

2026年2月4日

東京都港区立六本木中学校における 認定スクールトレーナー（ScT）出前授業実施報告書

作成：東京慈恵会医科大学 中山 恭秀（ScT）

1. 訪問日詳細

訪問日時：2026年1月23日（金） 14時00分（集合）～15時20分（出前授業終了）

※事前打ち合わせ：2025年12月15日（月）16時から17時

場所：六本木中学校（港区六本木）

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（長汐病院）、板倉尚子 ScT（日本女子体育大学）、恒吉礼俊 ScT（京浜病院）
- ・東京慈恵会医科大学：中山恭秀（ScT）、木下一雄（PT）、鳴澤日向花（PT）
- ・港区教育委員会事務局学校教育課：神村和輝指導主事
- ・六本木中学校：高松政則校長、樋口貴志副校長、松葉祐輝主任教諭、小山美里教諭、相馬拓実教諭、高橋大祐教諭、菊地駿希 教諭、高矢真理子主任養護教諭

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）の推進する認定スクールトレーナーは学校教育を支援・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や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・学校法人慈恵大学の包括協定を軸にモデル事業を進めている。今回は中学校に良い姿勢、ストレッチング方法、松葉杖の使い方などについて講話・実技指導、それらの理解を深めることを目的とする。

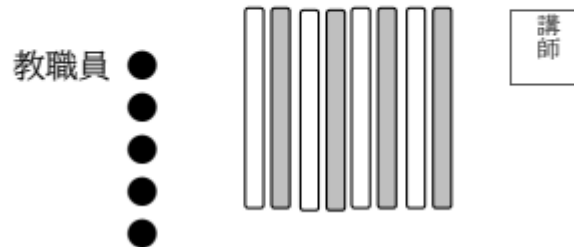
4. 当日の日程 ※当日は体育着登校

14:30	生徒集合（1年生 103名）
14:33～14:34	校長挨拶、講師紹介
〈児童向け講話・実技指導〉	
14:34（20分）	講話①「中学生にみられる怪我や故障、杖の使い方」 講師：東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学講座 中山恭秀准教授/ScT
14:54～15:17（23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、首こり肩こり予防運動」 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 補佐：東京慈恵会医科大学附属病院リハビリテーション科 木下一雄主任 PT 鳴澤日向花 PT 京浜病院 恒吉礼俊（ScT） 日本女子体育大学 板倉尚子（ScT）
15:17～15:20（3分）	代表生徒からの感想

5. 会場図（体育館調整体制）

（ステージ） 演台、マイク、プロジェクター、スクリーン

（フロアー） マイク椅子講師、管理職分
1 学年



6. 準備

- ・ マイク 2 本
- ・ 演題
- ・ プロジェクター
- ・ スクリーン
- ・ PC
- ・ パイプ椅子(講師着席用、後方)
- ・ 控室（2 階会議室）

7. 当日の流れ

14 時 正門前で待ち合わせ

- 14 時 5 分 会議室で顔合わせ
- 14 時 10 分 体育館へ移動
現場確認（スクリーン映写、実技内容、講師
着席場所等）
- 14 時 30 分 出張授業開始



写真1 正門の会場案内

8. 講話、実技の内容

講話：中学生にみられる怪我や事故、杖の使い方（20分）

- 1) 港区・港区教育委員会・学校法人慈恵大学の包括的連携協定について
- 2) 良い生活リズム
- 3) 骨の成長と運動
- 4) 食事はバランスよく
- 5) 睡眠時間の重要性
- 6) スポーツによる2種類の怪我
- 7) 捻挫と骨折、肉離れ
- 8) 良い姿勢の取り方
- 9) 松葉杖の使い方



写真2 松葉杖の使い方（ライブデモンストレーション）

実技：姿勢・歩き方・バランスチェックとストレッチング方法、首こり肩こり予防運動
(23分)

- 1) 肩こり首こりの説明
- 2) 良い姿勢チェックポイントの説明（立位と歩行姿勢）
 - 2-1) 良い姿勢を育む体操
 - ・胸郭と頸のストレッチング（上方に伸ばす）
 - ・肩甲帯を引き寄せる体操（ウイングング）
- 3) 柔軟性評価
 - 3-1) FFD（Finger floor distance：指床間距離）の測定、LEVEL 1～3
 - 3-2) HBD（Heel Buttock distance：殿踵間距離）の測定、LEVEL 1～3
 - 3-3) シャガみこみの測定、LEVEL 1～4
- 4) ストレッチング
 - 4-1) 静的ストレッチング（太ももの前側を伸ばす）
 - 4-2) 動的ストレッチング（ジャックナイフ:太ももの後ろ側をのばす）
 - 4-3) 静的ストレッチング（ふくらはぎを伸ばす:膝を伸ばした状態/膝を少し曲げた状態）
- 5) 柔軟性再評価（ストレッチングで行った効果判定）
- 6) パワーポジションの説明
 - 6-1) パワーポジションと運動（スポーツ）の関係：
着地姿勢とパワーポジションのデモンストレーションにてスポーツ動作とパワーポジションの関連性を導き出す
 - 6-2) 体幹の補強：
腕を広げて肘を90度に曲げる姿勢により体幹を支える筋肉が働きやすくなるデモンストレーション



写真3 静的ストレッチ（太ももの前側を伸ばす）の様子



写真4 柔軟性再評価（指導後）の様子

9. 来賓

愛媛県・西条市より高橋敏明市長(前・運動器の健康・日本協会/学校保健委員会委員長、整形外科医)および山内宗司秘書課主任、竹内悠美子愛媛県東京事務所企画調整部企画調整課副課長が参観された。

10. まとめ

全体を通して、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。授業終了後、控室において武藤理事の進行で気が付いた点などを確認した。講師や参加者から気になった点など、以下のコメントが寄せられた。

- 1) 講話は20分という短い時間の中に多くの情報を含める必要があるが、1問1答や子供たちが興味を持ちやすい工夫が必要であるとのコメントがあった。指導主事から、アニメキャラクターなどを登場させ生徒の興味を引いた2年前の講話は好評だったとの意見があがり、今後は興味を持続させる工夫が必要ということが確認された。
- 2) スライドの文字が小さくなりすぎないような配慮が必要であることが確認された。
- 3) 最後に行った松葉杖の使い方は授業で教わることがなく、生活指導でも行われなためとても重要であるとのコメントもあった。怪我をしない工夫のみでなく怪我をした後の対応として重要だということを全体で確認しあえた。
- 4) 実技指導は、子供たちが思ったより体が柔らかいという印象を持ったスタッフが数名みられ、小学生との違い等もあるとして意見が交わされた。実技の内容は全体的に生徒の興味を引く志向が施され、笑顔も多くみられて盛り上がりが見られた。ストレッチを行い、前後で比較した場面では生徒から改善したことに驚く場面も聞かれ、好評だったと思われた。
- 5) 気になった点として、代表挨拶で紙を見ながら話をするのではなく思ったことを話してほしかったコメントが寄せられた。緊張するから用意したのではという意見もみられた。
- 6) 最後に、武藤理事よりスクールトレーナーの活動は教育であるという点を再度確認しあい、自分の体の動きを確認しあったり、実際に比較しあったりする機会が貴重であるということを確認しあい、閉会となった。

以上