

東京都中野区桃園第二小学校における

認定スクールトレーナー（ScT）出前授業実施報告

作成：総合東京病院 杉山春美（ScT）

1. 訪問日詳細

訪問日時：2026年2月17日（火）12：50（集合）～15：05

※事前打ち合わせ：2026年1月26日（月）9：00～9：50

場所：中野区立桃園第二小学校（〒164-0001 東京都中野区中野6丁目13-1）

2. 当日実施体制（敬称略）

- ・運動器の健康・日本協会：武藤芳照業務執行理事、吉井智晴 ScT（東京医療学院大学）、鈴木享之 ScT（長汐病院）
- ・総合東京病院：杉山春美（ScT）、久木田詩穂実（PT）、小川拓哉（PT）、辻野想子（PT）、牧田直道（PT）
- ・中野区教育委員会事務局：阿部 巧指導主事
- ・桃園第二小学校：山田研二校長、計良真美副校長、荒川知美教諭、安田純平教諭

3. 訪問内容と目的

認定スクールトレーナー制度は理学療法士が児童生徒等に対し保健指導的役割を果たし、学校教育現場において教員・養護教諭らと共に運動器疾患・障害の予防教育を実施し、児童生徒等の運動器の健康を推進していく役割を担っている。公益財団法人運動器の健康・日本協会では、令和6年度より講習会及び資格試験を実施し、全国で280名の認定者が誕生している。

中野区では、中野区、中野区教育委員会、運動器の健康・日本協会、総合東京病院が協力し、モデル事業を展開している。2023年度・2024年度は竹之内勝校長協力の元、中学校にてモデル事業（協力校：中野区立南中野中学校・中野区立中野中学校）を実施した。この度、中野区初の小学校での活動として、山田研二校長のご快諾があり、中野区立桃園第二小学校での予防教育が実現した。

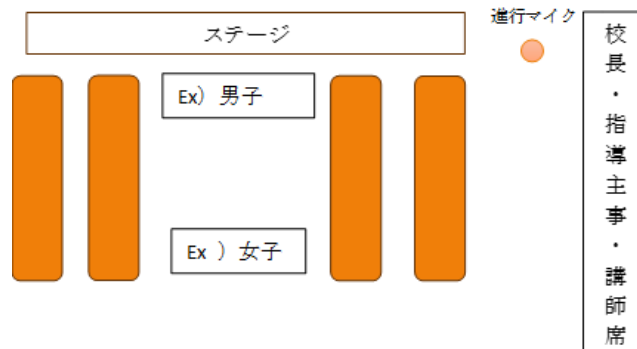
内容は、桃園第二小学校と打ち合わせを行い、成長期の身体理解と怪我予防・ストレッチングの方法・正しい姿勢・松葉杖の使い方について講話・実技指導を企画した。

4. 当日の日程

時程	主な内容
13:30～13:35 (5分)	挨拶・説明 (安田教諭・山田校長)、講師紹介 (杉山 ScT)
13:35～14:00 (25分)	医師による講話 (知野医師)
14:00～14:20 (20分)	杖の使い方 (知野医師/理学療法士)
14:20～14:40 (20分)	からだの柔らかさを確認しよう (説明/杉山 ScT、モデル/小川 PT・辻野 PT)
14:40～15:00 (20分)	姿勢と身体の使い方 (説明/鈴木 ScT、モデル/久木田 PT・牧田 PT)
15:00～15:05 (5分)	まとめ、児童の感想 (安田教諭)

5. 会場図

場所：体育館



6. 準備

- ・マイク、プロジェクター及びスクリーン (PC は持参)
- ・松葉杖・T字杖 (総合東京病院から持参)
- ・児童持ち物：防災頭巾 児童服装：体操着

7. 当日の流れ

- ・12:50～ 集合・会議室で顔合わせと最終確認
- ・13:10～ 体育館移動
現場確認 (スクリーン映写、実技内容確認)
- ・13:30～ 授業開始



8. 講話、実技内容

講話「成長期に多い怪我とその予防について」

- ・小学校～中学校に多い怪我の特徴
- ・骨と筋肉の成長
- ・成長期に多い怪我の例
- ・筋肉の走行確認（実技含む）
- ・正しい姿勢、メカニズム
- ・怪我をした時の対応、杖の使い方

