

月刊 三の丸だより

スポーツ特集



「自衛隊って厳しい運動をしますか?」「体力ないんですけど大丈夫ですか?」とよく聞かれます。編集長は運動がずっと苦手で、自衛官というと「運動神経抜群」「筋肉自慢」なイメージしかなく、入隊するまではとても不安だったのを覚えています。しかし、実際は文化部出身の隊員もたくさんいます。教育隊での訓練は、グループ分けをして、ある程度個人のレベルに合わせて実施するので、段階的に体力がつきます。また、同期と励ましあって体力づくりをしていき、体力検定を受けて、見事に自衛官としての級をクリアすることができたのは、今でも良い思い出となっています。教育隊を修業した後は、部隊で年に1回体力検定が行われます。今回は、茨城地本での体力検定の様子を紹介します!

腕立て伏せ



腹筋



全力で!



3キロメートル走



女性自衛官も頑張ります



体力検定 級別

男性 (~24歳)	腕立て伏せ (2分間)	腹筋 (2分間)	3km走	女性 (~24歳)	腕立て伏せ (2分間)	腹筋 (2分間)	3km走
1級	84回	84回	10分38秒	1級	49回	76回	13分06秒
2級	76回	77回	11分34秒	2級	43回	69回	14分11秒
3級	68回	69回	12分30秒	3級	38回	61回	15分15秒
4級	60回	62回	13分04秒	4級	32回	54回	15分56秒
5級	52回	55回	13分39秒	5級	26回	46回	16分36秒
6級	44回	48回	14分35秒	6級	20回	38回	17分41秒

体力検定の項目は、「腕立て伏せ」「腹筋」「3キロメートル走」は全員が実施します。そして陸上自衛官は「戦技等に直結する体力検定」、海上・航空自衛官は「ボル投げ」「走り幅跳び」「懸垂」を実施します。



陸上自衛官は「戦技等に直結する体力検定」で装具を身に着けて走ったり、重量物の運搬などをおこないます。とてもカッコイイ!!





「やっほり」海上自衛隊には水泳能力測定があります



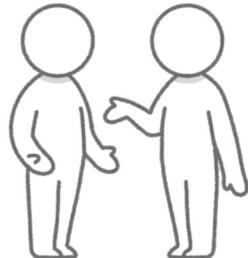
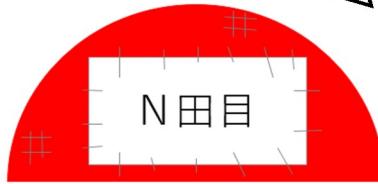
「ええつ！僕（私）、泳げない…どうしよう…」と思ったそこのアナタ！安心してください！泳げなくても海上自衛官になれます！1ページ目でもお伝えした通り、編集長は運動が大の苦手…。入隊当初は平泳ぎは泳げませんでした。でも今は、クロールより平泳ぎの方が得意です！そして飛び込みもできるようになりました。

測定の方法は、50Mを何秒で泳げるかというものです。年齢、性別によって基準が変わります。入隊時に基準をクリアできない隊員は、「赤帽（あかぼう）訓練」と呼ばれる訓練に参加します。教育隊修業時には、赤帽訓練に参加していた隊員の方が、泳ぎが速くなっていることもあります。

水泳能力測定 級別

男性 (~29歳)	自由形	平泳ぎ	女性 (~29歳)	自由形	平泳ぎ
1級	3.2秒未満	4.0秒未満	1級	3.6秒未満	4.6秒未満
2級	3.2秒以上 3.6秒未満	4.0秒以上 4.3秒未満	2級	3.6秒以上 4.0秒未満	4.6秒以上 5.0秒未満
3級	3.6秒以上 3.9秒未満	4.3秒以上 4.6秒未満	3級	4.0秒以上 4.4秒未満	5.0秒以上 5.3秒未満
4級	3.9秒以上 4.3秒未満	4.6秒以上 4.9秒未満	4級	4.4秒以上 4.9秒未満	5.3秒以上 5.7秒未満
5級	4.3秒以上 4.6秒未満	4.9秒以上 5.1秒未満	5級	4.9秒以上 5.3秒未満	5.7秒以上 6.0秒未満
6級	4.6秒以上 5.0秒未満	5.1秒以上 5.4秒未満	6級	5.3秒以上 5.7秒未満	6.0秒以上 6.4秒未満

赤帽訓練ってなに？



↑ジャジャーン！こちらが海上自衛隊名物の「赤帽」です。赤い水泳キャップに名札を縫い付けて着用します。

赤帽訓練とは、水泳能力測定で級をとれなかつた隊員が、赤帽をかぶって参加する水泳特別訓練のことです。級がとれるようになるまで特訓があります。教官が親身になって教えてくれますが、泳げない人にとっては辛い辛い訓練ですが、めげずに目指せ脱・赤帽！

編集後記

今回のスポーツ特集は、いかがだったでしょうか？自衛官は、体力を維持するのも仕事の一つです。最初は辛いかもしれません、健康的になりますよ！

「Health is wealth. (健康は富にも勝る)」ということわざがありますが、その通り健康が一番ですよね。個人的な意見ですが、自衛官は運動しているおかげなのか、年齢より若々しい人が多いような気がします。

さあ、アナタもStay healthy♪



天職探しのお手伝い
就職活動中の皆さんへ

出張説明 伺います

自衛官の仕事について、ご希望の場所に伺い
丁寧にご説明させていただきます。

お電話・メールお待ちしております！



平和を、仕事にする。
陸海空自衛官募集

電話:029-231-3315
メール:hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp



フォローはお済ですか？

茨城地本のTwitterあります！

イベント情報や募集案内、日常のつぶやきまで、耳寄り情報が盛りだくさん！

皆さんのフォローをお待ちしています！

QRコードはコチラ→

