

# TSC NEWS 創刊号 kids版

【発行】  
公益財団法人 体力づくり指導協会  
十日町体力づくり支援センター  
新潟県十日町市馬場丙1495-8  
TEL.025-758-3343  
http://www.tairyoku.or.jp/

## 十日町体力づくり支援センター

※「反復横跳び」は敏捷性、「立ち幅跳び」は瞬発力を測定する種目。どちらもカラダを効率よく動かす能力が求められる

全国平均を上回ったのは日ごろからカラダを動かすことで向上する能力でもある

運動習慣がある協会の受講者の記録が向上したのではないかと推測する

協会の教室受講者の測定結果

全国平均よりも高い、または同等という結果  
女子は「反復横跳び」「立ち幅跳び」の記録が全国平均を上回った。

小学生男子は前年度からほぼ横ばい、小学生女子は過去最低数値となった

以前よりも体を動かす機会が多くなった(小学校の体育の授業を除く1週間の総運動時間が420分以上になる割合が前年度より増加)

「運動時間が長く、運動が好き児童生徒」はそれ以外の児童生徒と比べ体力が高い

公益財団法人 体力づくり指導協会(以下「協会」)は運営する施設に通う幼児・学童を対象とした体力測定を毎年実施しています

今回は令和6年度に実施した握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、上体起こしの5種目の体力測定値をもとに検証しました

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(スポーツ庁)

# 令和6年度幼児学童対象体力測定結果

## 4月ワンコイン体験開催

- 期間：4月1日から6月30日まで
- 対象：幼児からシニアまで
- 教室：プール・スタジオ教室各種
- 時間：既存教室への参加となります  
教室時間につきましてはHP、お電話でお問い合わせください
- 料金：500円(税込)



※おひとり様1教室1回限りとなります  
※幼児学童教室につきましては対象外の日もあるため1週間程度余裕をもってお申込みください

## 5月子どもの日無料開放

5月5日こどもの日は無料開放日  
★子ども対象イベントを開催予定なのでお楽しみに



## 6月安全水泳講習週間

(幼児学童水泳教室)  
年に一度「水難事故防止を目的とした自己保全体験」を実施。今年はプールサイドで保護者観覧もおこない、保護者目線でも一緒に「水の安全」について学びましょう  
※詳細は安全水泳講習週間のチラシをご覧ください



## ★十日町自慢のスタッフ紹介★

当施設はプールとスタジオがあり両方楽しめます



氏名★金澤 指導員  
保有資格★高齢者体力づくり支援士  
健康運動指導士  
対象教室★シニア運動教室、水泳教室、キッズたいそう教室、アクアビクス

得意種目★柔軟



元気に楽しくをモットーに、水泳もたいそうも出来た喜びを分かち合いましょ！泳いだことがない大人もアクアビクスから一緒に始めてみませんか

## “スタッフの一言メッセージ”

プール教室とスタジオ教室が存在する当施設は、水泳を習いながらキッズたいそうも習えます。キッズたいそうは年齢制限もあるため、始めるなら小学校2年生までに始めてみましょう。月会費も週2回の料金でご利用できて、実はとってもお得なんです！  
そんな共通会員制度(プール週1回+スタジオ週1回)を利用するお子さまが増えていますよ(〜)

当施設は、会員登録がなくてもご利用可能な一般開放利用時間を設けております。時間に限りはございますが、お気軽にご利用ください。

## 施設一般開放利用時間

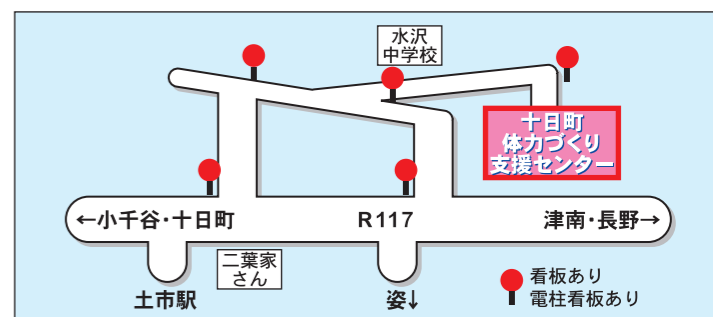
	時間帯
平日 (水曜日休館)	11:30~13:30
	14:45~16:30
	19:40~21:00
土曜日	12:00~13:30 19:40~21:00
日曜日	<5月~10月>12:00~17:00 <11月~4月>12:00~15:00
祝日 ※11月~4月休館	<5月~10月>10:00~17:00

