実際の取り組みとモデルケース

ScT が東京の 2 カ所の学校で実施した具体的な活動事例をご紹介



事例①

東京都港区

認定スクールトレーナー講演会
港区立小中一貫教育校
白金の丘学園 白金の丘小学校

日時●2025年2月7日

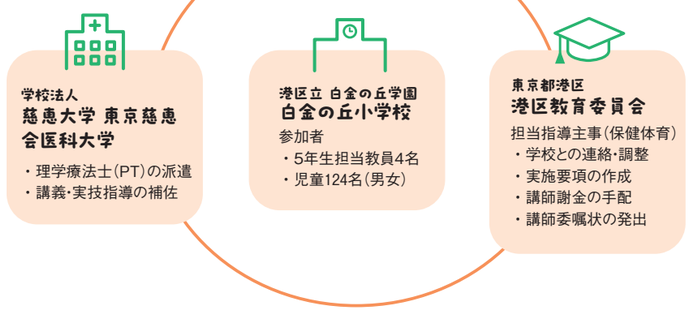
目的●

運動器医療の高度な学術的知識と臨床技法を有する専門家が、学校保健の現場に参画・支援することにより、児童生徒等の運動器の健康増進と健全な成長を図る。

内容●

・講話：小学生にみられるけがや故障
・実技：姿勢・歩き方・バランス能力チェック・ストレッチング法・杖の使い方
・質疑応答

受講対象者●計130名（5年生124名、5年生教員4名、管理職2名）



事例②

東京都中野区

認定スクールトレーナー健康教室
中野区立中野中学校

日時●2025年2月13日

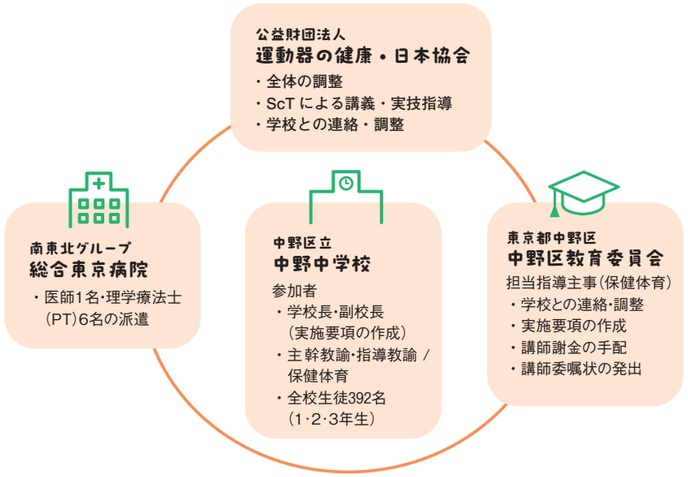
目的●

成長期の体の変化と骨の成長にともなって体が固くなること、そのために生じる成長期のけがを理解する。
また、 姿勢の確認と不良姿勢を改善する運動やストレッチングの実技指導を受け、けがの予防や回復を早める術を身につける。

内容●

・実技：タイトネステスト
・講話：筋肉の走行を確認、骨端症好発部位の確認
・実技：ストレッチング指導
・タイトネステストの再確認

受講対象者●全校生徒 約400名（1年生33名 4クラス、2年生35名4クラス、3年生40名4クラス）



公益財団法人 運動器の健康・日本協会
〒113-0033 東京都文京区本郷 2 丁目 21 番 3 号 青木ビル 5 階
TEL：03-3816-3755　FAX：03-3816-3766　E メール：office@bjd-jp.org

協会ホームページはこちら →
https://www.bjd-jp.org



公益財団法人運動器の健康・日本協会 / 学校保健委員会

認定スクールトレーナー制度 保健指導・教育啓発活動の内容参考事例



認定スクール トレーナー制度とは

理学療法士が学校において児童生徒等に対する保健指導的な役割を担い、運動器疾患・障害の予防教育を実施することにより、児童生徒等の運動器の健康を増進するとともに、心身の健全な成長・発達に資することを目的とします。

認定スクール トレーナー（ScT）とは

公益財団法人運動器の健康・日本協会（2016年設立※1）が、学校保健に関心のある理学療法士（PT）を対象に、毎年、養成講習会（講義と演習の40単位を履修後、資格認定試験を行い、規程の水準に達した者に資格付与した認定者のことを「認定スクールトレーナー（ScT※2）」と呼びます。

※1　2000年「骨と関節の10年」日本委員会として発足
※2　ScTは令和8年9月時点で全国429名

ScTが行う 講演・講話・実技

ScTは、医療機関の医師や市区町村の教育委員会等と連携し、学校生活の多様な場面で児童生徒等の健康とスポーツ活動を支援します 。保健体育授業や土曜学習および部活動支援、地域連携など、教育現場のニーズに応じた柔軟な関わりが可能です 。次ページに示す実技指導は、これまでに実際に行った内容の一部です 。ご要望をヒアリングし、内容・時間をカスタマイズします。

認定スクールトレーナー（ScT）活動の連携イメージ







実技指導の実例

これまで実施した内容の一例。
ご要望をヒアリングして計画・内容を調整します

1 良い姿勢をつくる

小学生
低学年
以上

対象●小学生4年生以上（生徒 40 ～ 80 名）
時間● 45 ～ 50 分
場所●体育館（資機材 / プロジェクター、スクリーン、マイク）
派遣数●認定スクールトレーナー 2 名、理学療法士 2 ～ 4 名

