

2025年2月10日

白金の丘学園白金の丘小学校における スクールトレーナー出前授業実施報告書

作成：東京慈恵会医科大学 中山 恭秀

1. 訪問日詳細

訪問日時：2025年2月7日(金) 9時55分(集合)～11時30分(出前授業終了)
場所：白金の丘学園白金小学校体育館

2. 当日実施体制(敬称略)

- ・運動器の健康・日本協会： 武藤芳照業務執理事、鈴木亨之 ScT
- ・東京慈恵会医科大学： 中山恭秀、木下一雄、茂木茜
- ・港区教育委員会教育人事企画課： 山本一輝指導主事
- ・港区立小中一貫教育校白金の丘学園白金の丘小学校： 篠崎玲子校長、他先生方数名

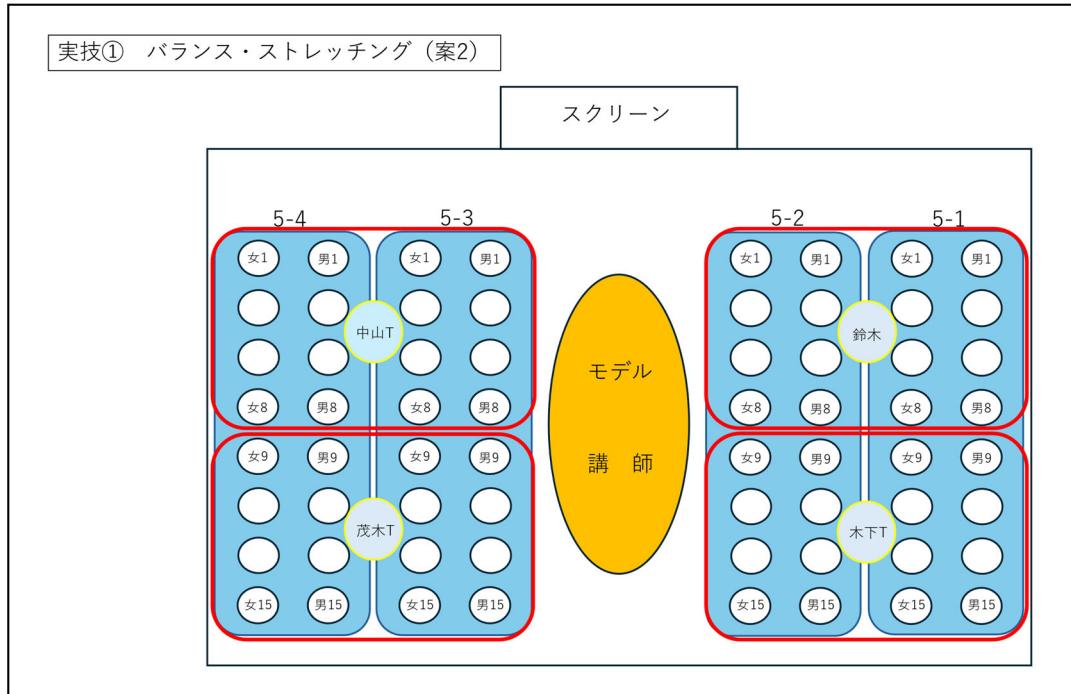
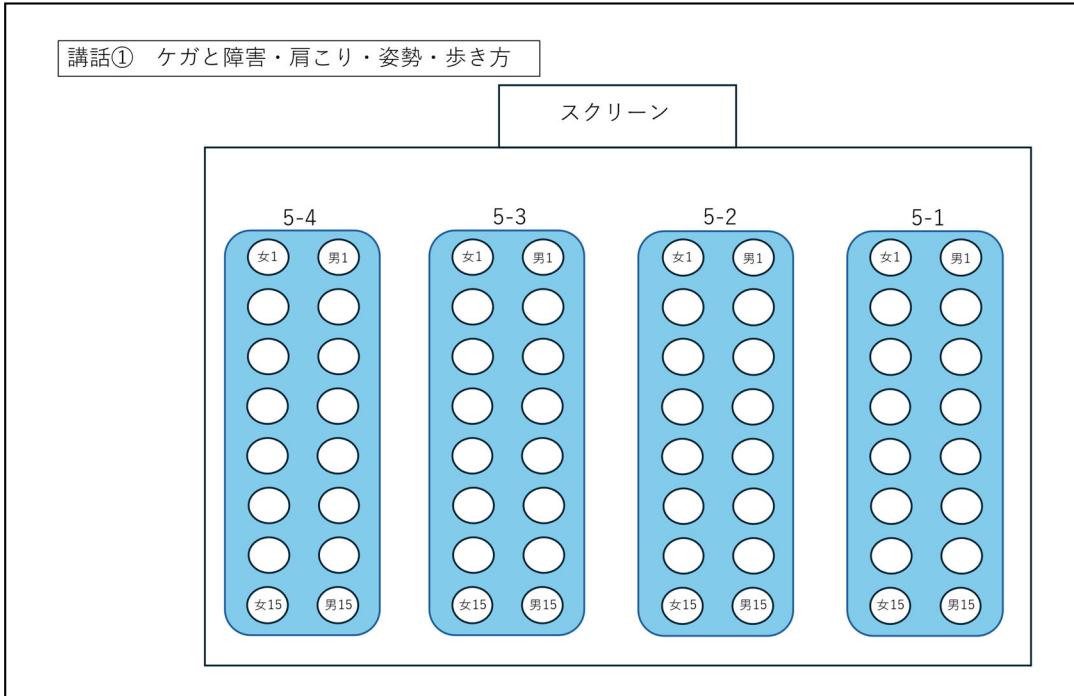
3. 訪問内容と目的

