

目 次

はじめに	1
1 主題設定の理由	1
2 研究のねらい	1
3 研究の仮説	2
4 研究の計画	2
5 研究の実践	2
6 成果と課題	21
おわりに	22

望ましい生活習慣の定着を目指して ～運動器の健康を通した学校保健活動の取組～

提案者 栃教協教研推進委員会 養護教諭部

鹿沼市立清洲第二小学校 養護教諭 鳥居千賀子

下野市立祇園小学校 養護教諭 伊藤 美穂

はじめに

現代の子供たちは、運動不足による体力・運動能力の低下や過度な運動によるスポーツ障害の二極化が深刻となっている。平成26年4月30日に文部科学省から出された「学校保健安全法の一部改正」により「運動器等に関する検査を必須項目に追加」とされ、平成28年4月1日より実施することになった。これまでも運動器（整形外科）疾患としては、脊柱側弯症や胸郭の検診項目が実施されていたが、新たに上肢・下肢などの四肢や骨・関節の運動器障害についての検査項目が加わった。

運動器検診が実施され4年目を迎えた。検診を円滑かつ効率的に実施できるよう、健康診断の進め方や医療機関受診までの手順、家庭通知についてはマニュアル化されたものの、実際に検診を行ってみると疑問点も出てきた。

そこで、運動器検診に焦点を当てることで、運動器の健康について児童生徒が自分の健康課題に気付き、運動と休養のバランスや望ましい生活習慣を実践できるようになるよう研究を進めることとした。

1 主題設定の理由

運動器検診の課題を把握するため、教職員の意識と運動器検診から見える子供たちの健康について、推進委員が所属する11校で実態調査を実施した。

「運動器」が骨、関節、筋肉であることは教職員の60.5%が知っていたが、運動器検診が始まった理由を知っていたのが24.2%、「運動器検診を児童生徒に説明できる」が30.0%であった。また、ロコモ（ロコモティブシンドローム）を知っていたのは、31.1%であった。

児童生徒の実態として、特に中学校の運動部活動では、運動器の痛みを訴えながらも受診せず、我慢しながら部活動を続けている生徒がみられる。また、文化部活動でも運動器検診でチェックが入る生徒も少なくない。

そこで、子供のロコモ予防と生活習慣が相互に関連しているという視点に立ち、多角的・長期的に児童生徒一人一人が自分の健康課題に気付き、望ましい生活習慣を実践できるように、発達段階を踏まえながら「運動器の健康」を通して学校保健活動に取り組むことが必要であると考え、本主題を設定した。

2 研究のねらい

「運動器の健康」を通した学校保健活動の活性化を図ることで、児童生徒の望ましい生活習慣の定着を目指す。

3 研究の仮説

多角的・長期的に「運動器の健康」を通した学校保健活動を行うことにより、児童生徒が生き生きと学校生活を送ることができ、望ましい生活習慣の定着につながるであろう。

4 研究の計画

- (1) 実態調査
- (2) 発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）の作成
- (3) 子どもロコモ予防プロジェクトの開発
- (4) 職員研修
- (5) 組織活動
- (6) 保健教育
- (7) 小中一貫教育

5 研究の実践

児童生徒のからだの成長や、スポーツ障害の特徴についてまとめた。

身長が一番伸びる時期（Age PHV）の数か月後に筋肉が一番増える時期が来て、8～10か月位後に骨が一番増える時期が来る。身長が大きくなったからといって、骨や筋肉がしっかり増えているわけではない。このような時期に、からだに強い負担をかけたり、間違った練習をしたりするとけがや障害を引き起こすことがある。

