



日本スイミングクラブ協会
東海支部

子どもたちとスイミングを考える情報誌

vol.13 無料

2021年1月15日発行

We Love Swimming

ういー らぶ すいみんぐ

プールは子ども達の運動場！

泳げるって 気持ちいい！！

感染症予防と体調管理を十分にして プール施設をご利用ください

スイミングクラブは、スポーツ施設の中でも、特に進んだ衛生管理を行っています。
皆様に安心してご利用いただくために、
国の衛生基準と一般社団法人日本スイミングクラブ協会
新型コロナウイルス感染防止・予防ガイドラインの厳格な
基準に沿って館内整備、消毒、換気、スタッフの健康チェック
を実施しています。

新しい
生活様式を
習慣に



スイミングで体力づくり!!

継続は夢と目標を叶える力

スイミングクラブに通い続けたことが自分の力になり、助産師になる夢を叶えることができました

私はスイミングを始めた時期が遅く、小さい子ども達に混じってのスタートでした。そのため、知り合いがおらず、心細い思いをした事を覚えています。将来好きなことにチャレンジするためには体力が必要と考えていた父が、弟と一緒に根気よく送迎してくれたので、4種目が泳げるまで続けることができました。父の協力があり、初めての環境に飛び込む勇氣と、継続する力を身に付けることができました。その後も、受験勉強や大学でのサークル活動、アルバイト、助産師を目指すための勉強など、今日まで充実した時を過ごして来れたのは、スイミングで身に付けた基礎体力があったからだと思います。これまで、私を支えて応援してくれた父や母…家族に心から感謝しています。

母子の命と向き合う日々…健康であることの尊さを感じています。

今年から、助産師として仕事を始めました。助産師は、親子2人の命を同時に預かる責任ある仕事です。お産は人それぞれであり、お母さん方は命がけで出産に望んでおり、「母子ともに健康」

が当たり前ではないことを知りました。助産師の仕事のやりがいには、命の誕生の場に立ち会える事はもちろん、妊娠期からの関わり方でその方の産後までを支援できることです。社会人として1人立ちをし、今改めて、命がけで出産し、家事や仕事をしながら私と弟を大切に育ててくれた母の偉大さを感じています。

現在はコロナ禍で、医療従事者として仕事以外のプライベートも管理する必要があります。私は友人とオンラインで繋がり、屋外で安全を確保しながら軽い運動をするなどリフレッシュする方法を見つけて身心の健康をキープするように努めています。私が日常生活で実行している感染防止対策は、うがい、手洗いの徹底と外出時のマスク着用です。感染防止のための基本行動を意識し習慣にしていけることは、誰にとっても、今とても大切なことだと思います。コロナが収束し、皆が安心して生活し、海外旅行に行ける日が来ることを願いながら、助産師として親と子の命にかかわり、多くの経験を積み重ねていきたいと思っています。



愛知県
周産期母子医療センター
勤務1年目
助産師
すきやま ゆい
杉山 結衣さん

体力があれば、ハードな毎日を乗り越えることができる! 私の目標は、患者さんに寄り添い、医療の現場で 頼りにしてもらえる薬剤師になることです

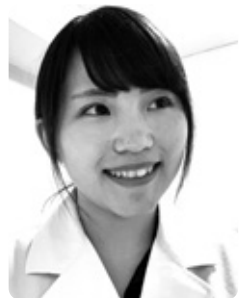
幼児から中学生まで、スイミングは私の生活の一部。学校から帰ると、スイミングに行くことが一番の楽しみでした。スイミングの友だちやコーチに会えることが楽しくて、泳いだ後の気持ち良さは今でも忘れられない感覚です。

泳ぐことが大好きだった中学生の時、この情報誌の表紙に掲載していただきました。スイミングを続けていたので、体力には自信があります。中学、高校、大学受験、今は名古屋から三重県までの長距離通学と週末のアルバイト、大学の勉強もハードですが、体が丈夫だから出来ているのだと思います。

薬剤師を目指しているのは、 人の為に役立つ何かをしたいから

理数系が好きだったこともあり、大学は薬学部に進学しました。将来は、病院薬剤師になりたいと考えています。医療の現場で患者さんの心と体に優しく寄り添い便利にもらえる薬剤師が目標です。

今はコロナ禍でリモート授業と課題が多く、人と触れ合い、体験して身に付けることが、十分にできない状況であることが少し残念です。感染防止のため手指のアルコール消毒が日常の習慣になり、同居の祖父母を気遣って外食もほとんどしなくなりました。コロナが終息したら友達と旅行に行きたい! 大学で友達と一緒に授業を受けたい! コロナ禍で運動を全くしていないので、落ち着いたらまた泳ぎたいです。