## 施設利用料金

	対象	料金
温水プール入場料	大人	470円
	中・高校生	380円
	3歳~小学生	250円
	2歳以下	無料

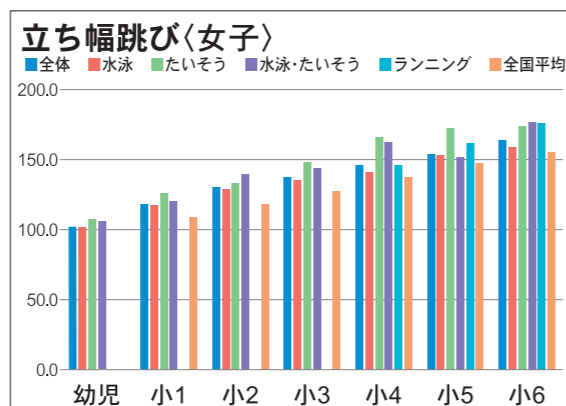
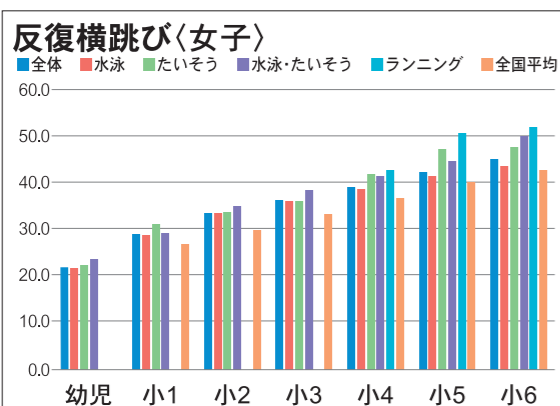
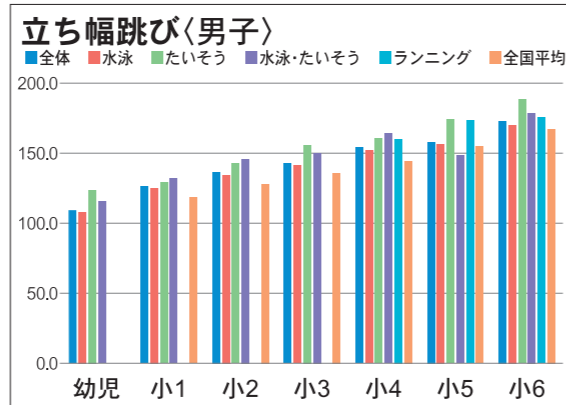
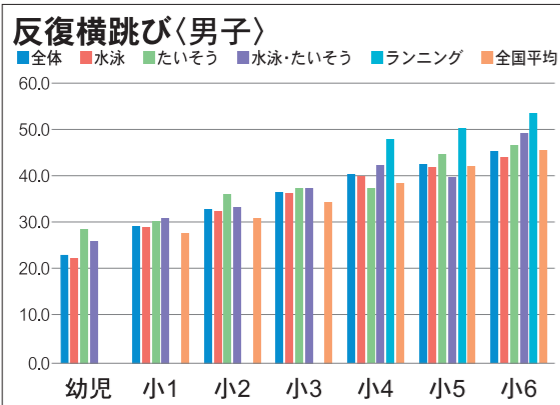
※料金は税込価格です

## アクセス



## 体力測定の目的・意味

- 【握力】大きな力を出す能力(筋力、力強さの計測)
- 【長座体前屈】柔軟性(体の柔らかさ)の計測
- 【立ち幅跳び】瞬発力(力強さ、タイミング)の計測
- 【上体起こし】筋力(力強さ)と筋持久力(粘り強さ)の計測
- 【反復横跳び】敏捷性(動作の正確さ、すばやさ)の計測



やってみよう!  
できるかな?  
~ケンケンジャンプ~

今回は下肢の筋力とバランス能力を向上させるのに効果的な『ケンケンジャンプ運動』をご紹介します。



~まずは①をやってみよう!~  
①ヒザを軽く曲げてするケンケンジャンプ  
~もっと出来る人は②に挑戦!~  
②ヒザを曲げる角度を深くして出来るだけ高くジャンプするように意識してケンケンジャンプ!  
まずは、片足5回ずつから始めてみましょう!