スポーツによるケガや慢性的な痛みに関しては、「外傷」と「障害」に区別される。

「外傷」は、骨折・打撲・ねんざなど、転倒や衝突など一回の出来事が原因となるものである。

「障害」は、過剰な練習や無理な動作の繰り返しによって生じる慢性的な筋肉や腱の炎症で、いわゆる「使いすぎ症候群」と言われるものである。

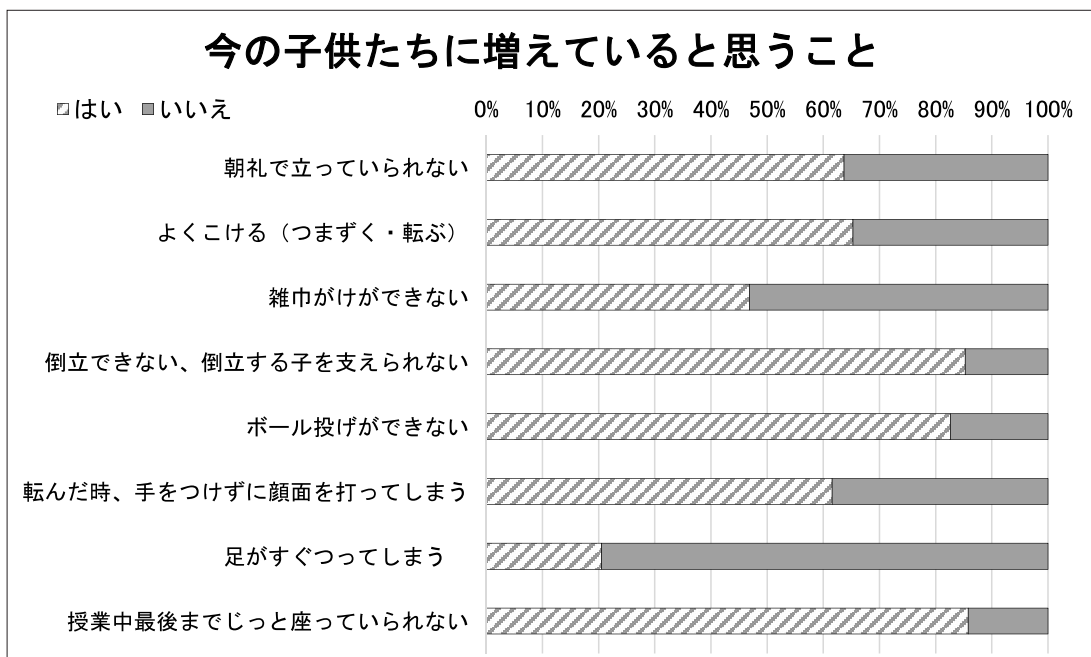
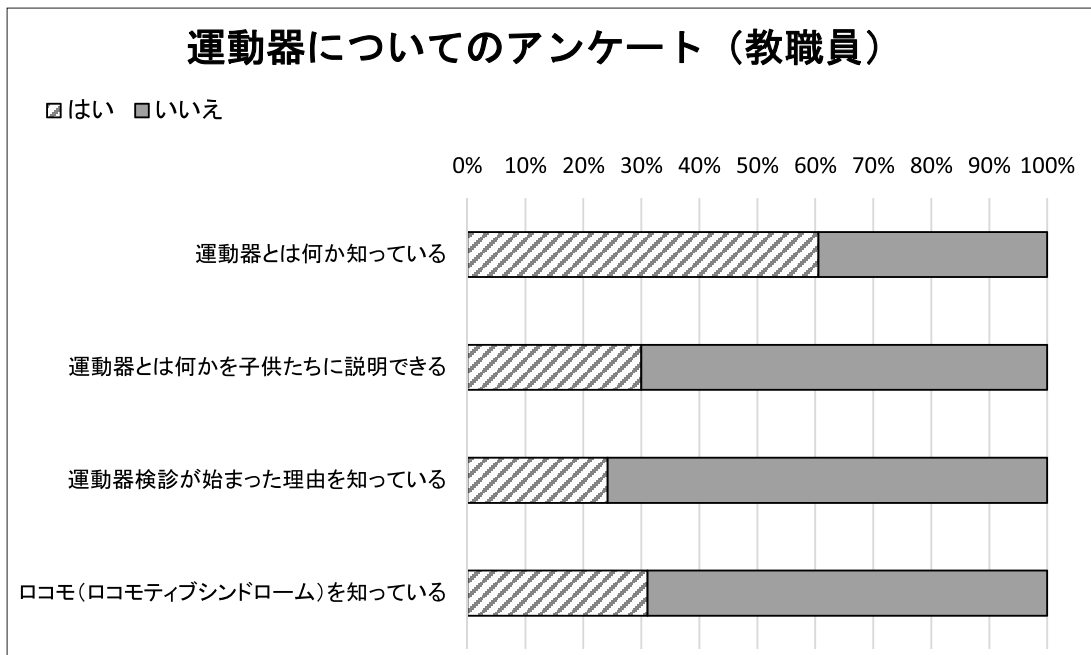
競技種目によって異なる障害部位・病態

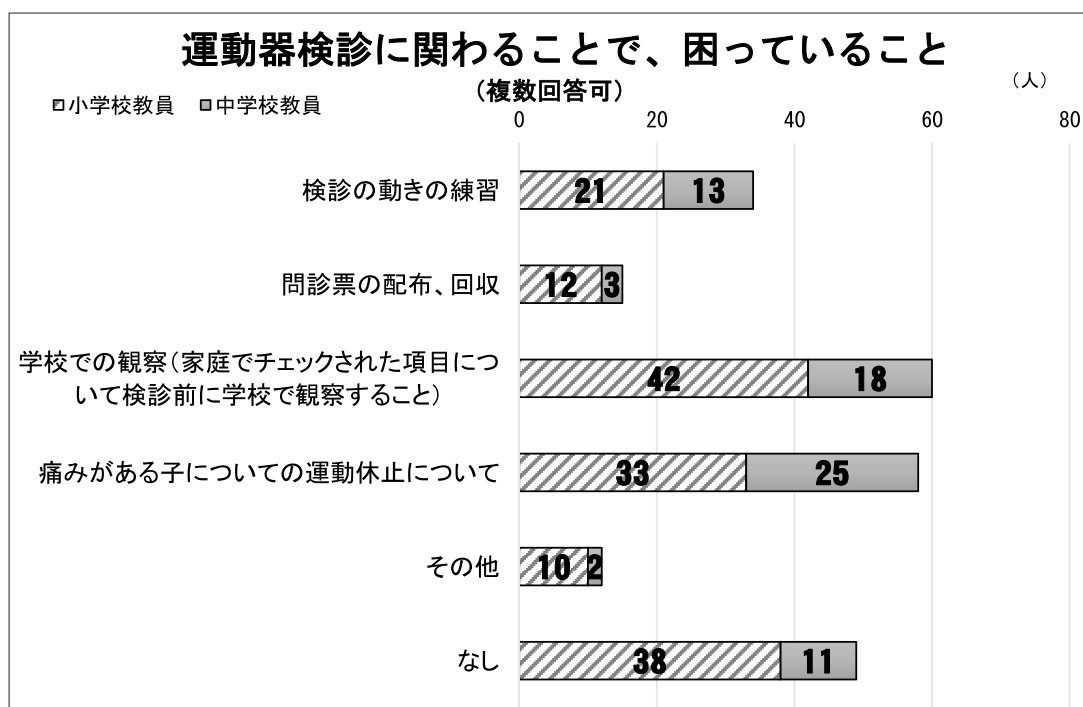
動 作	主な種目	スポーツ障害
走る・歩く	陸上競技	大腿骨外顆部分の腸脛靭帯炎（ランナー膝）、疲労骨折、過労性骨膜炎（シンスプリント）、アキレス腱炎・腱周囲炎、足底靭帯炎、オスグッドシュラッター病（骨端症）
跳 ぶ	バスケットボール バレーボール	ジャンパーズ膝 脛の疲労骨折
蹴 る	サッカー	フットボーラーズアングル（足首の骨が突出して出てくる障害）、踵の三角骨の痛み
投げる	野 球 投擲競技	リトルリーグ肩、肘内側障害（リトルリーグ肘）、上腕骨小頭離断性骨軟骨炎
打 つ	テニス、ゴルフ	テニス肘