三重県
大学2年生 薬学部
もりもと あゆ
森本 有悠さん

コロナ禍で運動は健康に生きるために必要と実感! 将来の目標である「スポーツや教育に関わる仕事」の 意義を改めて再確認しました

幼稚園から小学校の間、スイミングを続けてきたことが、今の自分の原動力になっています。水泳で身に付けた基礎体力があったから好きなスポーツや勉強に取り組み、課題を乗り越えてくることができたのだと、今改めて感じています。目標に向かって自己管理をし、努力するという生活習慣も身につきました。

新しい生活様式の中で、どのように人と交流し、 豊かさや楽しさを見つけていけば良いのかを模索中です

コロナ禍で、一時外出自粛などもあり、人との直接的な関わりが極端に減ってしまったことから、人との交流がいかに自分にとって必要なことであったかを痛感しています。また今まで当たり前だった日常が、とても幸せな日常であったことを知りました。オンラインでの授業や人とのコミュニケーションで、パソコンやスマホに向かう時間が多くなり、体が固まっているのを感じていることから、運動は健康に生きるために必要であることも実感しています。コロナによる生活の変化は、将来の目標であるスポーツや教育に関わる仕事の意義を再確認する機会になりました。

コロナウイルスにより、刻々と状況は変化していますが、自分自身の目標を定めて、今できることを一つずつ行い、目標を達成できるよう努力を積み重ねていきたいです。



愛知県
大学3年生 スポーツ科学部
ひぐら しゅんすけ
樋口 俊祐さん

誰もがかつて経験したことのない状況の中、コロナ感染防止のための新しい生活様式は定着してきましたが、まだ先が見えない状況は続いています。Withコロナの時代、子ども達の心身の健やかな育成のために、家庭、地域、学校、スイミングクラブなど、子ども達を取り巻く環境をより良く整え、私達大人が気付いて出来ることを見つけて取り組んでいきたい…そのような思いで、コロナ禍の中、スイミングに3年以上通っている子ども達の今の心境を直接聞いてみました。



学校・勉強について

voice 学習する環境は厳しい、それでも子ども達は明るく逞しい!

- 学校が再開してからは、1日に大急ぎで沢山勉強しなければならない (小学4年男子)
- エアコンをつけて、窓は開けっぱなしにするからエアコンが効きにくい (小学5年生女子)
- 休校中は、今までの復習や予習ができたし、好きな勉強に集中できた (小学5年生男子)
- 図書室への出入りや運動場で遊べる時間が限られて自由でなくなった (小学5年生女子)
- 休校中は、生活のリズムが変わらない様に気を付け、学校での勉強を家で頑張った (小学6年生男子)
- 文化祭などの行事が中止になり、学校での楽しみが減った (中学1年女子)
- 1日中マスクをしているのが大変 (中学1年男子)
- 授業のスピードが速く、家での勉強時間が増えた (中学2年男子)
- マスクやフェイスシールドを付けたら、授業中先生の声が聞きとりにくい (中学2年女子)



人との交流

voice 友達との交流は、子ども達の一番の楽しみ!

- コロナ前は友達と密になって触れ合えたのに、全てが変わってしまった (小学4年男子)
- 自粛期間中よりは、少し友達と遊べるようになってきた (小学5年生男子)
- コミュニケーションの機会が減ってとても寂しい (小学5年生女子)
- 遠くに引っ越した友達と会う予定だったけれど会えなくなってしまった (小学5年生女子)
- 友だちとの交流が激減! (小学6年生男子)
- 学校でのペアワークが出来ない。長時間の会話ができず、話す機会が減った (中学1年女子)
- 友だちと遊んだり話したりする時間が減り悲しい (中学2年男子)
- クラスでの話し合いの機会が減り、みんなの意見を聞く機会が少なくなった (中学2年女子)
- 給食の時間、全員前を向いて静かに食べなければならないので寂しい (中学2年女子)

部活、お稽古事など

voice 課外の活動もコロナ禍で変化

- 学習塾での勉強時間に制限ができ、今までの様に教材を進めることが難しい (小学4年男子)
- 部活やお稽古事はできるようになってきたが、今までよりは時間が少ない (小学5年生男子)
- 発表会が中止になるなど、家の人に練習成果を見てもらう機会が減った (小学5年生女子)
- 試合が減り、モチベーションを上げるのに困った (小学6年生男子)
- 部活の時間が減り、大会が少なくなって記録を更新する機会が減った (中学1年女子)
- 感染防止対策で時間が短縮されたので、自分の時間が増えた (中学2年男子)
- 習い事や部活で友達と一緒に過ごす時間が減った (中学2年女子)



日常生活

voice 困惑しながらも前向きに努力!