座学　・よい姿勢のみかた
　　・良い姿勢によるメリットと悪い姿勢のデメリット

実技

プラン 1　姿勢の評価による自分の姿勢の理解、
　　姿勢タイプ別の運動指導

プラン 2　良い姿勢で遊んでみよう
　　（カッパオニ、だるまさんが転んだ、リレー等）



備考：実技プラン1は小学生中学年以上向け、プラン2は小学生低学年向け。
実技プラン1では姿勢評価用紙を事前配布。自己評価を行い理解を深める。タブレットで運動前後の姿勢撮影を行い、効果を可視化（追加時間15分）

2 けがを予防する

小学生高学年
～中学生

対象●小学生高学年～中学生（40 ～ 80 名）
時間● 45 ～ 60 分
場所●体育館（資機材 / プロジェクター、スクリーン、マイク、松葉杖）
派遣数●認定スクールトレーナー1名、理学療法士 2 ～ 4 名

座学　・成長とゴールデンエイジについて
　　・成長期のケガの特徴

実技　・柔軟性チェックとストレッチング
　　・両脚スクワットとアライメントチェック、踵上げ
　　・正しい松葉杖の使い方



3 走力向上のための体作り

小学生
中学年以上

対象●小学生5年生108名（2クラス×2コマ）
時間●100分
場所●校庭
派遣数●認定スクールトレーナー2名、理学療法士7名

実技　・準備体操
　　・走り方の確認
　　・走りの向上に関わるトレーニング（ハムストリングスの柔軟性とバランス、持久力向上のためのジャンプ、バランス感覚向上のための片脚手押し相撲、走りの切り替えスキップ

座学　実技の振り返りとまとめ

4 運動神経・脳神経活性化コーディネーショントレーニング

小学生低学年
～
中学生

対象●小学生1年生～中学3年生（生徒40～80名）
時間●60～90分
場所●体育館
派遣数●認定スクールトレーナー1名、理学療法士3名

実技　・体力テスト（ボール投げ、反復横跳び）の動き方の説明
　　・投動作・敏捷性が高まる運動プログラムのサーキットトレーニングやゲーム

5 疲れにくい体作り

中学生

対象●中学生（40～100名）
時間●45～60分
場所●体育館（資機材：プロジェクター、スクリーン、マイク）
派遣数●認定スクールトレーナー1名、理学療法士2～4名

座学　運動と心臓の働き、呼吸運動

実技　持久力を向上させる運動（インターバルトレーニング、レペティショントレーニング等）

6 運動神経・脳神経を高めるアニマルトレーニング

小学生低学年
～中学年

対象●小学生低学年～中学年（40～80名）
時間●45～50分
場所●体育館（資機材 / プロジェクター、スクリーン、マイク）
派遣数●認定スクールトレーナー1名、理学療法士2～4名

実技　・動物の動きを真似ることで動きの引き出しを増やす
　　・体を大きく動かし関節の柔軟性を上げるための片脚手押し相撲、走りの切り替えスキップ



7 空間認知・距離感向上衝突予防のための運動&遊び

小学低学年
～高学年

対象●小学生1年生～6年生（生徒40～80名）
時間●60～90分
場所●体育館（資機材/プロジェクター、スクリーン、マイク、新聞紙）
派遣数●認定スクールトレーナー1名、理学療法士2～4名

実技　準備体操「目と首の運動」

空間認知や距離感を養う遊び
- ボールの弾む音からボールの種類や位置を当てる
- ハンカチ落とし（人の動く気配を感じる）
- ボールリレー（体や物・相手との距離を意識して動く）
- 新聞紙でエックス（動くものから避ける、キャッチする）
- 新聞ボール入れあいっこ（新聞紙ボールを相手の陣地に入れる）

8 足の評価と正しい靴選び



対象●中学生以上（生徒40～80名）
時間●45～60分
場所●体育館（資機材/プロジェクター、スクリーン、マイク）
派遣数●認定スクールトレーナー2名、理学療法士2～4名

座学　・自分の足の形状や動きの観察
　　・靴選びおよび履き方の説明
　　・靴の摩耗による運動パフォーマンスの低下や外傷リスクの説明
　　・靴選びの注意点についてグループディスカッションおよび発表

中学生
以上



9 学校保健領域におけるその他の活動

●高等学校（スポーツ専攻）授業

スポーツ科学、スポーツ外傷障害、テーピング、トレーニングなどスポーツ専攻のある学校の外部非常勤講師として、月1回2コマ連続全15コマ実施

●高等学校部活動

外部専門家により各競技をサポート
種目例：陸上部、野球部、サッカー部、バスケットボール部、バレーボール部、バドミントン部、ボクシング部、剣道部、弓道部、卓球部、ラグビー部、柔道部、ソフトテニス部等
※それぞれ競技特性や選手に応じた体幹トレーニング、応急処置、けが予防、コンディショニング、ストレッチング等を含む

●教員、外部指導者および保護者（PTA）

- 教員研修、外部指導者研修県事業（障害予防・応急処置、スポーツ時の前後トレーニング等）
- 小学校教員研修（肥満解消を目的とした運動の工夫等）
- 高等学校教員研修（障害予防と応急処置、テーピング、障害予防となる指導、ケガとケア等）
- 高等学校PTA保護者研修会（パラスポーツ、リラクセーション等）
- 自治体教育センター（自律神経調整の運動等）