



令和6年9月 **Vol.90**

公益財団法人静岡市スポーツ協会広報誌

SAKUDOU

子どもの運動能力の低下… スポーツ協会の教室に参加してみませんか？



子どもの運動能力低下ってほんと?!

夏期巡回
ラジオ体操・みんなの体操会

ラジオ体操で若さを保つ! 5つの効果

知ってた? スポーツのこんな話…

マラソン42.195kmの真実

やってみよう!
おうちで簡単トレーニング

●令和6年度賛助会員のご紹介

●令和6年度賛助会員募集のお知らせ

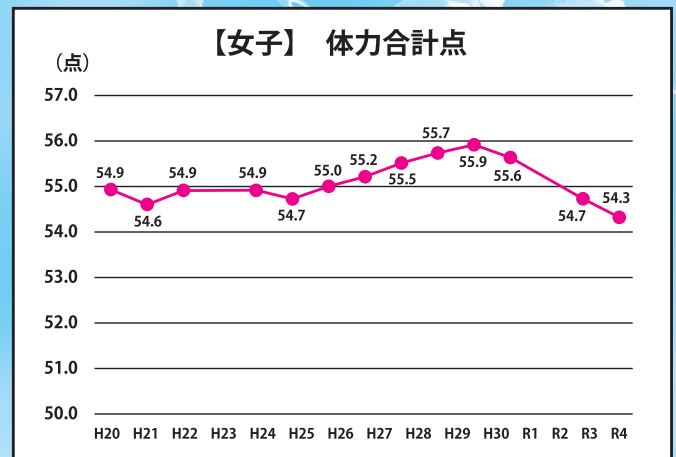
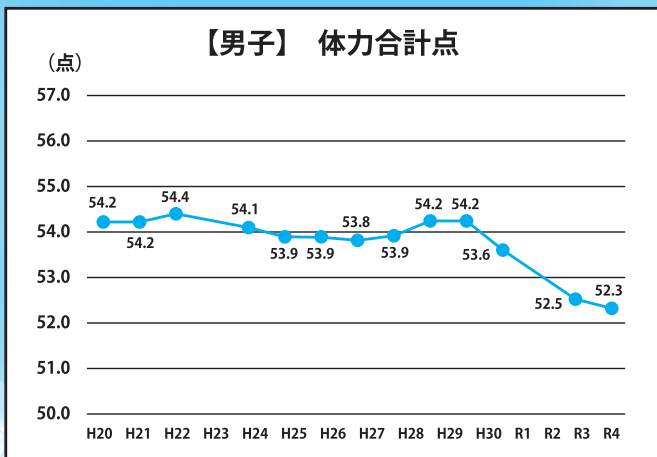
●編集後記



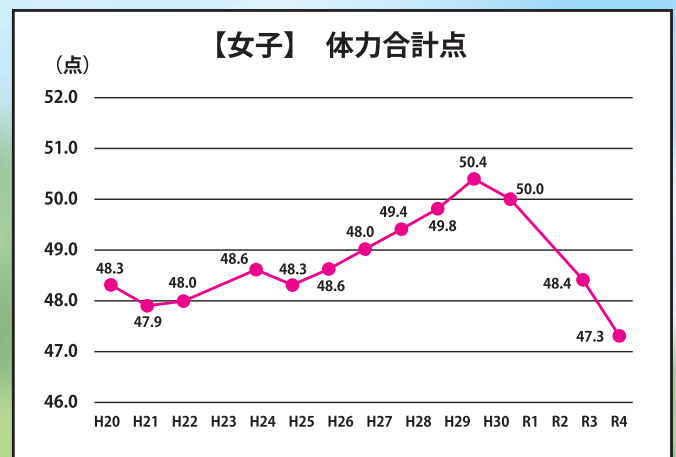
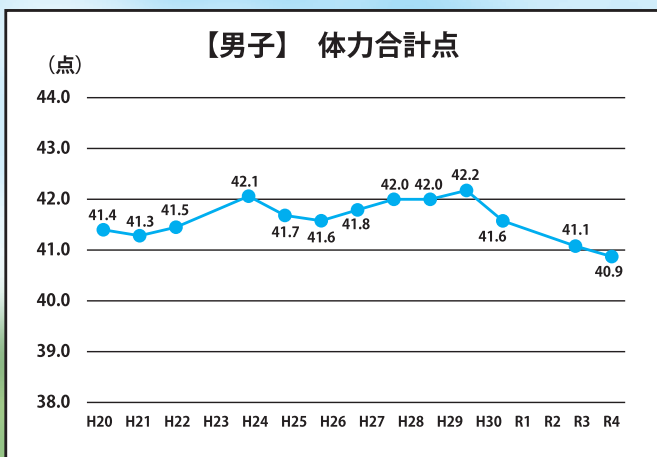
子どもの運動能力低下ってほんと?!

