



We Love Swimming

ういー らぶ すいみんぐ

スイミングは生きる力を身に付ける習い事です



ママが子どもの頃
1988

わたしのママも子どもの頃
スイミングを習っていました。

わたしは小学1年生
2018

- 身を守るための **泳力**
- 目標に向かう **集中力**
- 心と体の **持久力**
- 健康管理の **習慣力**

生きる力を親から子へ

日本スイミングクラブ協会
東海支部加盟クラブは、
子ども達の心身の健やかな
成長のために、水泳指導を通した
子育て支援に取り組んでいます。

【子育て支援宣言】 一子ども達の未来のために-

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟登録クラブは、従来より水泳のレッスンを通して、子ども達の健全な心身の発育発達を願い、丈夫な身体づくりと社会性を身につけるための取り組みを行って参りました。この実績を踏まえて、子ども達のすこやかな成長のために保護者と協力し、丈夫な身体づくりと相手を尊重する社会性を身につけるための「子育て支援」を積極的に行っていくことをここに宣言いたします。

日本スイミングクラブ協会東海支部

スポーツと栄養

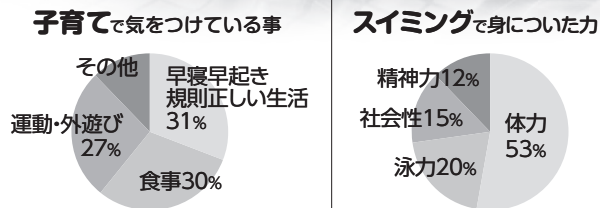


スイミングクラブは、1980年代から今日まで40年近くの間、人気のおけいこ事上位1~3位をキープしています。

その理由は、保護者自身も子どもの頃スイミングクラブに通っていた人が多く、スイミングを継続することのメリットを体感しているからだと考えられます。子ども達の心と体の健やかな成長は、時を経ても変わらない親の願いですね。

そこで今回は江崎グリコの本社を訪ね、スポーツをする育ち盛りの子ども達に必要な栄養について、教えていただきました。誌面でご紹介できるのは一部ですが、専門的な知識に触れることで、食べることと健康が深く関わっていることを改めて考えるきっかけにいただければ幸いです。

保護者 100人アンケート



出典：日本スイミングクラブ協会「子どもたちとスイミングを考える情報誌vol5.vol6」



江崎グリコ株式会社
マーケティング本部 健康事業・新規マーケティング部

いのうえ ふきこ
管理栄養士 **井上 路子** さん

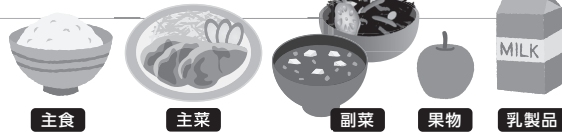
栄養摂取の大切な基本は 毎日の食事です

食事は、主食、主菜、副菜、乳製品、果物の5種類を揃え、必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

主食は体を動かすエネルギー源になります。主菜、乳製品は体を作る材料に、副菜、果物は体調を整えたり、疲れをとる役割があります。毎日完璧な食事を揃えることは現実的には難しいと思います。「昨日は野菜が少なかったから今日は多めにしよう!」といった感じで3~7日間の範囲で調整できるといいですね。出来ることから始めて長く続けることが大切です。

スポーツ選手の
基本の食事

5つの種類を
そろえよう!



必要な栄養素は1日のトータルで考えて、 間食=補食として効果的に摂取しましょう。

スポーツする子どもたちは、成長と運動に必要な栄養素を摂取する必要がありますが、3食の食事だけではなかなか難しい場合も多いです。そんな時は間食で補いましょう。おにぎりやパン、果物、乳製品などがおすすめです。衛生面で心配な時や時間がない時などは、プロテインなどのサプリメントを使うことも有効です。1回の食事で足りないな...と感じたものを摂ると思えば難しく考える必要はありません。親子で5つの種類の食材と栄養素、補食について知識を共有し、興味をもって一緒にメニューを考えると、子ども達の食育にもなりますね!

食事の種類と食材、栄養素、役割の関係

食事の種類	主な食材	主に含まれる栄養素	主な役割
主食	ごはん、パン、めん類など	炭水化物	体を動かすエネルギー源になる
主菜	肉、魚、卵、豆製品など	たんぱく質	筋肉、骨、血液など体を作る材料になる
副菜	野菜、きのこ、いも類など	ビタミン、無機質、食物繊維	体調を整える、骨や血液の材料になる
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	無機質(カルシウム)、たんぱく質、脂質	筋肉、骨など体を作る材料になる
果物	ミカン、リンゴなど	ビタミン(ビタミンC)など	体調を整える、疲労を回復させる

17歳水泳選手の練習前後補食の一例をご紹介します

練習前 は糖質を中心にエネルギーになる栄養素を摂取

- ①練習2時間前 → おにぎり、あんぱん、バナナ、果汁など
- ②練習1時間~30分前 → スポーツドリンク、ゼリー飲料、果汁や飴など消化に負担が掛からないもの