[成長期のスポーツ障害：日本スポーツ小児整形外科学会スポーツ委員会]

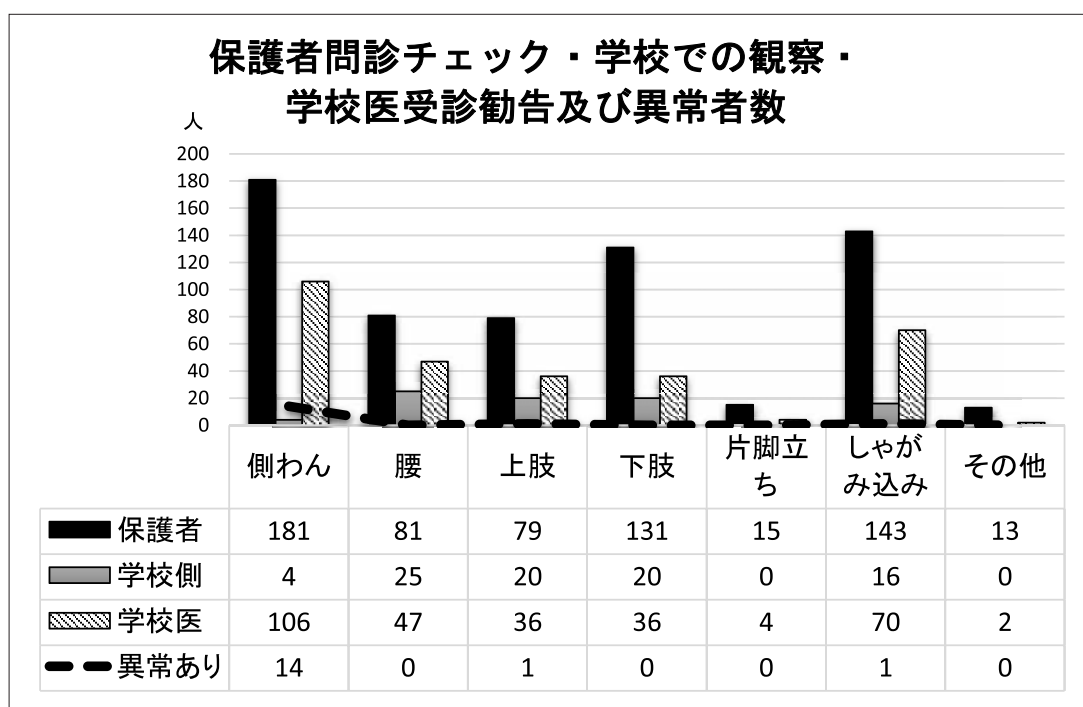
(1) 実態調査

① 教員対象のアンケート【対象：小学校133人 中学校57人 合計190人】





② 運動器検診の結果



(2) 発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）の作成

下の表は、これまでの本部会で研究し作成した、生活習慣に関する到達目標である。
子どもロコモ予防の面においても目標を立てることで、養護教諭として多角的かつ効果的に支援できるようにした。

