

令和 7 年 2 月 20 日

中野区立中野中学校における認定スクールトレーナー (ScT) 活動実施報告書

作成：運動器の健康・日本協会 板倉尚子 (ScT)

1. 実施概要

- ・日時：令和 7 年 2 月 13 日(木)10 時 35 分～12 時 35 分 (100 分) ※集合 10 時 00 分
- ・場所：中野区立中野中学校体育館および柔剣道場
- ・対象：全校生徒約 392 名
 - 1 年生／33 人 4 クラス (132 名) → 体育館 (2 階)
 - 2 年生／35 人 4 クラス (140 名) → 体育館 (2 階)
 - 3 年生／40 人 3 クラス (120 名) → 柔剣道場 (地下 1 階)



2. 実施体制

- ・運動器の健康・日本協会 (5 名)
武藤芳照業務執行理事、ScT4 名 (鈴木享之、渡邊祐介、森本孝則、板倉尚子)
- ・総合東京病院 (7 名)
リハビリテーション科医師／知野俊文
理学療法士／杉山春美、久木田詩穂実、辻野想子、橋本青衣、三永隼人、遠藤敦
- ・中野区立中野中学校
竹之内勝校長、中原陽子副校長、末光裕祐主幹教諭・指導教諭、中村真紀保健体育教諭
- ・中野区教育委員会
阿部 巧指導主事

3. 経緯・目的と内容

「認定スクールトレーナー制度」は理学療法士が学校での児童生徒等に対して保健指導的な役割を果たし、運動器疾患・障害の予防教育を実施し、もって児童生徒等の運動器の健康を推進すると共に、心身の健全な成長、発達に資することを目指して、継続的に有効なシステムとして機能するために、公益財団法人運動器の健康・日本協会が制度化したものである。令和 6 年度より講習会及び資格試験を実施し、全国で 120 名の資格認定者が誕生した。

この度、ScT 有資格者による全国初の中学生を対象とした予防教育を実施した。実施校には 2023 年度モデル事業協力校（中野区立南中野中学校）の竹之内勝校長の快諾が得られ、現在の赴任校である中野区立中野中学校にて実施することとなった。予防教育の内容は中野中学校と打合せを行い（2024 年 12 月 16 日）、「良い姿勢の指導」と「スポーツや運動によるケガの予防の指導」の要望があり、これらの指導内容を企画した。

