

水夢SWIM

創刊号
kids版

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
滑川室内温水プール
富山県滑川市柳原258-4
TEL.076-476-0711
http://www.tairyoku.or.jp/

滑川室内温水プール

※「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

協会が全国の児童生徒と比べ体力が高い

協会が全国の児童生徒と比べ体力が高い

協会が全国の児童生徒と比べ体力が高い

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

令和6年度幼児学童対象体力測定結果

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)

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

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。

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

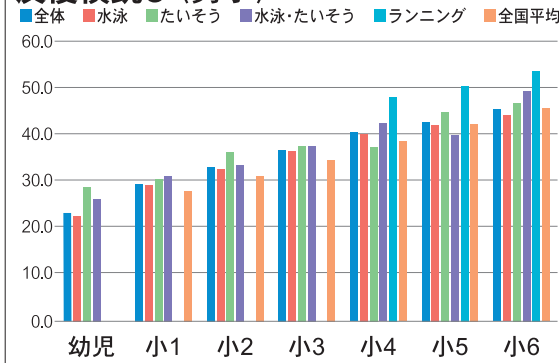
運動習慣がある協会の受講者の記録が向上したのではないかと推測する

※「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

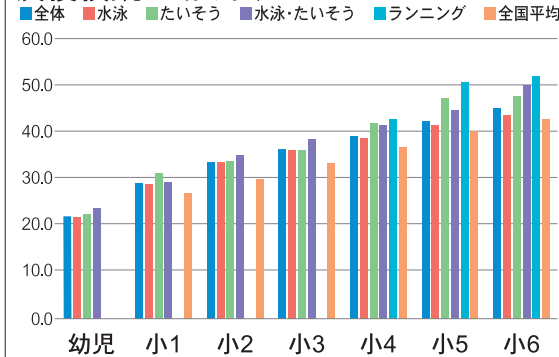
体力測定の
種目ごとの
目的・意味

【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

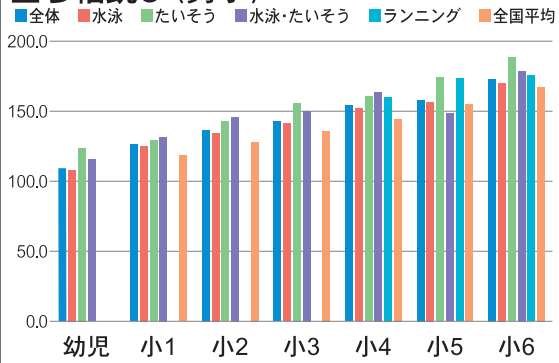
反復横跳び<男子>



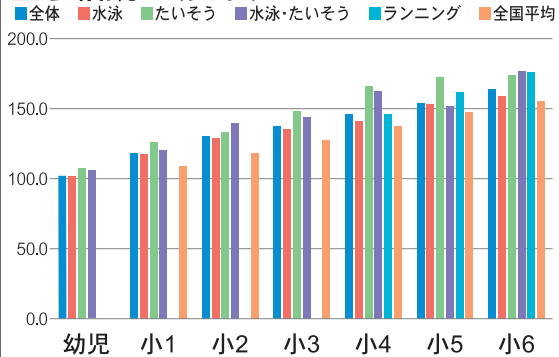
反復横跳び<女子>



立ち幅跳び<男子>



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!

施設 1ヶ月体験・1回体験

期間 | 4/1(火) ▶ 6/30(月)

入会前に1ヵ月もしくは1回体験ができます。教室の雰囲気などが分かるため、入会が不安な方におすすめです。

成人対象教室



水泳入門からスタジオ教室まで多彩な教室を開催!

水泳入門コースをはじめとした水泳教室を開催しています。スタジオ教室では各種ヨガやピラティス、エアロビクス、ヒーリングセルフメンテナンスなど目的に合わせた教室が選択できます。

シニア運動教室



日々の健康づくりにオススメ!

スタジオプログラムとプールプログラムの2本立ての教室を受講できます。スタジオではストレッチ体操や筋力トレーニング、プールでは水の特性を活かした水中歩行や水中体操などを行います。

幼児・学童水泳教室



泳ぎ方を基本から学べます!

幼児学童を対象に水泳教室を開催しています。水泳をとおし、技術の向上はもちろん安全水泳や集団行動による仲間づくり、社会性や協調性を養います。

ベビー水泳教室



パパ・ママと一緒に水を楽しもう!

生後6ヵ月以上の赤ちゃん、保護者対象の水中運動教室です。水中での運動は体の発育を促し、脳の発達にも効果があります。また、風邪をひきにくい丈夫な体づくりに役立ちます。

教室	体験料(税込)	
成人対象教室	水泳 7,490円/月4回以上	スタジオ 7,090円/月4回
シニア運動教室	65歳以上 5,620円	65歳未満 7,625円
幼児・学童水泳教室	7,490円/月4回	
ベビー水泳教室	7,310円/月4回	
1回体験	500円	

※詳しくはお問い合わせください

<体験期間>

- 4月1日～4月28日:全教室
- 5月1日～5月27日:ベビー、幼児・学童水泳教室
- 6月3日～6月30日:シニア、成人対象教室

<申込に必要なもの>

- 体験料 ●施設維持費(送迎バスご利用の方)

<申込方法>

施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申込みください。
※キャンセル料:受講当日以降のキャンセルは、体験料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。

同時開催

春の入会キャンペーン

初回月額指導料

0円

※5ヶ月以上継続して在籍させる方が対象 ※別途、登録料・サーチャージが必要です。

春のかけっこ教室

<日時> 4月20日(日) 10時～11時

<対象> 小学1年生～6年生

<参加費> 500円

<申込方法>

施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申込みください。

運動会で1位を目指そう



子どもの日
温水プール
無料開放
滑川室内温水プール

5/5(月・祝)
10:00～17:00

家族皆で楽しめる!
プールでカラダを動かそう!

事業所一覧

- ◎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
- ◎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
- ◎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
- ◎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
- ◎事務局 <事務局>
東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

広報
会
員
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

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。

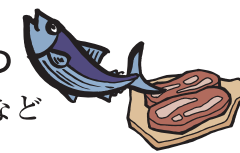
主食：エネルギー源となるもの

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。