現代社会において子どもの体力低下が懸念されています。幼少期に運動習慣を身に付けると、反射神経などが養われ、けがや事故防止に繋がります。加えて、健康的かつ活動的な生活習慣が形成され、成人後の「生活習慣病の抑制」に繋がるとも言われています。文部科学省の調査結果から、小学校入学前の幼少期の運動習慣が短くなっていることが明らかになり、体力テストでの体力合計点は小中学生ともに平成30年から低下し続けています。

(小学校)



(中学校)



低下の主な原因

- ① 学校外の学習活動や室内遊び時間の増加による外遊びやスポーツ活動時間の減少
- ② 肥満体型の児童生徒の増加
- ③ 朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイム* 増加などの生活習慣の変化
- ④ 新型コロナウイルス感染症の影響によるスポーツ離れ

*平日1日当たりのテレビ、スマートフォン、ゲーム機等による映像の視聴時間

画像引用元: 出典: 文部科学省「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(概要)について」

当協会ではこんな教室やっています!!

※令和6年度実施の教室のご紹介です。

幼児対象

幼少期に運動習慣を身に付けると、反射神経などが養われ、ケガや事故防止につながります!
「楽しい」をモットーに、遊びを通じてお子様の運動能力向上を目指します。

●5・6歳の運動教室【中央体育館】

走る・投げる・跳ぶなどの基礎的運動・ACP*
からだ遊び・サーキット など
*ACP(アクティブチャイルドプログラム)とは
スポーツの基礎となる多種多様な動きや遊びを中心に体を動かすプログラム



5・6歳の運動教室(中央)



幼児カラダあそび体操教室(清見潟)

●幼児かけっこ教室【長田体育館】

コアキッズ体操・体づくり運動・サーキット・リレー など

●幼児カラダあそび体操教室【清見潟公園スポーツセンター】

リズム運動・サーキット・ACP など

◆今年度予定されている教室

申込方法については、開講が近くなりましたら、
開催施設または当協会(054-654-5151)に
ご連絡いただくか、協会HPをご確認ください!

教室名	開講月	会場	TEL
5・6歳の運動教室	R6.10月～	中央体育館	054-255-1010
幼児カラダあそび体操教室	R6.12月～	清見潟公園スポーツセンター	054-367-9780
幼児かけっこ教室	R6.12月～	長田体育館	054-257-3411
幼児体操教室	R7.1月～	清水総合運動場	054-334-5049

小学生対象

乳幼児期～12歳までの期間は、身体能力や運動能力が急激に発達する一生に1回の
時期で、ゴールデンエイジと呼ばれています!