- 運動不足になっているので毎日2km走っている (小学4年男子)
- 今までなかったこと…マスクや検温が普通になってきた (小学5年生男子)
- 買い物や外食、家族との旅行もコロナ前のように自由に出来なくて寂しい (小学5年生女子)
- 自分がコロナに感染すると周囲の人に迷惑が掛かるので、人混みに出掛けることは控えている (小学6年生男子)
- 色々な時間短縮で、自分の時間が増えたから、新しいことにチャレンジしたりリラックスできたりして少し嬉しいこともある (中学2年男子)



感染防止のためにやっていることは?

voice 子ども達も新しい生活様式を身につけて頑張っています!

- 人に会うときは常にマスクをつける、手洗いをしっかりする (小学4年男子)
- マスク着用・ソーシャルディスタンス・手洗い・うがい・手指消毒 (小学5年生女子)
- 人との距離を空ける、消毒用エタノールをいつも持ち歩いている、手をこまめに洗う (小学5年生女子)
- 人混みを避ける (中学1年男子)
- マスクをつける、こまめに手洗いする、密にならないようにする、換気に気を付ける (中学1年女子)
- 学校に着いたら手洗い、教室から出たら手洗い、食事前の手洗い、マスクをつけていても咳をする時は人のいない方に向く、マスクをつけていない時はなるべく喋らない (中学2年女子)



自粛期間が明け、スイミングで久しぶりに泳いだ時、思ったことや感じたこと

voice 泳げるって気持ちいい!

- 久しぶりに泳げて嬉しかった (小学4年男子)
- 泳げて嬉しかった!でも体力が落ちていて思うように泳げなかった (小学5年生女子)
- 久しぶりに泳いで、僕は泳ぐことが好きなんだ!と実感した (小学5年生男子)
- スイミングに通えることに感謝しなきゃと思った (小学5年生女子)
- 体力がなくなってびびりした (小学6年生男子)
- 泳げることは当たり前ではないんだと感じた (中学1年男子)
- 体力が落ちていることを感じた (中学1年女子)
- 泳げることに感動した。泳げる環境に感謝した (中学2年女子)
- プールで泳げることで有難いこと!コーチにも感謝!当たり前だったことができなくなって、忘れかけていた大切な感謝の気持ちに気付いた (中学2年男子)



コロナが終息したら何がしたい?

voice 友達、家族と触れ合い楽しく健康に!

- コロナが終息しても、風邪をひかない様に気を付けていきたい (小学4年男子)
- 家族で旅行に行ったり沢山の観客の中で試合に出たい (小学5年生男子)
- テマパークに行きたい (小学6年生男子)
- 友だちと遊びに行ったり、運動したり沢山泳ぎたい (中学1年男子)
- 友達と一緒に思い切り話しがしたい (中学2年男子)

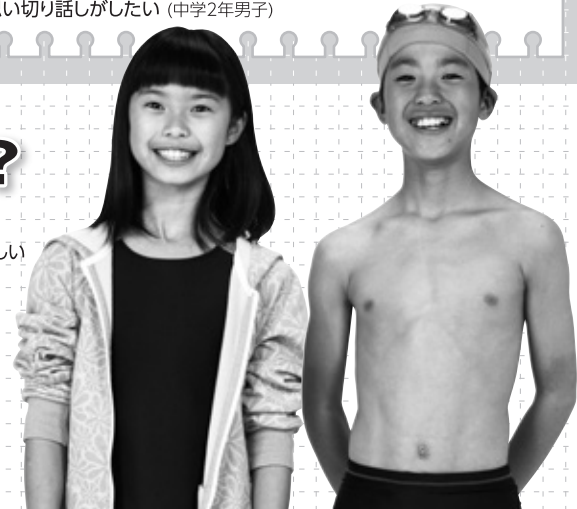
**コロナ過での心と体のために
スイミングをやっている良かったと思うことは?**

小学生

- プールは安心して運動できる
- メダルや賞状がもらえると嬉しい!
- ベストタイムがでると気持ちがいい!
- 筋力がアップして体力がつく
- 泳ぐとリラックス、リフレッシュできる
- スイミングの日を楽しみに思える
- スイミングは見る人も泳ぐ人も楽しめるスポーツだと思う
- ひとつの事を続けて努力して頑張っていくことは、これからの生き方に役立つと思う

中学生

- 体力がつくから自信を持って何でもできる。友達が増えて楽しい
- 目標タイムを切ったとき、達成感を味わえる
- 友だちが増えて泳ぐことを楽しめる
- 水泳の練習で忍耐力がついたので、勉強に集中できたり、嫌なことがあっても頑張れる
- 肺活量が増えて筋力がつくし、肩が柔らかくなる
- 全身の持久力がつく
- 海でも泳げる楽しさが増える
- 友だちと競い合って自分を高めることができる



免疫力
UP!!