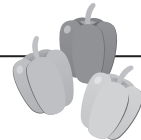
練習後 は成長ホルモンが分泌され、細胞を修復して筋肉が作られます。疲労回復と体づくりのためにおにぎりやプロテインなど糖質とたんぱく質を中心に摂取。

*上の例は、参考としての一例です。個人差・年齢差、その時の体調により量などの調整が必要です。

私自身も中学校の時、部活のバスケットや駅伝の練習で、多忙な毎日でした。部活が終わり、塾やおけいこ事に向かう車の中で、母が持ってきてくれたサンドウィッチとジュースを食べるのが楽しみだったことを覚えています。

今思うと、ハードな練習の後にしっかり栄養を摂れていたのが、疲れを溜めず怪我することもなく、部活を続けることができていたのです。部活の帰り道、母の運転で移動する中、ほっとして楽しく美味しく食べていたことも、心と体の栄養になっていたのだと思います。

持久力系のスポーツで有効な栄養素は 緑黄色野菜に含まれています



江崎グリコ株式会社
マーケティング本部 商品開発研究所

たなか ゆり
田中 友理さん

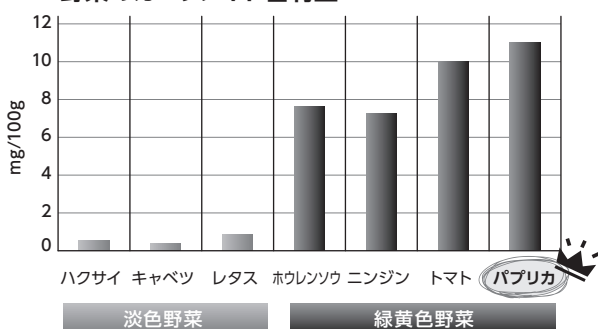
体に良いとされる緑黄色野菜。

「体に良い」有効成分は「カロテノイド」です。カロテノイドは、さらに「カロテン」と「キサントフィル」に分類されます。そのなかでも、特に高い抗酸化力と健康機能で近年注目されているのが「キサントフィル」。キサントフィルはカロテンよりも赤血球に分布しやすく、細胞膜への親和性に優れ、高い活性酸素消去能力(抗酸化力)を持って活性酸素の攻撃から細胞膜を守ってくれます。

特に赤いパプリカは、緑黄色野菜のなかでもキサントフィルの含有量がトップクラス。ニンジンの約50倍、トマトの約100倍ものキサントフィルを含んでいます。さらに赤いパプリカのキサントフィルは、抗酸化力でもトップクラスであることを確認しています。このように、緑黄色野菜はカロテノイドの重要な供給源ですが、日本人(特に若年層)の緑黄色野菜摂取量は、厚生省が目標とする水準(1日120g)を大きく下回っています。

アスリートには、高い抗酸化力が特長の赤いパプリカ、もしくはパプリカキサントフィルを含むサプリメントの摂取をお勧めします。

野菜のカロテノイド含有量



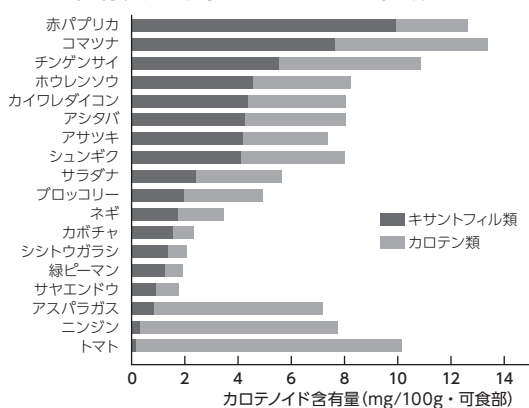
Aizawa et al., Food Sci. Technol. Res., 13, 247-252 (2007)
(引用文献中に記載のα-カロテンβ-カロテンリコピンカプサンチンルテイン、ゼアキサントニン、β-クリプトキサントニンの合計をカロテノイド量とした)

活 性酸素って何?

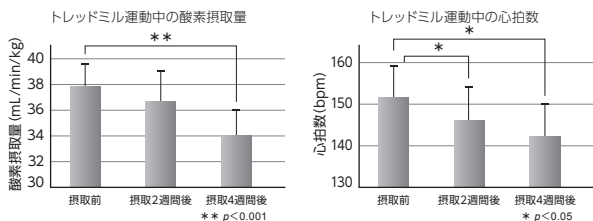
いわゆる“老化”などの現象は、細胞が酸化する(錆びる)ことによって起こると考えられていて、その酸化の原因となっているのが「活性酸素」です。体内の活性酸素は、運動をしたり紫外線を浴びたり、ごく当たり前に呼吸するだけでも発生します。運動に必要な酸素は、呼吸によって体内に取り込まれ、赤血球によって全身に運ばれます。酸素を全身に効率よく運ぶには赤血球が健康な状態にあることが必要ですが、その機能を低下させる原因の一つとして挙げられているのが、活性酸素による赤血球の損傷です。



各種緑黄色野菜のカロテノイド組成



パプリカキサントフィル摂取が運動中の酸素摂取量・心拍数に与える影響



パプリカキサントフィル摂取後は、 少ない酸素量でも同じ運動をこなせる 「呼吸持久力」が向上!

