

君津メディカル通信

創刊号
kids版

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
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
http://www.tairyoku.or.jp/

君津メディカルスポーツセンター

※「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」な児童生徒はそれ以外の児童生徒と比べ体力が高い

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(スポーツ庁)

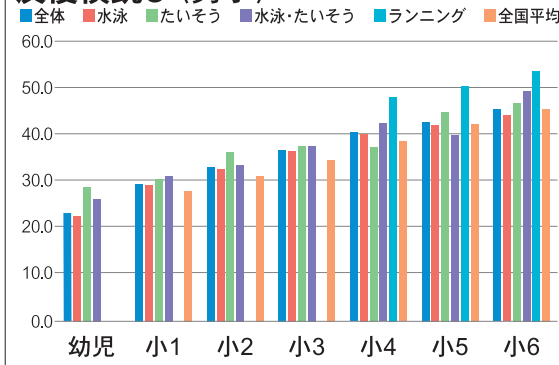
「協会」は運営する施設に通う幼児・学童を対象とした体力測定を毎年実施しています。今回は令和6年度に実施した握力、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、上体起こしの5種目の体力測定値をもとに検証しました

令和6年度幼児学童対象体力測定結果

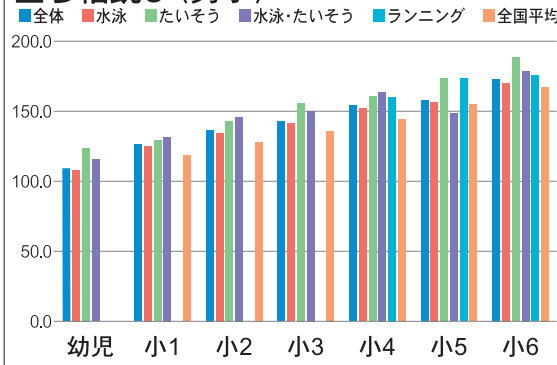
体力測定の
種目ごとの
目的・意味

【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

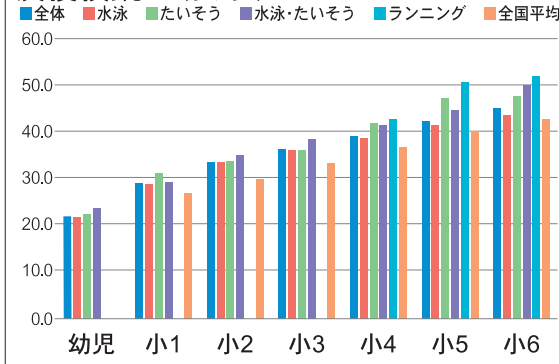
反復横跳び<男子>



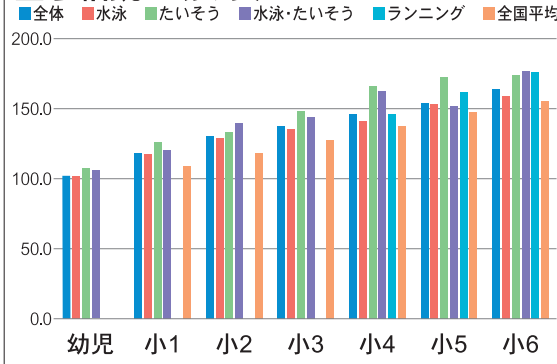
立ち幅跳び<男子>



反復横跳び<女子>



立ち幅跳び<女子>



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!

イベント・キャンペーン情報

4月ワンコイン体験会

成人：4月1日(火)～5月28日(水)
子ども：4月1日(火)～12日(土)
5月1日(木)～14日(水)

春の入会キャンペーン

4月1日(火)～5月28日(水)

5月 子どもの日施設無料開放

5月5日(月祝)

お出かけイベント(子ども)

5月11日(日) 八景島シーパラダイス

6月 県民の日施設無料開放

6月15日(日)

ベビーキンダー無料体験

6月

<日時などは変更になる可能性があります。詳細は別途チラシをご覧ください>

施設紹介



●カルシウム人工温泉
リニューアル
(カルシウム原石交換)
芯から温まる
お肌すべすべ・しっとり



●館内照明(脱炭素)LED化完了
今まで以上に明るく楽しい施設になりました



◎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

◎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内1495-8 TEL.025-758-3343

◎塩尻事業所

〈ヘルスパ塩尻〉
長野県塩尻市大門一番町1-1 TEL.0263-54-3939

◎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

〈高齢者うんどう教室自立支援事業〉
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

講習会紹介(3か月・期間限定)

<大人向け>

- 50歳からの筋トレ教室
- 太極舞
- 水中歩行
- アクアビクス

●カラダのためになる運動教室 新設

運動・体力不足でお困りの方向け!
自分に合った運動を見つけましょう
(アクアコンディショニング)
プールで優しく運動したい方向け!
水の特性を生かしながら水の中でカラダの調子を整えましょう
(チェアエクササイズ)
椅子に座って楽々運動したい方向け!
膝への負担が少ないため腰痛の方も安心。

●ママのための運動教室 新設

赤ちゃんと一緒に心も体も元気に!
ママ専用運動クラス
(ママアクア)
音楽に合わせて水の中で有酸素運動を行います
(ママトレ)
出産により変化したカラダをストレッチ・コアトレーニングなどで整えます

<お子さま向け>

●キッズダンス

リズムに合わせてカラダを動かして、カラダを操る機能・筋力・柔軟性を身につけましょう!

●かけっこ教室

短距離走を中心に走りの基礎を学びましょう!

●子ども向けコアコンディショニング 新設

こどもランニング教室 クラス紹介

ランニングクラス
(ベーシック・アドバンス・育成・選手)

【未経験者の方】ベーシックコース

<対象>小学4年生～6年生

金曜：17:00～18:30

土曜：11:00～12:30

走りの基礎・基本を学び正しい姿勢と走り方を習得するコースです。ラダーやミニハードルを用いて姿勢や腕振り、足の設置などフォームの改善をおこないます。

アドバンスコース

<対象>小学4年生～6年生

金曜：17:00～18:30

土曜：11:00～12:30

インターバル走やペース走など本格的な走りの練習を導入し、心肺機能の向上及び競技力の向上を目指すコースです。

【新設】育成コース

<対象>小学4年生～中学生

火・木曜：17:00～18:30

土曜：7:00～8:30

対象を中学生までに設定し、陸上競技部がない受講者や部活動と両立してランニング教室に参加したい方にオススメのコースです。

選手コース

<対象>小学4年生～中学生

火・木曜：17:00～18:30

土曜：17:00～19:00

さらなる競技力の向上を目指し、積極的に外部の競技会に出場します。
●週3回受講が必須となります。

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内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。

■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、何を見ているかで
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ま
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、そのあたりのなぜ?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

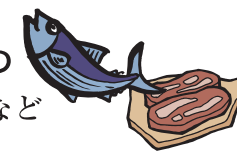
主食・主菜・副菜を組み合わせ、減塩や野菜・
果物摂取にも努めた食事のこと。

主食：エネルギー源となるもの

米、パン、うどん、そば、
スパゲッティーなど

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
の伸びに伴い、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あります。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よいのか、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。