

# 子どもの体力低下問題に吉報

# 健志通信

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  
平成 25 年 9 月 1 日

## 第23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

## 六年前より子どもたちの 体力が向上!

公益財団法人体力づくり指導協会では、二〇〇八年度から毎年、法人が運営する施設の各種教室に通う幼児・小学生の体力測定を実施しています。  
二〇一三年度の結果は、二〇〇八年度の平均値を同じ学年で比較したところ上回る内容となり、これまで問題とされていた子どもたちの体力低下に改善の兆しが見られました。  
法人では、これからも継続して子どもたちの基礎体力の向上と将来的な健康生活の基礎づくりを目指し取り組んでまいります。



長座体前屈測定 (君津メディカルスポーツセンター)

## 二極化が進む 子どもの運動習慣

二〇一三年七月、法人が運営する施設において、各種教室に通う二・三・五・七名の幼児・児童の体力測定を実施しました。測定種目は、握力(筋力)、上体起こし(筋持久力)、長座体前屈(柔軟性)、立ち幅とび(瞬発力)の全五種目。

その結果、文部科学省が示す全国平均値と比較し、全国平均値並み、あるいは全国平均値を超える数値となりました。

また、二〇〇八年に実施した小学三年生の体力測定の前値と比較すると、上体起こし、反復横とびにおいて男女ともに向上している数値を示しました。(下表参照)これは、文部科学省が二〇一二年に発表した「子ども全体で体力向上傾向が続く」ということを裏付ける結果となりました。

しかしながら、親世代である一九七五年頃の数値と比較するとその差はまだまだ大きいようです。

また、昨今では子どもたちの運動習慣の有無が二極化し、運動習慣のない子どもたちの体力向上を図ることが急務となっております。

## 水泳教室受講者平均値 2008年vs2013年

測定種目		男子		女子	
		2008年	⇒ 2013年	2008年	⇒ 2013年
握力	(kg)	12.8	12.8	12.5	11.7
上体起こし	(回)	16.6	向上	15.6	向上
長座体前屈	(cm)	28.9	28.5	32.6	31.9
反復横とび	(点)	34.6	向上	34.3	向上
立ち幅とび	(cm)	143.4	143.8	136.9	138.0

対象：小学3年生 対象者数：2008年513名 2013年465名

毎日六〇分以上  
カラダを動かそう  
文部科学省は、二〇一二年三月に「幼児期運動指針」を策定し、「毎日六〇分以上楽しくカラダを動かすことが望ましい」と示しています。運動習慣の二極化を改善するには、小学校入学前の運動習慣の基礎を作るのが重要で、幼児期に友だちや家族と楽しくカラダを動かすことが不可欠かもしれません。家族で「毎日六〇分以上」運動を推進し、家族みんなで体力向上を目指しましょう!

## 自宅でできる簡単エクササイズ

### 基礎代謝量の向上でカロリー消費!~大腿四頭筋トレーニング~

暑さもやわらぎ、美味しい果実が実る秋。つい食べすぎてしまう方も多いのではないでしょうか。今回は、カラダの大きな筋肉を鍛えることで『基礎代謝量』を向上させ、カロリーを消費しやすいカラダづくりに効果的な運動をご紹介します。

#### ポイント!

足首を90度に曲げることで、ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)が引き伸ばされ抵抗となり負荷が増大します。背筋を伸ばし、胸を張る様にしましょう。



- ①イスに座った状態で膝を直角に曲げ、手を下におろし倒れないようにバランスをとります
  - ②片足の足首を90度に曲げ、そのまま膝を伸ばします
  - ③伸びきったところからゆっくりと元の位置に戻します
  - ④反対側の足も同じように実施
- ◆回数目安：1日10回×3セット

エネルギー155kcal 炭水化物28.8g  
タンパク質4.9g 脂質0.6g  
食物繊維3.4g 1人前

旬のヘルシーメニュー

#### 【材料】※2人前

- ・長芋 1/2本
- ・えのき 1/2パック
- ・生姜 1/2かけ
- ・片栗粉 大さじ1 (同量の水で溶く)
- ・だし汁 1/2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・しめじ 1/2パック
- ・しいたけ 1個
- ・小ネギ 2本
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1

#### 【作り方】

- ①長芋の皮をむき1cm程度の輪切り、生姜は千切り、小ネギを小口切りにする
- ②しめじをほぐし、えのきは1/3の大きさに切る。しいたけは石づきをとり、薄切りにする
- ③鍋に(A)入れ、煮たところへ生姜と半量の小ネギと②を入れる。最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける
- ④フライパンに油(分量外)をしき、長芋の両面に焼き色が付くまで焼いて皿に盛る。
- ⑤④に③をかけ、残り的小ネギを散して完成!

秋が旬のキノコは、食物繊維・ビタミンB類・ビタミンDなどの栄養素を豊富に含む低カロリーの優秀な食材です。食べすぎてしまう季節にキノコを上手に活用しましょう!(管理栄養士 吉井香瑠)

## 長芋のキノコあんかけ

栄養