パプリカキサントフィルの継続摂取によって運動パフォーマンスにどのように影響するかを探るために、ヒト臨床試験が行われたところ、パプリカキサントフィル摂取後「より少ない酸素摂取量・より少ない心拍数」で同じ運動が行えることが示されました。酸素摂取量を減らして呼吸持久力を高めることは、マラソンや水泳などの持久系運動において、より速く長く競技を行うことができることを示唆しています。

私たちがトレーニングなどで激しく体を動かすことができるのは、細胞内で酸素が栄養素を燃やしエネルギーに変えてくれているからです。その他にも、体中に酸素が十分に行き渡ること、集中力アップやスタミナの持続が期待できます。酸素の力を存分に発揮させるためには、泳いで呼吸筋を鍛えたり、パプリカキサントフィルを含むサプリメントを摂るなど、酸素を効率的に使う方法を取り入れることも大切です。体内の酸素を上手に利用し、呼吸持久力を高め、パフォーマンスアップを目指しましょう!

※掲載内容はグリコホームページより抜粋

サ プリメントって何?

自分に必要な栄養素をチョイスして有効に摂取し、食事の足りない分を補えるのがサプリメントです。季節や場所、体調によってはお弁当を長時間持ち歩けない場合もありますので、サプリメントの活用について知識を持っていれば、様々なシーンで役立てることができます。グリコのスポーツサプリメント、「パワープロダクション」は右のURLからご覧いただけます。参考にしてください。



<http://www.powerproduction.jp/>

ベストスイマー賞 アスリート部門

平成29年度 日本スイミングクラブ協会
東海支部ベストスイマー受賞者のご紹介

毎年、日本スイミングクラブ協会東海支部にて特に活躍し、優秀な成績を残した選手2名がベストスイマーとして表彰されます。



しんの あんな
新野 杏奈 さん

筑波大学体育専門学群1年
所属 体育会水泳部競泳

JSCAブロック対抗水泳競技大会

200m個人メドレー 優勝 2'15"57
100mバタフライ 優勝 59"94

スイミングを始めたのは2歳の頃。姉と兄がスイミングに通っていたため、付き添って行くうちにプールに興味を持ち始めました。スイミングを続けて良かったことは、体力が付き、健康に自信ができたこと。水泳を通じて学んだことは、諦めないことの大切さ。記録を追い求める競技なのでスランプもありますが、決して諦めずひたむきに努力し続けてきました。どんな時も、今出来ることを精いっぱいやるよう心がけています。

また、水泳を通じて沢山の熱心な先生と素敵な仲間に出逢うことが出来ました。家族はどんな時も私を信じて応援してくれます。本当に有り難く、感謝しています。

次は皆さんに恩返しできる様、日々精進していきます。将来の夢は日本代表選手になり、日の丸を背負って泳ぐこと。オリンピックが目標です。



かとう こうせい
加藤 晃成さん

豊橋東部中学校3年生
所属 豊橋スイミングスクール

JSCAブロック対抗水泳競技大会

200m個人メドレー 優勝 2'06"31
200m自由形 優勝 1'55"12
200m背泳ぎ 3位 2'09"54

ベストスイマー賞を2度も受賞できたことを、とても嬉しく思います。僕は厳しさと楽しさの両方を持ったメリハリのある練習が好きです。毎日の練習はとても厳しいですが、仲間と一緒に頑張っています。その積み重ねが結果に繋がったのだと思います。色々な宿舎に参加する中で、挨拶やマナーの大切さも教えてもらえます。

水泳を続けていると沢山の方と出会い、人として成長できるチャンスがあります。そのことも楽しみのひとつです。家族は毎日美味しいご飯を作ってくれます。送迎もしてくれます。本当にありがとうございます！と伝えたいです。

目標は世界で戦える選手になること。これからも頑張ります!!


日本スイミングクラブ協会東海支部の 各加盟クラブ会員に対する子育て支援内容

安全 ●安全の重要性を教えます  注意	あいさつ ●気持ちのこもった挨拶を身につけます  「お願いします」	整列 ●整列や順番を守ることを身につけます 	返事 ●「はい」という返事を身につけます  「はい!!」	努力 ●目標を達成するために、努力することの大切さを学びます 	協調性 ●協調性を身につけます 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

We Love Swimming

泳げない子をなくそう運動

日本スイミングクラブ協会東海支部加盟クラブ協会ではWe Love Swimming〈泳げない子をなくそう運動〉を年2~3回実施し、各々の地域に合わせた取り組みを無料で行っています。



◆安全講習◆

日本スイミングクラブ協会では、各クラブの水泳指導者に対して、水泳の指導力向上、救急救命法や応急手当、プール衛生管理、水上安全救助法などの講習会を実施し、安全に関わる知識や技能を提供するなど、質の良い指導者の育成に努めています。




日本スイミングクラブ協会東海支部は、指導者の指導力向上や安全管理などの各種ライセンス普及、スポーツを通じた青少年の健全な育成に取り組んでいます。

スイミングクラブは、日本スイミングクラブ協会加盟クラブをお選び下さい。