さらに、教員や保護者と情報共有をする際に資料として活用する。

〈 表 1 〉

発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）

学年 項目	小 学 生			中学生
	1・2年	3・4年	5・6年	
子ども ロコモ 予防	・外遊びを進んでできる	・色々な遊具を使って楽しく遊ぶことができる	・ロコモを意識した準備運動ができる	・スポーツ障害を意識して予防できる
姿 勢	・よい姿勢で勉強することができる (背中をのばす、いすに深く座る)	・よい姿勢で勉強することができる (背中をのばす、いすに深く座る 足を床につける)	・よい姿勢を意識して生活することができる	・自分の姿勢を意識して生活することができる
食 事	・朝食の大切さがわかる ・好ききらいをしないで食べることができる ・いつもおいしく食べることができる	・3食食べることの大切さがわかる ・バランスのよい食事をとることの大切さがわかる ・いつもおいしく食べることができる	・3食きちんと食べることができる ・栄養素のはたらきを知ることができる	・栄養のバランスを考え、3食きちんと食べることができる ・いつもおいしく食べることができる
睡 眠	・決まった時間に寝ることができる ・決まった時間に起きることができる	・決まった時間に自分で寝ることができる ・決まった時間に自分で起きることができる	・決まった時間に自分で寝ることができる ・決まった時間に自分で起きることができる ・睡眠と健康の関係がわかる	・体調に合わせて就寝することができる ・朝すっきりと起きることができる ・必要な睡眠時間を確保できる
排 便	・決まった時間にトイレに行くことができる	・毎日排便の習慣を付けることができる	・排便できるように食事に気を付けることができる	・排便と生活習慣の関係がわかり、生活を改善することができる
歯・口 菌	・食べたら歯をみがくことができる ・ぶくぶくうがいができる	・食べたら歯をみがくことができる ・みがき残しがないように歯をみがくことができる	・食後に歯をみがくことができる ・自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる	・食後の歯みがきを習慣付けることができる ・自分の口に合った歯ブラシを使い、自分の歯並びに合わせて歯をみがくことができる ・歯みがきで歯肉炎の予防ができる ・健康な歯をつくるために、食生活に気を付けることができる
感染症 予防	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・がらがらがうがいができる	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・咳エチケットを守ることができる (マスクの着用、咳やくしゃみの仕方)	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・部屋の換気ができる ・下着を身に付け、衣服の調節ができる	・石けんを使って正しい手洗いができる ・清潔なハンカチを身に付けることができる ・自分で体調を管理することができる
心	・集団生活になじむことができる	・集団活動のルールを守ることができる	・自分を客観的にとらえることができる	・自立した生活を営むことができる ・共感的に受容できる相手を探することができる

(3) 子どもロコモ予防プロジェクトの開発

平成27年度に本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』、心の健康で活用できる『ハートプロジェクト』をもとに、姿勢や運動器の健康で活用できる『子どもロコモ予防プロジェクト』を作成したことで、課題が明確になった。以下は、PDCAサイクルを明確にし、まとめたものである。

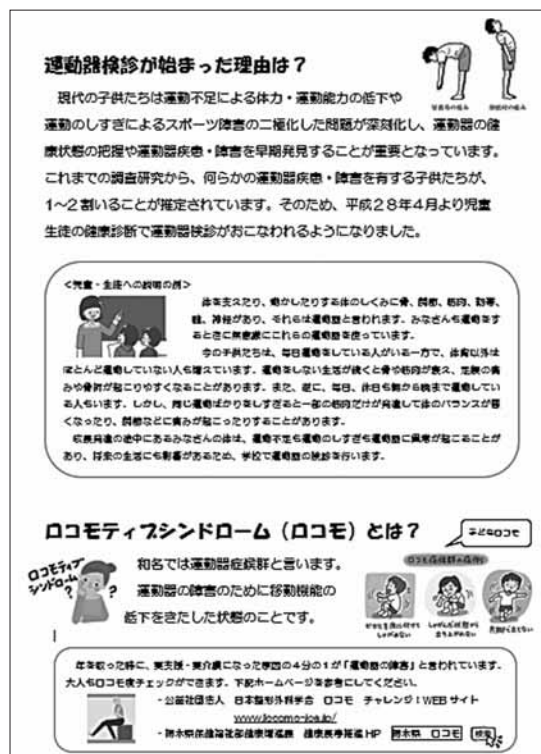
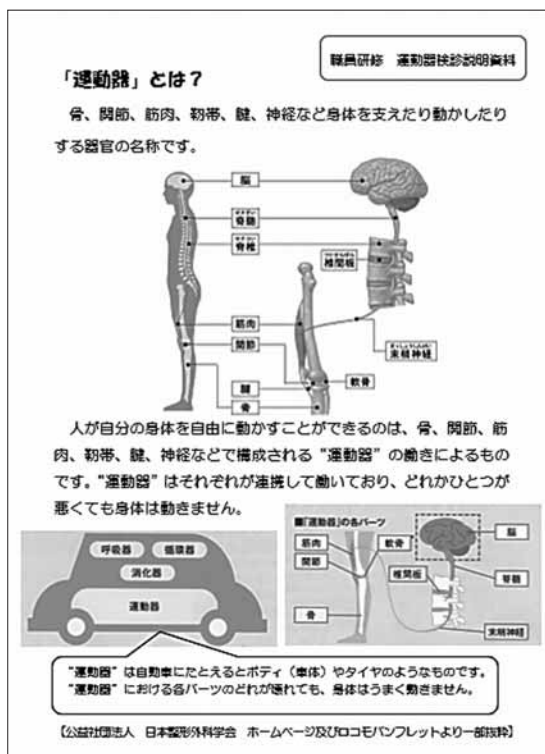
子どもロコモ予防プロジェクト