●かけっこ運動教室【北部体育館】

早く走るためのトレーニング

●小学生全員集合! レクリエーションゲーム【長田体育館】

ダンス・サーキット・平均台 など

●小学生運動教室【清水総合運動場】

マット運動・跳び箱・鉄棒 など



かけっこ運動教室(北部)



小学1・2・3年生限定!運動教室(東部)

●小学1・2・3年生限定! 運動教室【東部体育館】

リズム運動・ボール運動・リレー など

◆今年度予定されている教室

申込方法については、開講が近くなりましたら、
開催施設または当協会(054-654-5151)に
ご連絡いただくか、協会HPをご確認ください!

教室名	開講月	会場	TEL
小学1・2・3年生限定! 運動教室	R6.12月～	東部体育館	054-264-8485
小学生運動教室	R7.1月～	清水総合運動場	054-334-5049



当協会では他にも様々な教室を運営しています。4ヶ月を1クールとして
開催している定期教室から、1ヶ月ごとや1回参加型の短期教室など、
皆さまの生活スタイルにあった教室を見つけてみませんか?
詳しくは協会ウェブサイトをご覧ください、該当施設又は
事務局(054-654-5151)までお問合せください!



CHECK



夏期巡回

令和6年8月2日(金)開催

ラジオ体操・みんなの体操会

令和6年8月2日(金)に2024年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を駿府城公園にて開催しました。このイベントは、1953年から続いている全国各地の会場をまわるイベントで、毎年42会場で開催されています。当日のラジオ体操の音楽は、ピアニスト能條貴大氏による生演奏で、NHKテレビ・ラジオ体操指導者鈴木大輔氏と最前列の1級・2級ラジオ体操指導士等による号令と模範体操のもと行われ、参加いただいた方々の元気な声が高橋ラジオ第1にて全国へ生放送されました。静岡市では毎年静岡市民ラジオ体操祭を開催していますが、今年はこの歴史あるイベントを静岡市で開催する機会をいただき、当日は総勢1,140名の幅広い年代の方々にご参加いただきました。



かんぼくん

清水区:シズラ

駿河区:トロベ

葵区:あおいくん

かんぼ生命保険企業キャラクターと静岡市のそれぞれの区PRキャラクターも参加しました



体操指導者:鈴木大輔

ピアノ演奏者:能條貴大



ラジオ体操ってすごい!!!

☆☆実はこんな効果があるんです!!

ラジオ体操に期待できる効果には、次の5つがあります。

①体型の維持

ラジオ体操を継続的に行っている人は調査によると「日本人の新身体計測基準値」という指標の基準値よりも、二の腕の太さや脂肪、太ももの太さが細かったという結果が出ています。これらは肥満度をあらわす「BMI」*や体脂肪との関連性が高く、同年代の人よりも体型を維持していると考えられます。

*BMI…体格指数⇒[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]



②血管を若々しく保つ

血管は年齢と共に老化していきます。調査によるとラジオ体操を行っている人は、実年齢よりも血管年齢が若いと推測されています。ラジオ体操で血管年齢を若々しく保つことができる可能性があります。



③呼吸機能を保つ

電子スパイロメーター*を用いた肺機能検査の調査によると、男女ともに69歳以下と70歳前半のラジオ体操を継続している人は、予測される呼吸機能(年齢や性別、身長などから予測される本来あるべき1秒量に対する測定値の割合)よりも高い機能が維持されていました。

*電子スパイロメーター…肺の呼吸機能を検査する計測機器



④骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は骨密度が低下して、骨が折れやすい状態になる病気です。

骨は、運動で適度な刺激が与えられると、骨密度が高くなる性質を持っています。超音波骨量測定装置を用い調査したところ、ラジオ体操を習慣にしている人は、対年齢比の骨密度が110%以上の値を示しており、骨密度に良い影響があることが分かりました。このことから、ラジオ体操は運動強度としてはそれほど強くはありませんが、骨粗しょう症の予防効果が期待できます。



⑤身体状態を良好に保つ

SF-8*の健康指数によるアンケート(8つの健康概念を測定するための複数の質問項目)では、ラジオ体操を継続している人は、「身体機能」「活力」「日常役割機能(精神)」の項目で国民基準を大きく上回ったと報告されています。ラジオ体操で健康状態を良好に保つことで、一般の高齢者と比較して健康を維持していると考えられます。

*SF-8…健康関連QOLを測定するための尺度(人生の質・生活の質と訳され、一人一人の満足感や幸福度などを表した言葉)



出典:「ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」より

知ってた?💡 スポーツのこんな話

スポーツに関わるルールやマナーには、実は驚く理由が隠されているのかも…!!
広報誌「YAKUDOU」では、様々なスポーツの雑学を紹介していきます!!

