



# 運動 コラム

## 「ウォーキング・クロール」 & 「バタフライ」のすすめ

人間の基本動作のひとつは「歩く」です。

明治以降一般的になった、現在の西洋風歩き方は、右腕(右手)を後方へ振りながら右脚を前へと踏み出し、次に左腕を後方へ振りながら左脚を前へと踏み出す動作をくり返して移動するものです。

歩く時のこの動きは、水泳でも基本的な動作として、平泳ぎをのぞく、クロール、バタフライ、背泳ぎの三種目で、水上を効率よく前進するために歩く動作と同じ要領で手足を動かして泳ぎます。

### ■「ウォーキング・クロール」(自称)

クロール動作を覚えたら、さらに長く楽に泳ぐためにも、ぜひトライしていただきたいのが「ウォーキングクロール」です。

動作のポイントは、クロールの「手のかき」「キック」「呼吸」を同時におこなうことです。つまり、水をかきながらバタバタとキックして、横向いてパッと呼吸!! さらに手を前方にもどしながらちょっと休憩!! が一連の動作で、これを左右交互なめらかに繰り返すのです。(呼吸は左右のどちらか一方で!)

リズムは片側のかきで2秒くらい、左右かいて4～5秒が、呼吸のリズムとも相まって長続きする運動といえます。



### ■「クロールからバタフライへ」のすすめ

バタフライはスイマーの憧れの種目で、上級者の証とも言える泳法です。

しかし、このバタフライ、前述のウォーキングクロールの発展形として、意外と簡単に挑戦する

運動指導員  
**高村 裕**

・君津メディカルスポーツセンター施設長  
・競泳選手コース(TeamZERO)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会  
公認競泳コーチ4



ナショナルレベルの  
トレーニング拠点において  
強化スタッフとして  
指導できる資格

ことができます。

挑戦時のおもなポイントは次の3つ。

1. ウォーキングクロール同様、かきとキックそして呼吸の各動作を力強く!! 左右同時に!! 一気に“ドン”とおこないます。
2. 一気にかいた手(腕)は、そのまま勢いを落とさず前方にもどし、キックと同時に水底を見ながら水に入れます。(第二の“ドン”) ※これら2つのポイントは、手・足・頭(呼吸や視線)を「同時に動かす」共通点があります。
3. 瞬間的に力を入れすばやく動かすという、「入力」。クロールに比べるとダイナミックに見えるゆえんでもあります。

水泳は、水に浮いた状態での運動ですから、タイミングとバランス、入力と脱力のくり返しが大切な要素となるのです。

1～2の動作ポイントと、3の力強い入力ポイント、これら三つの動作でバタフライに挑戦しましょう。



# 栄養 コラム

## 「よく噛んで食べよう」

管理栄養士 竹島 佳代

皆さんは食事の時自分が何回噛んでいるか、数えてみたことはありますか?

よく噛むことは、皆さんの成長を助けてくれます。

めやすはひと口30回! よく噛んで食べるようにしましょう!

### ■よく噛むことで、こんないいこと

よく噛むと口から唾液がよく出て、食べ物がカラダの中に栄養として吸収されやすくなります。また、唾液が口の中を清潔に保ち、むし菌を予防したり、食べすぎを防ぐ効果もあります。さらに、よくあごを動かすことで脳の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力アップが期待できます。

このように、よく噛むことで皆さんの成長に良いことがたくさん! ぜひ毎食、よく噛んで食べるように意識して実践しましょう!



### ■(保護者の方へ)よく噛んで食べるために

戦前は雑穀や根菜、乾物がよく食べられていて、今の倍ほど噛む回数が多かったそうです。

意識してよく噛むこととともに、柔らかいもの、食べやすいものばかりにならないように、噛む回数が自然と増える食材やメニューを選ぶようにしましょう。

食材では、ごぼうや切り干し大根のような食物繊維の多いものや、イカやタコなどの弾力性のあるものを選ぶとよいでしょう。きのこやナッツもおススメです。調理では、煮込むよりも焼いたり生で食べるほうが噛み応えがあります。また、同じ食材でも大きめに切ることで噛む回数を増やすことができます。

いろいろな工夫がありますが、“噛み応え”という面も意識してぜひ日々の献立を振り返ってみてください。

★よく噛むためには丈夫な歯をもっていることもとても大切です。食べた後はしっかり歯みがきを!

## ★よく噛むレシピ『大豆もやしの中華サラダ』

いつものもやしを大豆もやしに変えてみましょう。それだけでも噛み応えがぐっとアップ! ぜひ試してみてください。

### 材料(2人分)

- ・大豆もやし……1/2袋
- ・きゅうり……1/2本
- ・乾燥わかめ……大さじ1
- ・メンマ(味付き)……15g
- ★鶏がらスープの素……小さじ1/2
- ★ごま油……小さじ1/2
- ★いりごま……小さじ1

※水気を切りすぎないことで、わかめを乾燥のまま混ぜてもちょうどよいくらいに戻ります



### 作り方

- ①きゅうりは千切りにして塩(分量外)を少々ふり、キッチンペーパーで軽く抑える程度に水気を切る。メンマは4cm程度の長さの細切りにする。
- ②大豆もやしは耐熱容器に入れて、600Wで4～5分レンジ加熱する。加熱後は底にたまった水気だけさっと切り、熱いうちに乾燥わかめを加えて混ぜる。
- ③粗熱がとれたら②に①と★の調味料を加えて混ぜ合わせたらでき上がり!