にんじん 1/4本・れんこん 50g  
さといも中1個・しいたけ2個  
厚揚げ1/2枚・ゆでうどん2玉  
だし汁 2.1/2カップ・みそ大さじ2  
万能ねぎ 5g・七味唐辛子(お好みで)

【作り方】  
①ごぼうは皮をこそげとり、ささがきにして水にさらす。1~2分おいたらざるに上げて水気をきる。  
にんじん、れんこん、さといもは皮をむき厚さ5mm程度のいちょう切りにする。しいたけは石づきを取り1cm幅に切る。  
②鍋にだし汁、ごぼう、にんじん、れんこんを入れ、強めの中火にかける。煮立ったら中火にし、さといも、しいたけを加え再び煮立ったら厚揚げをちぎりながら加えて10分ほど煮る。  
③みそを溶き入れてうどんをほぐしながら加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。  
④器に盛り、万能ねぎの小口切りをのせて完成。  
お好みで七味唐辛子を加える。  
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

旬のヘルシーメニュー  
根菜  
味噌うどん  
栄養