

TSC NEWS

第3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



- ◆骨の役割とは
骨には大きく5つの役割があります。
- 1 身体を支える
骨が繋がって骨格をつくり、重い頭や上半身を支える柱のような役割をしている
 - 2 身体を動かす
骨は筋肉と腱で繋がっており、関節を支点として足や腕などを動かしている
 - 3 臓器を守る
頭蓋骨は脳みそ、肋骨は心臓・肺・胃など、大切な臓器を外部の衝撃から守っている
 - 4 血液を作る
骨の中には血を作る組織があり、赤血球・白血球・血小板などの血液細胞が作られる

◆ 骨に関するクイズ ◆

周りの人と一緒に考えてみよう！

Q1. 人間の体の中で一番長いのはどの骨でしょう？

- A. 腕
B. 背中
C. 脚

Q2. 人間の体の骨は全部でだいたい何本あるでしょう？

- A. 100本
B. 200本
C. 400本

Q3. 骨を丈夫にする食べ物で間違っているのはどれでしょう？

- A. 牛乳
B. 干ししいたけ
C. カップラーメン

答え：Q1：C／太ももの骨「大腿骨(だいたいこつ)」が一番長い骨です！

Q2：B／赤ちゃんのときは300本位ありますが、成長すると一部はくっつきま

Q3：C／カルシウムの吸収を邪魔するリン酸塩が多く含まれています

骨を強くして、骨粗しょう症を予防しよう！

- ◆骨粗しょう症とは
骨粗しょう症とは骨密度が減少して骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。痛みなどの自覚症状がほとんどないのに、ちょっとした刺激で骨折に繋がることもあります。
- 5 カルシウムを蓄える
身体機能に必要なカルシウムを骨に蓄えている



- ◆丈夫な骨を作るには
- 食料をバランスよく食べる
1日3食をバランスよくしっかりと食べる。特に骨のもとになるカルシウム(牛乳、チーズなど)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(卵黄、干ししいたけなど)が多く含まれる食品を取り入れよう
 - 運動
骨に刺激を与えるような遊びや運動で骨を強くしよう。ジョギングやウォーキング、ジャンプなどのちょっとした運動もオススメ！
 - 日光浴
1日30分位は日に当たるようにしましょう。体内でビタミンDをつくるのに日光が必要。
 - 無理なダイエットをやめよう
成長期は身長が伸びるとともに体重も増加します。無理なダイエットで『やせすぎ』にならないように気をつけよう。

イベント報告

8月10日(日)に開催されたベビーフォト
&ベビースイミングの様子をほんの少し
ご紹介します。

イベント・講習会情報

通年 ベビースイミング無料体験会

1歳未満のベビーに特におすすめのベビースイミング。小さいうちからプールに入ること、お風呂や水遊びが楽しみやすくなります。

- 日程：毎週土曜日
- 対象：生後6ヶ月～3歳のお子さまとその保護者
- 時間：11時10分～12時10分
- 料金：無料 ※1回限り
- 申込方法：【イベント情報】のURLを読み取りお子さまのお名前等でお申込みください。また、お手数ですが完了後は参加予定日について施設へお電話にてご連絡ください。

ワンコイン体験

- 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

10月 スポーツの日 無料開放

10月13日(月祝) スポーツの日は無料開放日

12月 冬休み短期集中講習会

冬休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう！

【イベント情報】

- 会員登録されている方
マイページの「イベントを申し込む」からお申込み
- 会員登録されていない方
右記のQRコードを読み取り、イベントを選択。お名前等情報を入力の上お申込みください

施設開設40周年のお礼
および記念式典のご案内

十日町体力づくり支援センターは今年9月で開設40年を迎えることができました。

これもひとえに会員の皆さま、十日町市民の皆さまのご利用と支えあつての40年です。

今夏は「から梅雨」に始まり、「猛暑」「酷暑」と日々の生活にも支障のきたす毎日でしたが、そんな時も室内温水プールの当施設であれば天候に左右されることなく一年中プールをご利用いただけます。これからも、春夏秋冬季節問わずプール、スタジオともに皆さまの健康・体力づくりのお手伝いができるようスタッフ一同お迎えいたします。

また、40周年を記念し、ささやかではございますが記念式典を開催いたします。

記念式典では30年以上会員様の表彰などを予定しております。

■開催日/10月26日(日) ※当日の学童水泳教室は通常通り開催いたします

Instagram

はじめました！



★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★西野コーチ
保有資格★水泳コーチ1
対象教室★水中運動、
婦人水泳・水中歩行
幼児学童水泳教室、
ベビースイミング

指導歴25年、十日町は13年目の西野です。ベビーからシニア層まで幅広く指導しています。水中運動では、関節運動(身体の結び目をほぐす)を主とし陸上でスムーズに動ける身体づくりを目指しています。ぜひ1度体験してみてください！

ベビースイミングは通年無料体験も開催しています。

イベントQRコードからお申込み、または施設への見学からという方もお待ちしております！



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

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丙1530-20

TEL: 025-758-4114

次回発行は2026年1月1日です

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

よく噛むと口からだ液がよく出て、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、だ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!