今回は…

マラソン42.195kmの真実

42.195km なぜ中途半端な距離なのか知っていますか？

答えは紀元前までさかのぼります。マラソンの語源は紀元前にギリシャ軍兵士がペルシアの大軍との戦いの勝利を報告するために、戦いの地マラトンから約40km離れたアテナイまで走ったことに由来しています。勝利の報告後、使命を果たした兵士は力尽きてしまい、この兵士を偲んで、兵士が走った約40kmを第1回オリンピックで走ったのが始まりだそうです。それ以降、約40kmがマラソンの距離とされてきました。しかし1908年に開催された第4回オリンピックロンドン大会である事件がおきます。この大会ではマラソンコースは42kmと設定されていましたが、当時のイギリス王妃アレクサンドラが「城の窓から見えるようにスタートは宮殿の庭から、ゴールは競技場にあるボックス席の前に設置してほしい」と要望。それに合わせて調整されたコースの距離が42.195kmだったのです。その後、第8回オリンピックパリ大会で、マラソンの距離が固定されることになり、正式な競技距離が42.195kmとなったそうです。

出典:パラサボWEB

スタートは
城の窓から
見たいわ!



SHIZUOKA SEIKO
総合ビルメンテナンス
株式会社 静岡セイコー
静岡市駿河区みずほ2-18-15
TEL:054-259-9121
<https://www.shizuoka-seiko.co.jp/>



建物総合管理
SBM
株式会社エス・ビー・エム
〒424-0847
静岡県静岡市清水区大坪1丁目4番11号
TEL :054-368-5780
FAX :054-368-5781
URL :<https://www.shizuoka-sbm.co.jp/>



Fuji Sports
Oguro SHIZUOKA
株式会社 **富士スポーツ**
〒422-8072 静岡市駿河区小黒2丁目1番12号
(カネボウ通り「ジャンボ・エンチャー」向い)
TEL<054>283-3577(代)・FAX<054>283-2133


- ベアリング ●伝導機器
- 油・空圧機器 ●電機制御機器

新時代のものづくりをサポートする
株式会社 **エヌ・ピー中根屋**
<http://www.nakaneya.com>
本社/静岡市駿河区有東2-2-20
TEL 054-283-1651
富士営業所 静岡営業所
藤枝営業所 袋井営業所
環境設備部 商品センター



記念写真や表彰状を永久保存の利く
彫込み金属プレートを作りますが
(株) 望月ネームプレート
<http://www.mochizuki-name.com/>
TEL054-347-2575 FAX054-347-3707

万一の備えは防災の旭産業へ!
・・・創業77年のパイオニア・・・



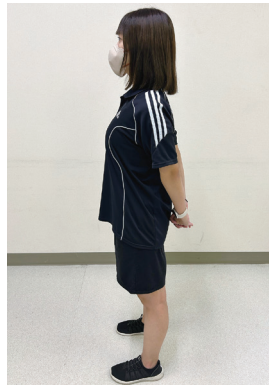
旭産業株式会社
消防設備の設計・施工・保守点検、防災用品
本社 静岡市葵区古庄1-3-9
TEL.054-261-2456 FAX.054-261-2439
沼津営業所 浜松営業所 清水支店

やってみよう! 家で簡単トレーニング!!

猫背改善トレーニング

肘を伸ばしお尻の前で手を組む。

組んだ手を上に引き上げる。目標30回程度



CHECK!