【学校の保健目標】 ・健康の保持増進に関する問題を正しく理解し、自ら判断して健康な生活を主体的に実践できる児童・生徒を育成する。 ・自他の生命を尊重し、健康で安全な生活を営もうとする能力や態度を養う。	
【児童生徒の実態】 ・運動不足による体力 ・運動能力の低下 ・運動のし過ぎによるスポーツ障害 ・スマホ、ゲーム機の使用による姿勢の悪さ	
【運動器の健康課題】 ・運動器検診について、教職員の意識が低い。 ・体の柔軟性、姿勢、筋力、バランス機能の低下により、子どもロコモ予 備軍が懸念されている。 ・運動器の痛みがあっても運動を続けてしまったり、受診をしなかったりと、運動器の障害についての意識が低い。	
【発達段階における特徴】 【発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と姿勢）】 ・外遊びを進んでできる。 ・よい姿勢で勉強することができる。（背中をのばす、いすに深く座る） ・いろいろな遊具を使って楽しく遊ぶことができる。 ・よい姿勢で勉強することができる。（背中をのばす、いすに深く座る足を床につける） ・ロコモを意識した準備運動ができる。 ・よい姿勢を意識して生活することができる。 ・スポーツ障害を意識して予防できる。 ・自分の姿勢を意識して生活することができる。 【目標設定】 ・運動器検診や子どもロコモ予防について、教職員と児童・生徒の意識を高めることができる。	
【実践項目】 ・実態把握 ・職員研修 ・組織活動 ・保健教育 ・小中一貫教育	【具体策】 ・運動器検診に関するアンケート（教職員対象） ・部活動別痛みの調査 ・運動器検診における異常者数の調査 ・学校保健委員会 ・児童生徒会活動 ・部活別の取組 ・専門家による指導 ・家庭への連絡 ・小中連携した指導
【評価】 ・教職員の「運動器検診」についての理解や検診への困り感など実態把握に努めたか。 ・運動器検診や子どもロコモ予防について、教職員の意識を高めることができたか。 ・自分の生活習慣を振り返り、改善しようとする態度を身に付けさせることができたか。 ・中学校では、スポーツ障害についての理解を深めさせ、予防改善を図るために働きかけることができたか。 ・家庭での学習時の姿勢やテレビを見るとき姿勢などについて、保護者に働きかけることができたか。	
【成果】 ・	
【課題】 ・	

(4) 職員研修

① 職員用パンフレットの作成

アンケートより、教職員自身が運動器検診やロコモ予防について十分に理解していない事が分かり、職員向けのパンフレットを作成した。その中に、子供たち向けの説明文を入れることで、運動器検診の事前指導に利用できるようにした。



② 職員研修

作成したパンフレットや日本整形外科学会が作ったロコモパンフレットを使用し、運動器検診の意義や、検診から見つかる疾患、子どもロコモについて説明をした。研修の中で、ロコモ度テストを実際に行い、教職員も将来、ロコモにならないような生活習慣や運動について学ぶことを目的として実施した。



＜ロコモ度テスト＞

- ① 立ち上がりテスト
- ② 2ステップテスト
- ③ ロコモ25

参考資料 ロコモパンフレット

公益財団法人 日本整形外科学会



(5) 組織活動

学校保健委員会の取組（小学校）

学校教育目標である「たくましい子」の育成に必要な、望ましい生活習慣の定着の具体策として『立腰教育の推進』を掲げている。また、児童の学習を支える基盤となるものは、規則正しい生活習慣であるということから、学習指導面からも『立腰教育の推進』に努めている。

そこで、第1回学校保健委員会では、児童の姿勢に関する保健教育面からの取組と児童の実態を提示するとともに、姿勢が悪いことによって起こる心身の健康問題について協議し、正しい姿勢が習慣化されるよう、家庭の協力を依頼した。また、正しい姿勢の習慣化に必要なことについて、学校医等より指導助言をいただき、協議で出されたことと併せて、学校と家庭で連携しながら取り組んだ。

第2回学校保健委員会では、児童の姿勢に関する実態をより詳しく把握するために実施した、健康委員会の児童の意識調査と全校児童対象のアンケートの結果を報告した。さらに、学校や家庭で取り組んできたことの成果、課題、改善策について協議し、学校医等の指導助言を受けながら、次年度以降も継続して『立腰教育の推進』に向けて取り組んでいくということでもとめとした。

テーマ：姿勢と健康～立腰名人○○っ子を目指すために～

【第1回学校保健委員会】

- 学校での具体的な取組
 - ・授業の前と授業の後に当番が「立腰」という号令をかけ、その号令に合わせて姿勢を正してあいさつをする。
 - ・児童会健康委員会で「姿勢が悪いとどうなるか」「姿勢を正しくするにはどうしたらよいか」等について考え、ポスター等を作成して啓発する。
 - ・「立腰」に必要な体幹を鍛える運動を、体育の時間等に導入する。
 - ・食事時の姿勢について、健康面やマナー面から、給食時に指導する。
 - ・「立腰」の意識の向上と習慣化に向けた実践へとつながるよう、担任による各学級での指導、養護教諭による保健教育、保健だよりでの啓発等を行う。
- 学校の取組に対する保護者の意見
 - ・楽しみながらできる「立腰」を習慣付けさせるような取組をお願いしたい。
 - ・授業を受ける姿勢が整いやすくなった。
 - ・体幹を鍛える運動をぜひ続けてほしい。
⇒家ですぐにはできないので、体育の時間にみんなと楽しくやってもらえるとありがたい。
 - ・立腰によって授業を受けている間の集中力があがっていると思う。



○ 家庭での取組

- ・子供だけに姿勢を意識させるのではなく、大人も姿勢を意識して、お互いが声をかけ合っているようにする。
- ・食事をするときに、好きなものだけ食べるのを防ぐため、大皿ではなく、取り分けて出すようにしている。
- ・テレビの画面が近すぎないようにしている。
- ・本を読むとき等は、部屋を明るくするように声をかけている。
- ・食事のときの姿勢を気にかけて正すようにしている。