休憩 15分（武藤理事・鈴木 ScT による遊びと学びの時間）

実技①「からだの柔らかさを確認しよう～今のからだを知る～」

- ・理学療法士とは
- ・タイトネス評価（踵殿間距離・指床間距離・しゃがみ込み）
- ・ストレッチング（大腿四頭筋・ハムストリングス・腓腹筋・ヒラメ筋）
- ・タイトネス再評価

実技②「姿勢と身体をつかいかた～これからの身体作り～」

- ・なぜ姿勢が大切なのか（スクリーンタイム・肩こり首こり・頭の重さについて）
- ・良い姿勢とは
- ・パワーポジションについて
- ・中学生に向けた身体作り（鬼ごっこを例に提示）

<知野医師の講話、杖の使い方指導>



<武藤理事・鈴木 ScT による遊びから学ぶ時間>

児童のみならず、教職員・講師陣も参加型で、大変和やかな雰囲気を作り出していただいた



<実技～ストレッチと姿勢・身体の使い方>



9. 総括

運営側・学校側が協力しあいながら、大きなトラブルなく円滑に運用が行えた。授業終了後武藤理事の進行で、気づいた点などを確認した。

以下にコメント内容の要点を示す。

- 全体を通した流れがまとまっており、講話から実技まで児童に届きやすい内容となったのではないか。
 - 児童に対する指導者側の人数比率が良かった。サポート人数は設定時多いように思えたが、結果的には実技場面でより分かりやすく具体的な指導が行え、児童が効果を感じることができたのではないか。
 - 運営側・学校側・児童がワンチームになり協働し実施できたことで、一体感が生まれ和やかに授業を遂行できた。今後も子どもたちの心身の健全育成に向け、活動の輪を広げていきましょう。
 - 児童の感想で、「身体の解放感」という言葉がでたこと、「ストレッチングの効果を感じられた」との発言が得られた。今回テーマとしていた、今の身体とこれから身体作りについて児童生徒が理解を深められたのではないか。
 - 今回中野区初の小学校でのモデル事業であったが、小学校6年生という成長期に合う内容だったのではないか。今後はより身体を動かすという事に着目した内容でもよいかもしれない。鬼ごっこの動作を通して、児童にとって遊びが身体を知る事につながるということを体感できたことはとても大事なことはないか。
- 今後の改善点、気づき事項
- ① 講話・実技を行う際の工夫として、児童と同じ目線で行うことや参加型で実施するとより良いのではないか。
 - ② ストレッチングを行う際に、児童が十分な空間を確保できていない部分があったので、実技に移る際にはまず安全な空間を作ってから、実技指導に移れると良いのではないか。
 - ③ 松葉杖指導の際、服装がやや大きめの服だったため、杖を使用する様子が分かりにくい。また患側が分かりやすいように工夫すると良いのではないか。以前の講習では患側にあたる側に、赤い目印をするなど工夫した。
 - ④ 小学生に対する声掛けが、時に幼児に話すような言葉になってしまう事例もある。今後も引き続き対象者に合った声掛けを工夫していく必要がある。
 - ⑤ 性差への配慮について、教育場面では学年問わず非常に慎重な対応が求められる。そのことも踏まえ、実技の構成・指導の仕方については今後も学校側と協議しながら、理解を深めて対応していく必要がある。
 - ⑥ 講話と実技の空き時間に、武藤理事や鈴木 ScT が遊びの時間と称して手遊びを実施した。児童が楽しんで、身体を使うことを学ぶ時間となりとても和やかな時間となった。児童生徒の興味を掻き立てる仕掛けが必要で今後の参考にさせていただきたい。

<桃園第二小学校 6年生児童の皆さんからの言葉に胸を打たれる講師陣>



前列（右から）：知野医師・武藤業務執行理事・鈴木 ScT・杉山 ScT
後列（右から）：久木田 PT・小川 PT・辻野 PT・牧田 PT