繰り返し行うことで、肩甲骨の可動域が広がります。可動域が広がり、肩が自由に動かせるようになると、あらゆるスポーツで力を発揮できます。また、肩甲骨の動きが良くなると、緊張状態にあった筋肉が緩和し血流が良くなり、肩こりの改善に効果的です。

腰回りの浮き輪肉の撃退 ※浮き輪肉…腰回りの贅肉(浮輪状)

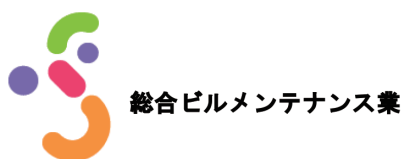
肘を伸ばしお尻の前で手を組む。

お尻を左右に動かす。目標20回程度



CHECK!

腰回りに肉がつく原因は、
・姿勢の乱れ
・骨盤や関節が歪んでいる
・糖分や糖質のとりすぎなど
このトレーニングでは骨盤矯正の効果も期待できます。



総合ビルメンテナンス業

SERIO 株式会社 セリオ

〒420-0853

静岡市葵区追手町9番22号

Tel.054-253-4105

タキスポーツショップ

静岡店

〒421-1215

静岡市葵区羽鳥4丁目4-11

TEL <054> 278-3588

FAX <054> 277-1908

焼津店

〒425-0071

焼津市三ヶ名 327-7

TEL <054> 627-7891

緑化関連事業を通じて、
人と自然が調和した豊かな
社会の実現に貢献します。



緑をつくり、育て、守る。
株式会社 理研グリーン

カップ・トロフィー・楯・メダル
オリジナルペンant・Tシャツ
キーホルダー・横断幕

ビクトリー商会 検索

Victory 商会

〒422-8066 静岡市駿河区泉町4-29

TEL 054-286-7298 FAX 054-286-7287

info@victory-shokai.com

URL http://victory-shokai.com



Water
Air
Ground

私たちは上下水道施設の整備などを通じて、
豊かな社会・地球環境に貢献していきます。

地球と一緒に深呼吸
EBARA 荻原実業株式会社

静岡支社 / 〒422-8076 静岡市駿河区八幡二丁目2番25号

TEL 054-289-3000 FAX 054-289-2988

https://www.ejk.co.jp/

VELTEX SHIZUOKA

静岡市開幕

10/26±27日

静岡市中央体育館

ベルテックス静岡 VS 熊本ヴォルターズ

Resona Group B.LEAGUE 2024-25 SEASON (B2)

公益財団法人 静岡市スポーツ協会 《令和6年度》 賛助会員のご紹介

法人・団体会員

ロフティ株式会社	篠田電気株式会社	静岡市柔道連盟	株式会社東海軒
静岡市バスケットボール協会	株式会社たかせ電設	一般財団法人静岡市国際交流協会	公益財団法人するが企画観光局
静岡市ソフトテニス協会	公益財団法人静岡市シルバー人材センター	株式会社ユアーズ静岡	日将株式会社
静岡市武術太極拳連盟	有限会社殿岡工務店	静岡市体操協会	株式会社シズデン
静岡市トランポリン協会	旭産業株式会社	不二見造園土木株式会社	東海ワッチャーサービス株式会社清水支社
有限会社神商会	株式会社静岡資源	株式会社イクタニ設備	株式会社静岡セイコー
静岡市山岳連盟	株式会社紙泰	タキスポーツショップ	エスピートム株式会社
株式会社田宮事務器	株式会社富士スポーツ	マルマツレボ株式会社	株式会社エス・ピー・エム
城北電機工業有限会社	静岡市ダンススポーツ連盟	株式会社メンテックカンザイ	有限会社三球堂スポーツ社
株式会社佐藤興商	平井造園株式会社	株式会社セイセイサーパー	青山印刷
第一建設株式会社	株式会社理研グリーン	株式会社中島屋ホテルズ	青木公認会計士事務所
コインロッカー事業有限会社	株式会社福泉	株式会社フジコム	
静岡市剣道連盟	株式会社エス・ピー・中根屋	株式会社セリオ	