よく眠りよく食べて、 スイミングで心肺機能をアップ! 免疫力と基礎体力をつけましょう!

ビタミンD

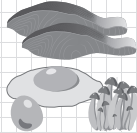
グリコ公式ホームページ
▶ 栄養成分ナビ ▶ 栄養成分百科 より <https://jp.glico.com/navi/e07-2.html>

ビタミンDとは

ビタミンDは、油脂に溶ける脂溶性ビタミンのひとつです。食べ物からとるほかに、日光を浴びると私たちの体内でもある程度つくり出せるビタミンです。現在は μg (マイクログラム)で表されます。

どんな食べ物に多く含まれていますか

ビタミンDを豊富に含む食品は比較的限られており、魚介類、卵類、きのこ類などです。なかでも魚介類には、塩さけ100g中に23 μg (マイクログラム)、しらす干し100g中に46 μg (マイクログラム)とたっぷり含まれています。



どんな働きがありますか

ビタミンDには、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きと、それによって血液中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨をつくる働きがあります。

どれくらいとったらよいですか

ビタミンDが不足すると小腸や腎臓からのカルシウム吸収が不十分となり、骨や歯の形成もうまくいかなくなり、赤ちゃんや子どもではくる病、成人では骨軟化症を引き起こすといわれています。高齢化社会を迎えて、日本でも骨粗しょう症の人が増えています。若いうちから、ビタミンDとカルシウムを十分にとることに加え、適度な日光浴と運動に配慮して丈夫な骨をつくりましょう。

一方、ビタミンDのとり過ぎは、高カルシウム血症、腎障害、軟組織の石灰化など過剰症をまねくおそれがあります。通常の食事から過剰症になることはほとんどありませんが、サプリメントや薬などから誤って大量摂取しないように注意が必要です。

ビタミンDの食事摂取基準

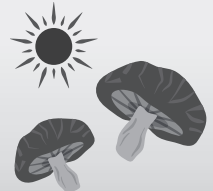
	男性		女性	
	目安量 (μg /日)	耐容 上限量 (μg /日)	目安量 (μg /日)	耐容 上限量 (μg /日)
1~2(歳)	2.0	20	2.0	20
3~5(歳)	2.5	30	2.5	30
6~7(歳)	3.0	40	3.0	40
8~9(歳)	3.5	40	3.5	40
10~11(歳)	4.5	60	4.5	60
12~14(歳)	5.5	80	5.5	80
15~17(歳)	6.0	90	6.0	90
18~29(歳)	5.5	100	5.5	100
30~49(歳)	5.5	100	5.5	100
50~69(歳)	5.5	100	5.5	100
70以上(歳)	5.5	100	5.5	100
妊婦			7.0	-
授乳婦			8.0	-

妊婦、授乳婦では耐容上限量の掲載がありませんが、耐容上限量がないということではありません。通常時の耐容上限量を参考に、適度な摂取が大切です。

免疫力
アップ
豆知識

ビタミンDを含むキノコの中でも、椎茸は保存食になり、身近な食材としてお薦めです。椎茸には免疫力をアップする β -グルカンが含まれています。

乾燥椎茸を食べる前に2~3時間天日干しをすると、シイタケの細胞壁の内側にあるフィステロールという成分がビタミンDに変化します。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進するだけでなく、免疫力をアップする栄養素とも言われています。最近は機械で乾燥したものが多く、乾燥椎茸も天日干しすると良いそうです。生椎茸は半日程天日干しして、ジッパー付ビニール袋に入れ、冷凍して保存しておく、食材として手軽に使えて便利です。椎茸を使ったレシピは、最近では色々なサイトに紹介されていますので是非美味しく食べてみましょう。



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 「お喋りいたします」	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
---------------------------------	---	-------------------------------------	---	--	-------------------------------

◆スイミングクラブの地域に対する子育て支援

各クラブが、地域の子ども達の子育て支援施設の役割を果たします。怪我をしたり、不審者につけられたら、近くのクラブに駆け込んでください。ご家庭に連絡して、子ども達の安全を守ります。

Ⅰ 怪我をしてしまった ⇒応急手当をしたり、必要に応じて救急車を呼びます。 	Ⅱ 不審者につけられるなど困ったことがあったら ⇒安全を確保し、必要に応じて警察に連絡いたします。
---	---

◆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。

よく眠りよく食べて、 スイミングで心肺機能をアップ! 免疫力と基礎体力をつけましょう!



※写真はイメージです。



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。

日本スイミングクラブ協会 東海支部

<https://www.sc-tokai.net/>

情報誌のバックナンバーはホームページでご覧下さい。

事務局/〒464-0067 愛知県名古屋千種区池下1丁目11-21 サンコート池下3階 Tel: 052-757-5003 Fax: 052-757-5004 e-mail: sctokai@sc-tokai.net