4. 進行 <体育館／1年生4クラス（計132名）、2年生4クラス（計140名）>

※生徒はタブレット持参

※マイク2本、プロジェクター、スクリーンを用意（※PCはScTが持参）

10:45-10:50 挨拶・説明5分（末光教諭）

10:50-11:10 医師の講話（知野医師）

11:10-11:30 タイトネステストをしてみよう！

（説明／渡邊ScT、指導／杉山PT、モデル／辻野PT）

※5分休憩

11:35-11:45 筋肉の走行を確認してみよう！（渡邊ScT）

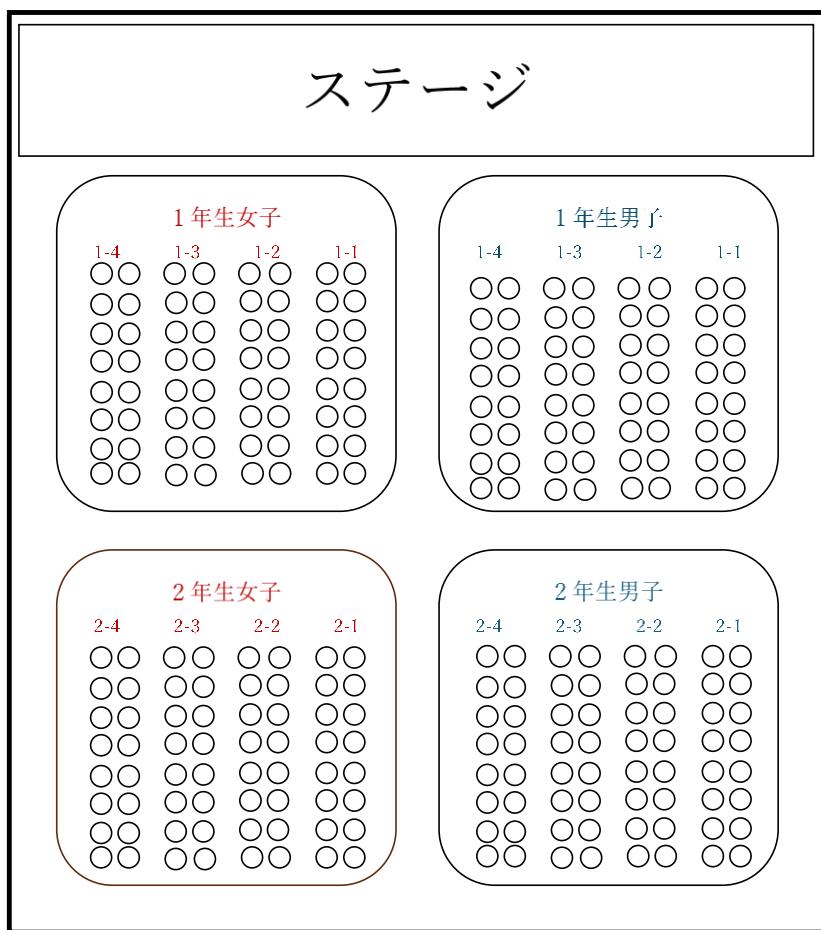
11:45-11:55 骨端症後発部位を触ってみよう！（渡邊ScT）

11:55-12:15 ストレッチ指導（説明／森本ScT、指導役／杉山PT、モデル／橋本PT）

12:15-12:30 タイトネステストの再確認（森本ScT）

12:30-12:35 まとめ（渡邊ScT）

<会場レイアウト>



＜体育館での指導の様子、知野医師の講話＞



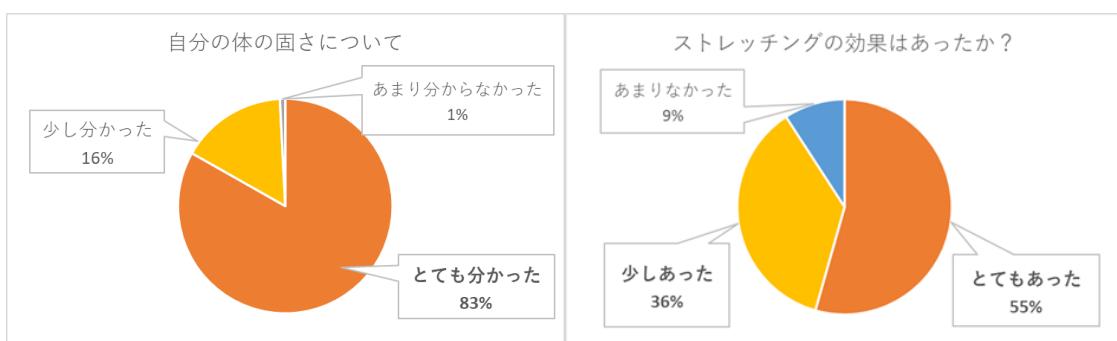
＜タイトネステスト＞



＜ストレッチング指導＞



＜アンケート結果＞



5. 進行 <柔剣道場／3年生／40人3クラス（120名）>

※生徒はタブレット持参

※マイク2本、プロジェクター、スクリーン（※PCはScTが持参）

10:45-10:50 挨拶（中村教諭、鈴木ScT、PTスタッフ）

10:50-11:20 姿勢の観察と評価（説明／鈴木ScT、モデル・サポート／久木田PT、遠藤PT）

11:20-11:40 医師の講話（知野医師）

11:40-11:50 姿勢の動作への影響について

