



## Power Up Campaign for Kamitonda

### かみとんだパワーアップキャンペーン

#### 『かみとんだをつよくしよう!』

月刊 PUCK no.03

発行：Power Up Campaign for Kamitonda

監修：上富田町教育委員会

こんにちは！ ぱっくんデス！！ もうすぐ春休みですネ★  
運動部に入っている人にとって、春休みは大きく差を付けるチャンスす！！  
運動部に入っていない人も、体調を整えたり、身体を良い状態にキープするために、  
バランスよく食事を取ることで、牛乳でカルシウムやたんぱく質を摂ることで、  
髪の毛や爪、お肌をキレイに保ってみませんか？  
ほんの少し意識するだけで、ヒトの身体って変わるんですよ★

【今月の運動のおはなし その1】



### PUCK 筋力トレーニング Ver.2

PUCK 筋力トレーニング第2弾は、“自重(じじゅう)”  
(自分の体重)を用いた筋力トレーニングです！

体幹(たいかん)を強化し動きを安定させることを目的に  
実施されているものです。体幹はあまり使っている感覚  
はありませんが、実はあらゆるスポーツで重要な役割を  
になっています。特に、脚や腕で生まれたパワーを効率  
よく伝えたり、動きながらのバランス能力を高めたりす  
る効果があります。逆に、体幹がきたえられていない  
と、発揮した力が分散してしまい、パワーやスピードの  
低下につながります。

普段スポーツを行っていない人にも効果的です。体幹をきたえることで姿勢が良くなり、体が引きしめること  
で、美容効果もあると考えられています。このトレーニングが原因で、筋力は向上しますが、筋肉(体)が  
大きくなったり足が太くなったり、ということはありませんのでご安心ください。また腰痛を予防したり、筋  
肉量を維持したりすることもできますので、保護者の方にもおすすめします。



動画は下のQRコードからアクセスできます！

体幹トレーニング！！

毎日少しずつチャレンジしてみよう！！

このキャンペーンは、平成27年度科学研究費助成事業(挑戦的萌芽研究 課題番号：  
15K12645)の助成を受け、上富田町教育委員会と上富田町の学校のご協力  
のもと、以下の3名が主催となって実施しています。

和歌山大学教育学部准教授：彦次 佳

関西大学人間健康学部准教授：谷所 慶

安田女子大学家政学部講師：野瀬 由佳





# 牛乳で骨骨（こつこつ） もーっと強いからだ

## 牛乳に多く含まれる栄養素

○カルシウムとたんぱく質以外にも、ビタミン類が多く含まれています。



ビタミンA

肌や目の角膜を乾燥から守ります。  
不足すると夜に視覚が低下する  
「夜盲症」になります。



ビタミンB群

エネルギーをつくる時に必要な栄養素です。  
不足すると「頭痛や不眠」「口内炎」などの  
症状が出ます。

カルシウム

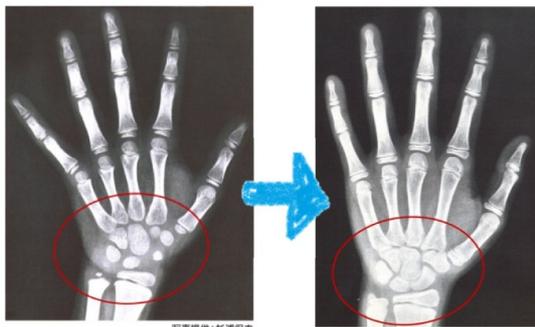
丈夫な骨を造りのために欠かせない栄養素

たんぱく質

「骨の材料」というと、カルシウムが1番に連想されますが、骨を丈夫につなぐためには、たんぱく質(コラーゲン)が必要です。牛乳に含まれるMBP(入塩基性たんぱく質)は、カルシウムが骨に取り込まれるのを助け、骨から溶け出すのを止めます。コラーゲンを作るためには、ビタミンCが必要なため、果物や野菜も一緒に摂りましょう。



# 一生の骨の量は、今の食生活で決まる?!

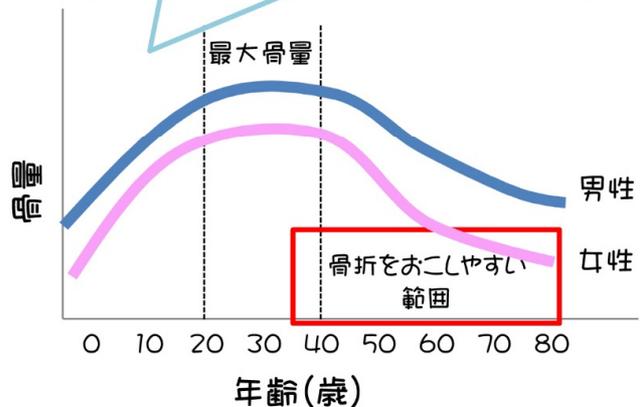


8歳

12歳

手首のレントゲン写真

骨量が著しく高まる時期です。  
この時期にどれだけ骨量を増やせたかで、  
将来の骨粗鬆症のリスクが決まるよ!!



皆さんの骨は、まだまだ成長中です。骨の量は、20歳代を最大としてだんだん減ってきます。この最大値がどれくらいかによって一生の骨の量が決まります。将来、丈夫な骨でいるためには、今のみなさんの食生活がとても重要です。