公益財団法人運動器の健康・日本協会(東京都文京区)の推進するスクールトレーナー(以下 ScT)は学校教育を支援・協力する立場でスポーツチームにおけるチームドクターかトレーナーと同じ位置付けである。学校教育現場において教員、養護教諭でカバーできない部分を担う。公益性、社会性が高い活動であり、港区と港区教育委員会・慈恵大学の包括協定を軸にモデル事業を進めている。今回は小学生に良い姿勢、ストレッチング方法の指導、松葉杖の使い方の指導を講演・実技指導することを目的とする。

4. 当日の時程 ※当日は体育着登校

10:40	児童移動(5年生 124名)
10:45	校長挨拶、講師紹介
〈児童向け講話・実技指導〉	
10:50 (18分)	講話①「小学生にみられるけがや故障」 講師：社会医療法人社団大成会 長汐病院 リハビリテーション科 鈴木 亨之 副主任/ScT
11:08～11:28 (20分)	実技①「姿勢・歩き方・バランス能力チェックと ストレッチング方法・杖の使い方」 講師：社会医療法人社団大成会 長汐病院 リハビリテーション科 鈴木 亨之 副主任/ScT 東京慈恵会医科大学附属病院 リハビリテーション科 中山恭秀 ^{やすひで} 木下一雄 茂木茜
11:28～11:30 (2分)	代表児童からの感想

5. 会場図（体育館調整体制）



鈴木 ScT よりいくつかの案が出され、上記の体制で進められた。配置は問題なかった。

6. 当日の流れと児童数

- 9時55分 正門前で山本主事と待ち合わせをして合流。入り口付近に立て看板を設置していただき出迎えていただいている。入り口に立て看板を設置していただいている。
- 参加児童は予定通り 5年生、124名であった。



- 10時45分 校長先生からの挨拶



- 10時50分 出前授業開始 講話：小学生に見られる故障



- 実技①「姿勢・歩き方・バランス能力チェックとストレッチング方法・杖の使い方
ストレッチ、バランスを実施、最後に松葉杖の正しい使い方について説明が行われた。

【実技内容】

- 1) FFD (Finger floor distance : 指床間距離) の計測
- 2) ストレッチ
 - ①静的ストレッチング 太ももを伸ばす
 - ②静的ストレッチング アキレス腱を伸ばす
 - ③静的ストレッチング 上半身の前側を伸ばす
 - ④静的ストレッチング 上半身を伸ばす
 - ⑤静的ストレッチング 手首を伸ばす
 - ⑥静的ストレッチング ジャックナイフ
- 3) バランス
 - ①片脚立ち
 - ②しゃがみこみ
- 4) 動的ストレッチング
 - ①スイングステップとつま先タッチ
 - ②飛行バランスとダチョウバランス
- 5) FFD 計測（最初に計測した指先と床の距離を再確認）
- 6) 松葉杖指導



静的ストレッチング — アキレス腱伸ばし実施の風景



バランス – しゃがみこみ実施の風景

7. まとめとして

授業を通して、事故やトラブルはなく、円滑に進めることができた。関係各位のご協力に深く感謝する。児童のみなさんは、真面目に参加していただけている。序盤は緊張する様子が見受けられたが、終盤はお互いに声を掛け合ったり、先生の声掛けに大きな声で答えたりする様子が随所で見られた。今回、序盤に実施した FFD を、ストレッチングやバランスを終えた後で再度計測している。途中行ったストレッチの即時効果を確認するものであり、多くの児童が実際に柔らかくなったことを実感されたようで、驚きの声が聞かれた。

授業終了後、会議室において武藤先生の導きで気が付いた点などを確認した。校長先生から、松葉杖指導は段の下で実施されたが壇上で実施したほうが児童に見やすかったように感じたこと、全体的に量は多めだったように感じたことなどのご意見をいただいた。また、他の先生より、ピンマイクを使用したほうが声を届けやすかったように感じたという反省のご意見も聞かれた。いずれも貴重なご意見であり、今後の参考にしたい。全体を通してとてもよくまとまった授業であったと思う。友達同士で自分の体の動きを確認したり、実際に比較しあったりする機会は貴重だと感じた。今回開催した経験をそれぞれの立場で整理し、今後の児童生徒等の健康増進のために生かしてゆければと願う。

以上