○ 「立腰」の意識の向上と習慣化に向けた実践に必要な取組

- ・始業前後の「立腰」は、子供がきちんとできているのを確認してから行う。
- ・学校も家庭も、根気強く声かけをする。

○ 学校医等からの指導助言

- ・体の柔軟性、姿勢、筋力、バランス機能の低下等が最近の子供たちに増えている。若いころから、筋肉、骨、軟骨、椎間板等に適切な負荷が必要である。
- ・姿勢が悪いと、見ている対象との距離が近づく、必然的に視力が低下する。しかし、一時的な仮性近視であれば姿勢を正すことで回復の見込みはある。
- ・歯並びが悪いと姿勢にも影響がある。また、むし歯ができて噛み合わせが悪くなると、片噛みをしてしまうので、片方だけの筋肉を使うことになる。すると、体のゆがみにつながるので、むし歯にならないように気を付ける。
- ・環境衛生の目的の1つに、学習能率の向上が挙げられる。正しい姿勢を保つことにより、体の疲れ、目の疲れ等が軽減され、能率向上につながる。



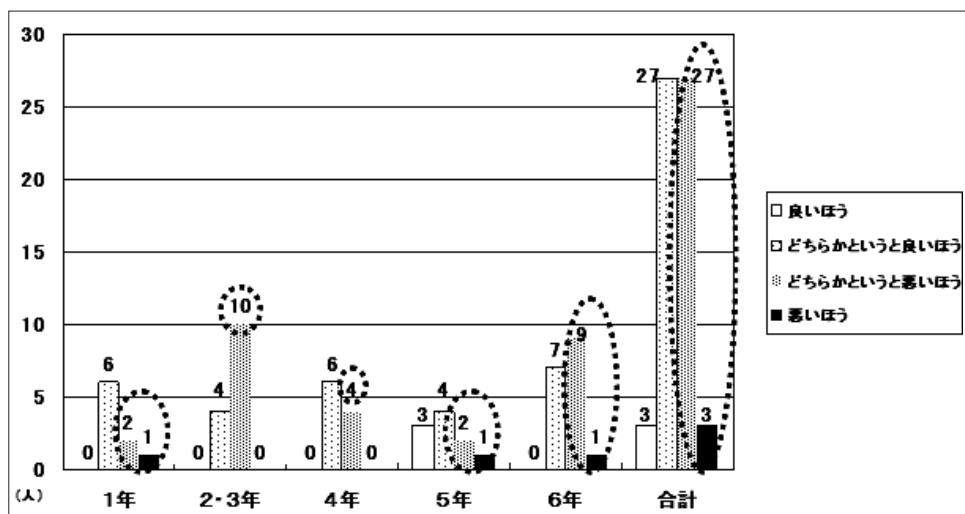
【第1回学校保健委員会を終えて、家庭にお願いしたこと】

- ・「姿勢と健康」に関して、各家庭なりの方法で実践に向けて取り組む。
⇒健康に気を付けた正しい姿勢で、学習をする、読書をする、テレビを見る、食事をする等
- ・「姿勢と健康」に対する意識を高め、姿勢を正しくして生活する習慣の必要性について、各家庭なりの言葉で声かけをして、継続した実践を行う。