## 事業所一覧

- 十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター>  
新潟県十日町市馬場丙1495-8 TEL.025-758-3343
- 塩尻事業所 <ヘルスバ塩尻>  
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939
- 君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター>  
千葉県君津市西君津11-1 TEL.0439-88-0611
- 滑川事業所 <滑川室内温水プール>  
富山県滑川市柳原258-4 TEL.076-476-0711
- 東京事業所 <高齢者うらんど教室自立支援事業>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200  
<高齢者体力づくり支援士事務局>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
- 事業本部 <事務局>  
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

## 広報協賛

株式会社 山崎食品  
<マグロ加工および販売業>  
〒949-8525  
新潟県十日町市馬場丙1530-20  
TEL:025-758-4114

次回発行は7月1日です

# 運動 コラム

## 水泳のいろは



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

水泳や水にまつわるさまざまな事からを紹介するこのコラムの、記念すべき第一回として、「水泳のいろは」ともいえるべき基本中の基本

- ①水の中にしっかり浸かる
  - ②しっかり見る
  - ③もどす動作はゆっくり
- という三つのポイントを紹介します。

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

### ■水の中にしっかり浸かる

人は、水の中にしっかり浸かってこそ、水の特性(浮力・水流・水圧など)を利用して泳ぐことができます。泳いでいる姿は、後頭部・背中・おしりあたりが少し水の上に見えるような感じになり、水の中にしっかり浸かる(体を水中に入れる)ことは水泳にとって、しっかり浮いて進むために大切なことのひとつなのです。

### ■しっかり見る

人にとって目から入る情報はとても大切。どこを見ているかで姿勢が変わり、何をみているかで動きも変わります。クロールのように伏せて泳ぐ種目なら、基本的に真下を見て泳ぎ、呼吸は真横を見ながら(すぐ横のコースロープや壁・窓などの目標物を見る)おこないます。平泳ぎやバタフライなら、動作にあわせて下と前を交互にしっかり見ます。

### ■もどす動作はゆっくり

手のかきは強く速く動かすのが基本。けれども、もどす動作(リカバリー動作)は、ゆっくりやさしくという事がポイントなのです。“かき動作”と

“もどす動作”のスピード差が力の差を生み、リラックスした効率のよい動作をもたらします。水をかいたら、ちょっとゆっくりという感じで泳いでみてください。

いやいや、オリンピック選手は体が水の上に浮いて滑るように泳いでいるじゃあないか!!ガンガン腕を回しているじゃあないか!!と思われるかもしれませんが、そのあたりのナゼ?は、いずれ具体的にお話する機会に回させていただきます。

体力づくり指導協会の各事業所で開設している水泳教室でも、ベビー・キンダークラスではカラダいっぱい浮力と水圧を受けながら、カラダをコントロールすることを、幼児小学クラスではボビング動作※をはじめとして水にもぐってカラダと呼吸のコントロールを覚えることを、水の世界への入り口に据え、大切にしています。ご家族のご観覧の際はそんなお子さまの姿をご覧ください。

※ボビング動作…水の中に潜って顔を出して潜って顔を出して繰り返しながら、呼吸や移動をする動作

# 栄養 コラム

## バランスよく食べよう!

管理栄養士  
**吉井 香瑠**

4月は新しい出会いや体験など変化が多く、環境が変わることで疲れやストレスがたまりやすくなります。まずは、生活リズムを作ることに取り組んでみましょう。

農林水産省が主体となって取り組みを始めている『食育ピクトグラム』を通じて、食に関する知識を身に付けていきましょう。今回ご紹介するのは「バランスよく食べよう」です。



### ■バランスよい食事とは

主食・主菜・副菜を組み合わせ、減塩や野菜・果物摂取にも努めた食事のこと。

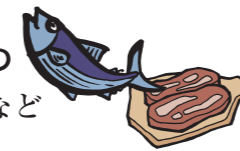
主食：エネルギー源となるもの

米、パン、うどん、そば、スパゲッティなど



主菜：体を作るもとになるもの

魚、肉、大豆製品、卵など



副菜：体の調子を整えるもの

野菜、きのこ、海藻類などを使った料理



他にも、牛乳やチーズなどの乳製品・果物を取り入れると更にバランス良くなります



体はその人が食べたもので出来ています。成長していく時、その素材やエネルギーは全て食べ物から取り込みます。

出来る限りバランスよく栄養のある食事を心がけましょう!

### ■成長期に適切な食事とは

成長期である子どもの健康な体をつくるためには、食事のバランスだけではなく、成長期に必要なエネルギー量を摂取することも大切です。身長伸びに伴い、体重も増加するのが成長期です。身長は伸びているのに体重が増えていない場合はエネルギー不足の可能性がります。一度に沢山の量が食べられない場合は、食事の回数を数回に分けたり、補食を摂るようにしましょう。また、どんな料理を食べればいいのか、どの位の量を食べるのか・・・迷った時には学校給食を参考にしてみましょう!

※学校給食は学校給食法に基づき、『適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。』と定められています。