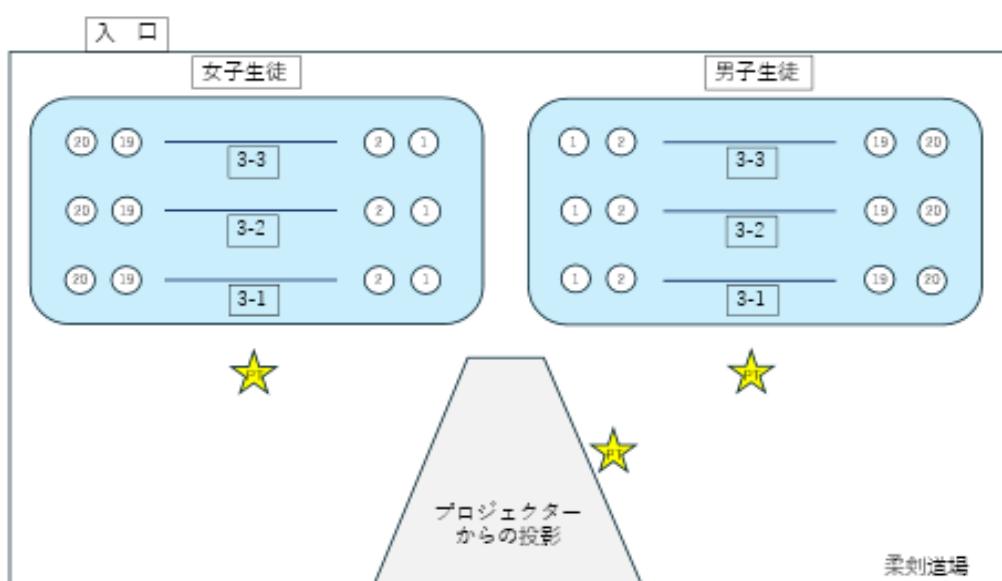
（説明／鈴木ScT、モデル・サポート／久木田PT、遠藤PT）

11:50-12:10 運動指導（説明／鈴木ScT、モデル・サポート／久木田PT、遠藤PT）

12:10-12:30 姿勢の再評価（説明／鈴木ScT、モデル・サポート／久木田PT、遠藤PT）

12:30-12:35 質疑・まとめ（鈴木ScT）

<配置／○生徒、☆PT>



<姿勢評価>

- ・二人一組となり iPad にて画像または動画にて姿勢を記録する（運動前後で比較）。

<肩こり、首こりについて>

- ・頸部リラクセーション、肩甲帯、肩内外旋の運動指導。

<運動指導内容>

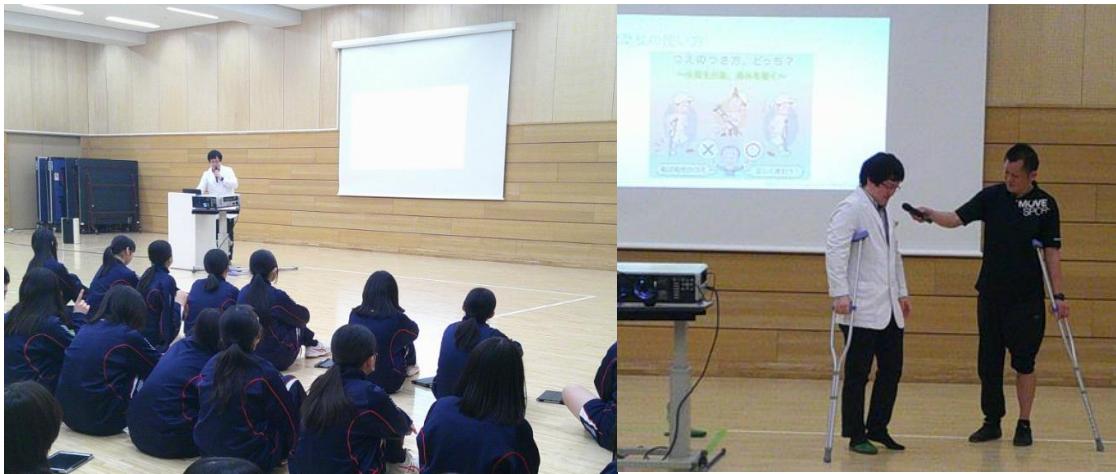
- ・歩き方、走り方、パワーポジション（着地姿勢）について

- ・筋力トレーニング指導

①フロントベンチ、②ピップレイズ、③・④クロスマーション（仰向け・四つ這い）

⑤スクワット、⑥ランジ、⑦片脚バランス、⑧ウィギング

＜知野医師の講話、杖の使い方指導＞



＜姿勢の記録＞



＜ScTによる運動指導＞



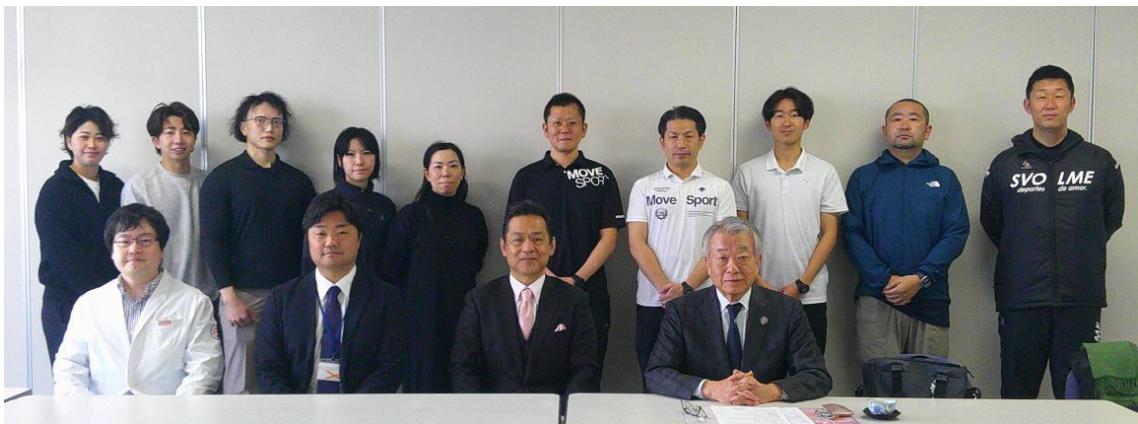
6. 総括

運動器の健康・日本協会、中野区教育委員会、総合東京病院が連携し、中野区立中野中学校で認定スクールトレーナー（ScT）活動を実施した。運動器の健康・日本協会が実施するScT事業の本格的な実施であり全国初となる中学校での活動である。なお、活動は中野区教育委員会の予算確保（講師謝金 65,000 円）と事務手続き（講師派遣依頼等）により実施された。実施にあたり中野区中学校の要望を聴取（ScT 板倉）し、その後更に内容・企画を深めるため、内容を企画、総合東京病院医師と理学療法士を交えて事前打ち合わせを行い準備した。

