

準備体操プログラム改良により柔軟性が向上!

平成 25 年度および平成 26 年度幼児学童教室受講者学年別体力測定平均値
平成 25 年度体力・運動能力調査 (文部科学省) グラフ

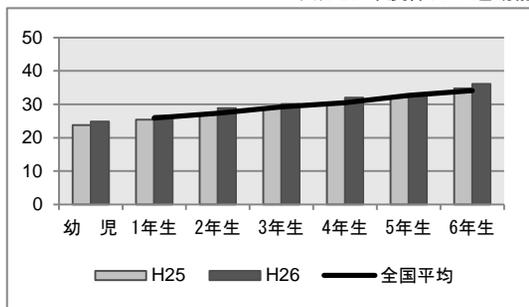


図 1. 長座体前屈 (男子)

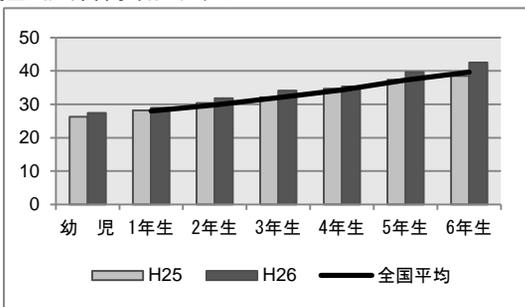


図 2. 長座体前屈 (女子)

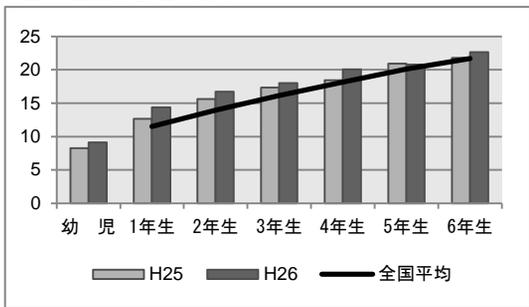


図 3. 上体起こし (男子)

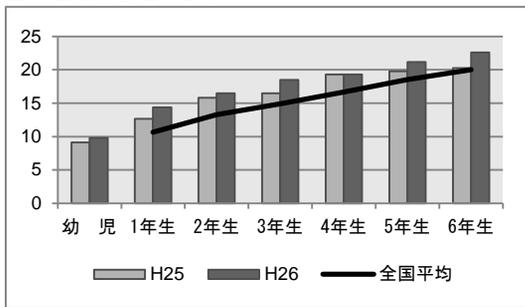


図 4. 上体起こし (女子)

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する全国六事業所の水泳教室、キッズたいそう教室等に通う幼児・学童たちに対し、二〇〇八年から継続して体力測定をおこなっています。昨年十月から十一月にかけて二九〇〇余名の体力測定をおこないました。
平成二六年度の測定結果は、二〇〇八年の実施以来、初めて長座体前屈・上体起こしにおいて男女とも大幅な向上が見られました。

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 27 年 4 月 1 日

第29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
うんどう習慣推進事業課

体力測定のおらい

公益財団法人体力づくり指導協会では、新潟県、長野県、岡山県、千葉県、富山県にある法人が運営する施設に通う水泳教室およびキッズたいそう教室の幼児学童教室受講者を対象に七年前から体力測定(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの全五種目)を実施してまい

教室ごとの特色を活かし体力向上を目指す

水泳教室では、水泳の基本姿勢である両腕で頭を挟みカラダを一直線に伸ばした状態のストリームラインを習得し、姿勢を保持するために必要な腹筋を養います。上体起こしにおいては全ての学年で全国平均値を上回る結果となり、水泳が腹筋持久力向上の一翼を担っていると考えられます。

準備体操プログラム改良と導入結果

平成二六年度に法人が実施した幼児学童教室受講者に関する体力測定は、文部科学省が発表した平成二五年度体力・運動能力調査の年齢別全国平均値と比較すると握力を除く種目の概ね全ての学年において全国平均値を上回る結果となりました。(図5参照)これは平

成二五年度に実施した体力測定結果が全国平均値と比較して握力、柔軟性が弱い傾向にあることが判明したことを受け、握力と柔軟性の強化を目的に立位での前屈動作を含めた準備体操プログラム等を考案し、受講者の多くを占める水泳教室受講者に対して平成二六年五月度から試験的に導入した結果であると考えております。

また、キッズたいそう教室受講者と水泳教室受講者を比較したところ、キッズたいそう教室受講者の測定結果は立ち幅跳びにおいて優位となりました。これはたいそうが常に重力に逆らいつながらぬ運動であり、教室内で倒立や跳び箱開脚跳びなどの基礎的な技練習、スキップや片足歩行などのジャンプ動作を準備体操へ積極的に取り入れて



図 5. 体力測定平均値比較

左側:平成 25 年度体力・運動能力調査全国平均値、右側:平成 26 年幼児学童教室受講者平均値

■男子

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立幅跳び(cm)	
幼児	-	7.51	-	9.13	-	24.83	-	22.77	-	107.18
1年生	9.53	9.52	11.51	14.40	25.84	26.55	27.39	29.69	114.93	127.19
2年生	11.16	11.15	13.95	16.74	27.33	28.84	31.85	35.23	126.15	136.87
3年生	12.99	12.24	16.14	18.03	29.23	30.11	35.10	38.25	137.53	145.98
4年生	15.03	14.78	18.16	20.08	30.49	32.03	38.80	42.09	144.71	154.55
5年生	17.36	16.00	20.09	20.79	32.66	32.52	42.97	44.04	154.70	160.02
6年生	20.04	19.58	21.69	22.66	34.08	36.13	45.79	46.54	163.72	171.95

■女子

	握力(kg)		上体起こし(回)		長座体前屈(cm)		反復横跳び(点)		立幅跳び(cm)	
幼児	-	7.07	-	9.81	-	27.45	-	22.09	-	103.46
1年生	8.72	9.29	10.63	14.38	28.01	28.98	26.11	29.64	107.37	120.25
2年生	10.35	10.50	13.30	16.50	29.85	31.78	29.96	33.99	118.24	132.10
3年生	12.10	11.98	14.88	18.49	32.00	34.13	33.57	37.52	129.33	140.14
4年生	14.11	14.23	16.69	19.29	34.29	35.38	36.51	40.35	137.03	146.08
5年生	16.55	15.97	18.55	21.14	37.25	39.62	40.69	44.23	146.52	157.47
6年生	19.74	19.80	20.01	22.60	39.69	42.53	43.02	45.94	155.20	169.26

全国平均値と比べ優位の場合、太字・斜体網掛表記とした

エネルギー47cal、たんぱく質1.9g、
食物繊維2.1g (1人前)



【2人前】
・スナップエンドウ 10 さや ・キャベツ 2 枚

(A) ・ゆかり 小さじ1 ・砂糖 大さじ1/2
・白すりごま 大さじ1

【作り方】

- ①スナップエンドウは、スジを取ってさっと洗っておく。キャベツはざく切りにする
- ②鍋に水と塩(分量外)を入れて熱し、沸騰したらスナップエンドウを入れて1分、さらにキャベツを加えて1分加熱し、ザルに空けて冷ます
- ③②が冷めたらキャベツはギュッと絞り、スナップエンドウはキッチンペーパーで拭きとって水気を切る
- ④(A)を混ぜ合わせ、③と和えて完成!

サクサクの食感が楽しめるスナップエンドウは、野菜と豆の栄養が一緒にとれる春の優れ物です。やわらかな春キャベツと一緒に和えて、副菜としての献立にもう一品加えましょう!
(管理栄養士 竹島佳代)

栄 養