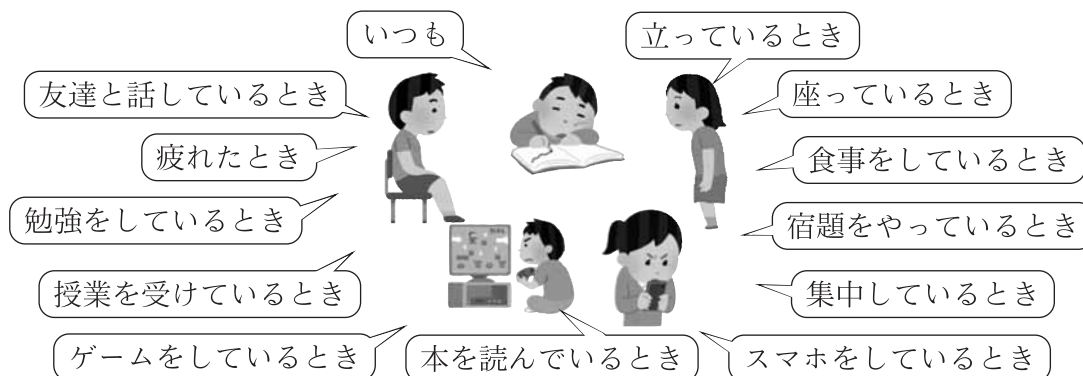
【第2回学校保健委員会】

「姿勢と健康」に関するアンケート結果 ※全校児童60名実施

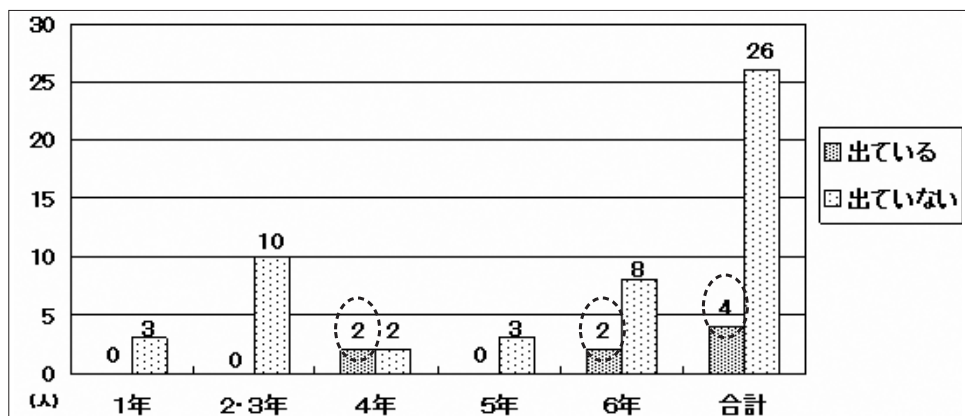
質問1 自分の姿勢はどうか？



※ 質問1で「どちらかという悪いほう」あるいは「悪いほう」と答えた人に質問します。普段の生活で、どのようなときに姿勢が悪くなりますか？

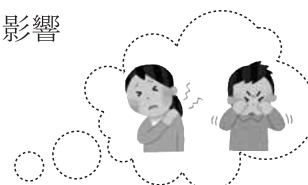


※ 質問1で「どちらかという悪いほう」あるいは「悪いほう」と答えた人に質問します。姿勢が悪いことで、体調に悪い影響は出ていますか？



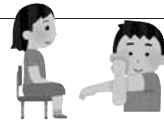
※ 「①出ている」と答えた人に質問します。どのような影響が出ていますか？

- ・首が痛くなる
- ・首がこる
- ・肩がこる
- ・視力が悪くなっている



質問2 普段の生活で、よい姿勢を保つために、心がけていることはどんなことですか？

- 背筋をのばすようにしている
- 登下校で背中を曲げないように歩いている
- 足をしっかり床につけるようにしている
- 足を出して座らないようにしている
- 背もたれに背中をつけてまっすぐにしている
- 寄りかからないようにしている
- 立腰と言われたら、背中とおなかにグー1つ入るように姿勢を整えている
- 授業の初めと終わりの「立腰」を意識している
- 深く腰をかけるようにしている
- 机と顔が近づかないようにしている
- 画面に近づかないようにしている
- 目と見るものの距離を意識している
- 背もたれがないいすに座っている
- 運動をしている
- ストレッチをしている
- 友達に声をかけている



○ 第1回学校保健委員会後の学校での具体的な取組

これまでの取組と合わせて…

- バランスボールを購入して、体幹を鍛えられる環境を作る。
- 保健教育面からの啓発として、保健だより以外に、保健室前廊下に掲示物を貼ったり、姿勢と健康に関する資料を参考に指導したりする。
- 各学級独自の取組として、合言葉の「足はぺたん・おなかと背中にグー1つ、紙を押さえて、さあ書こう」と、学習のスタート時に唱えて立腰する。
- 授業の初めと終わりの号令の際の「立腰」を徹底する。徹底の具体的方策の1つとして、「立腰」ができていない児童に対して、周りの児童が「立腰」をするように声をかける。



○ 学校の取組に対する保護者からの意見

- 学級での取組や全体での取組をしっかり進めていた。
- 家庭での実践につながる資料があるとよい。
- がんばりカード等を使い、体幹を鍛える運動をしてもらおうとよい。
- 児童の意識を高めるために、目標を立てる。
- 「立腰⇒礼」という号令ではなく、「立腰⇒礼⇒立腰」という号令にすると、より姿勢がきちんとするのではないか。



○ 家庭での取組の成果と課題

- 食事中の姿勢の声かけにより、意識がもてるようになった。
- 勉強中に姿勢を正しくするよう何度も声をかけることは、集中力を下げてしまう可能性もある。声のかけ方について考える必要がある。

○ 学校医等からの指導助言

- ・体に負荷をかけないためには、背骨だけでは体を支えられない。背中の筋肉は結構あるが、腹部の方は筋肉が少ないので、腹部を緊張状態にして、鍛えとよい（腹筋を鍛える）。
- ・背骨への負担が多くならないように、全体で背中を守る。こうすることで、姿勢がよくなる。
- ・姿勢が悪くなることで、机と目の焦点距離が短くなるため、仮性近視の傾向が強くなる。初期の仮性近視であれば、点眼薬で治療できるが、慢性化すると回復しなくなるので、日頃から姿勢を正して机に向かうとよい。
- ・食事以外の生活では、口を閉じていることが正しい姿勢と言える。上下の歯が少し離れていて、唇は閉じているという形が理想の姿勢である。
- ・テレビを見ながら食事をすると、片噛みになりやすく、噛み合わせが悪くなる。また、顔面が非対称性になる可能性もある。正しい姿勢で、集中して食事をするのが大切である。



【第2回学校保健委員会を終えて、家庭にお願いしたこと】

- ・姿勢と健康に関する内容の保健だよりを配布した際は、子供たちと一緒に目を通して、実践する。
- ・正しい姿勢を保てるよう、各家庭なりの方法で声をかける。
- ・正しい姿勢を保つための目標を立て、意識が高まるような機会を作る。