個人会員

大橋 敏弘 望月 博 小林 善徳 田中 秀幸 海野 弘美 小嶋 善吉 鈴木 榮 池川 茂 志田 浩政 亀山 正敏
興侶 正人 松下 茂 増田 正史 石川 壽将 淵本 邦知 浅野 孝 森村 謙司

(順不同・敬称略・2024年8月29日現在)

令和6年度 賛助会員募集のお知らせ

公益財団法人静岡市スポーツ協会では、スポーツが持つ力で誰もが健康で豊かな生活を送ることができるよう、加盟団体や関係諸機関・団体と連携して、各種スポーツ教室やライフステージに応じたスポーツ活動の推進を図りながら、市民の健康増進をサポートしております。つきましては、当協会の事業運営並びにスポーツ活動の推進にご賛同いただける方々に賛助会員（法人及び団体・個人）としてご入会いただき、当協会のスポーツ事業へのご支援をお願いしています。

詳細は当協会ウェブサイトをご覧ください、事務局までお問い合わせください。

静岡市スポーツ協会

会費	
法人及び団体会員	1口 10,000円
個人会員	1口 3,000円
特典	
①	協会が刊行する情報誌等を送付いたします。
②	協会情報誌、ホームページ、協会作成資料等に法人名、団体名及び個人名を掲載いたします。
③	協会が主催、または共催する行事等の情報を提供いたします。
④	その他特典として、駿府城R&Rステーション内「ジューススタンド」のスムージー等飲み物割引券を贈呈いたします。

編集後記



8月から9月にかけてパリオリンピック・パリパラリンピックにおける代表選手たちの活躍が報道され、私たちは「目標をもって行えば実現する」ことを教わりました。子供達もカッコ良さに憧れたと思います。近年、子供達の運動能力が低下を続けています。本号の「子どもの運動能力低下ってほんと？」は、文部科学省の調査結果からの提言ですが、今年も異常な暑さや大型台風・線状降水帯による長期間の大雨などにより、子供達の活動の機会は大幅に減っています。是非、「日常的にスポーツに親しむ」機会として当協会の教室をご活用ください。またラジオ体操が身体にもたらす良い効果やマラソンの豆知識についてなど知って得する情報も掲載されております。これをきっかけに日常生活に運動を取り入れてみませんか？

最後に、発行にあたりご協力いただきました関係者及び事務局の方々に感謝申し上げます。

調査広報委員会 海野 弘美・市川 博

ビル総合管理

健康経営優良法人 2024
Health and productivity

株式会社メンテックカンザイ

代表取締役 大滝 郁子

中島屋ホテルズ

中島屋グランドホテル
焼津グランドホテル
ガーデンホテル静岡

Gardens 焼津四川飯店 & ガーデنز
Gardens 藤枝四川飯店 & ガーデنز

損害保険・生命保険代理店

Asuka

有限会社 アスカライフ

静岡県静岡市葵区若松町97

TEL 054-275-0567 (損保)
054-271-8332 (生保)

1コマいただいたので、いい事言ってみる広告。

心を込めたお掃除が、生活を、そして人生を良い方向に連れていってくれるのだ。

ビル総合管理・設備保守管理・清掃管理

株式会社セイセイサーパー
〒424-0857 静岡市清水区川原町1番9号
TEL 0120-03-2530

セイセイサーパー 検索

公益財団法人 静岡市スポーツ協会

https://shizuoka-sports.or.jp/



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Sport in Life

静岡市スポーツ協会はスポーツ庁が進める「Sport in Life プロジェクト」に参画し、多くの方がスポーツを楽しめる社会の実現を目指します。