参加した生徒のアンケート結果から、「自分の体の固さについて」の質問に「とても分かった」の回答が 83.0%、「ストレッチングの効果はあったか」の質問に「とてもあった」の回答が 55.0%、「少しあった」が 36.0%であり、生徒が理解しやすくストレッチングの効果を実感できる内容であった。

<活動実施後に寄せられたコメント>

- ・中原副校長：生徒たちにとって、自分の体のことを考えるよい機会となりました。
- ・鈴木 ScT：大変貴重な機会を頂戴し有難う御座いました。児童生徒等への伝え方指導方法は、現場の先生方からもご指導頂きつつ「楽しく深く分かりやすく」伝えられる様、引き続き掘り下げて参りたいと思います。
- ・杉山 ScT：このような素晴らしいチームの中に、スタッフ共々参加させて頂き大変貴重な時間となりました。一生懸命取り組まれている児童生徒の方々、サポートされている教職員の皆様のお姿を見て、非常に熱い想いになりました。
- ・武藤業務執行理事：いろいろな立場の人々が出会い、協働し、同じ時間と空間を共有し、同じ仲間になっていくという素晴らしい経験ができたように感じています。そして、その出会いに恩を感じ、子どもたちの心身の健全育成に資する地道な活動を、さらに広げて行きましょう。



前列（右から）：武藤業務執行理事、竹之内校長、阿部指導主事、知野医師

後列（右から）：末光教諭、遠藤 PT、森本 ScT、渡邊 ScT、鈴木 ScT、杉山 PT、

久木田 PT、三永 PT、橋本 PT、辻野 PT