(6) 保健教育

① 児童会活動の取組（小学校）

健康委員会の児童に「姿勢と健康」についての意識調査を行った。また、調査結果をまとめて、第1回学校保健委員会で報告した。

第2回学校保健委員会では、全校児童を対象とした「姿勢と健康」に関するアンケート結果をまとめて、健康委員会の児童が発表した。

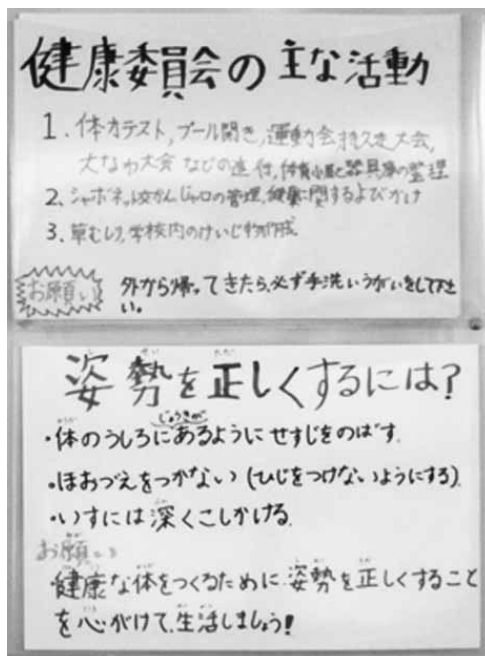
意識調査結果

- 姿勢を正しくすると、どんないいことがありますか？
 - ・背筋がピンと伸びて、まっすぐになる。
 - ・子供のときに姿勢を正しくすれば、大人になって苦勞しない。
 - ・姿勢を正すことを習慣にすれば、意識しなくても自然と姿勢を正しくすることができる（立ったときも座ったときも）。
 - ・字がきれいに書ける。 ・気持ちが前向きになる。
 - ・骨が丈夫になる。 ・集中して授業を受けられる。

- 姿勢が悪いと、体にどんな影響がありますか？
 - ・背骨や腰が曲がる（まっすぐ立てない）。 ・授業に集中できない。
- 姿勢を正しくするために、どうすればよいでしょうか？
 - ・意識して、背筋を伸ばす（背中に定規があるように）。
 - ・学校だけでなく、家庭でも姿勢を意識する。
 - ・姿勢が悪いことに気が付いたら直す。
 - ・意識しなくても、自然に姿勢を正しくできるように習慣付ける。
 - ・授業前の「立腰」という号令のときから、姿勢を意識する。
 - ・姿勢を正しくすることを呼びかける。

児童会活動コーナーに掲示
(児童昇降口)

第2回学校保健委員会での発表
(一部抜粋)



姿勢と健康に関するアンケート結果から、姿勢は良いほうだと思っている人が多いことが分かりました。しかし、自分は良い方だと思っても、周りから見ると悪い方ではないかという人も見られます。また、いつでも姿勢を正しくするという習慣が身に付いている人は少ないと思います。

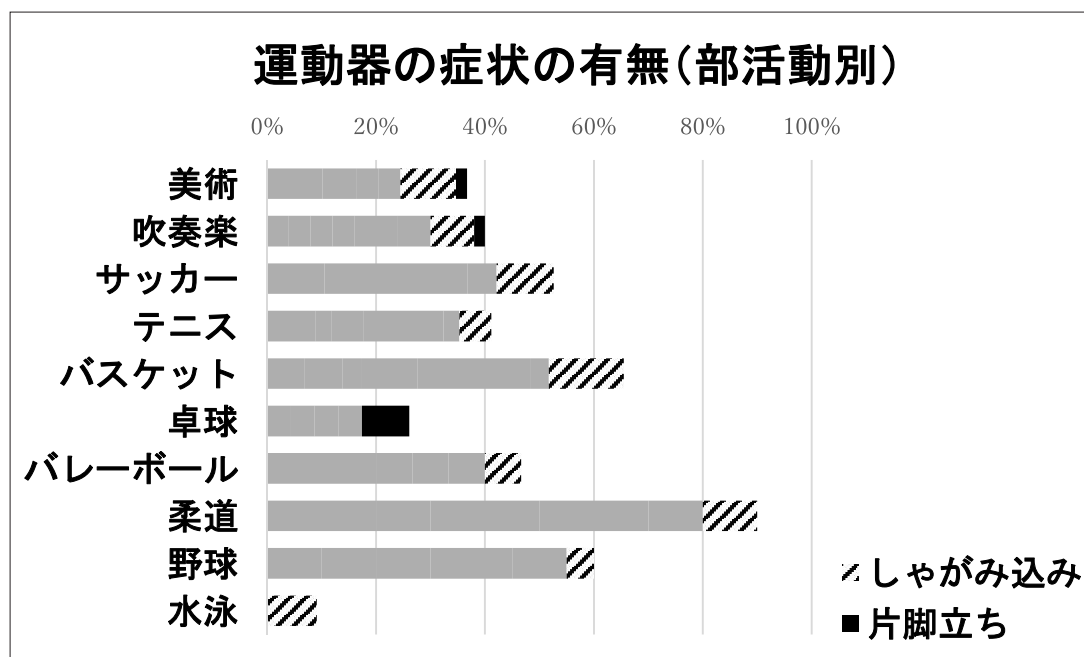
背筋を伸ばして毎日生活することは、難しいことですが、できるだけ姿勢を正しくすることを心がけるようにしていかなければいけないことだと思います。病気をしたり、けがをしたりしない健康な体づくりをするために、姿勢を正しくすることは大切なことだからです。

健康委員会では、引き続き、姿勢を正しくすることの大切さについて呼びかけていきたいと思っています。



② 部活動への取組（中学校）

部活動別運動器の症状



運動部…バスケットボール部、野球部、サッカー部、バレーボール部によくあるスポーツ障害に見られる症状の割合が多かった。水泳、卓球には症状のある生徒が少なかった。柔道部は、大会で負傷した生徒が多かった。

文化部…吹奏楽部、美術部で症状の見られる生徒の中に、しやがみ込みができない、片足立ちができない生徒が多く見られた。



運動部への保健指導

スポーツ障害を理解させるために指導用の資料を作成した。その資料を使って部活動ごとに起こりやすい障害について保健指導を行った。さらに、予防するためのウォーミングアップ、クーリングダウン、けがの手当、体のメンテナンスについても指導した。指導に使用した資料は保健室前廊下に掲示し継続して見られるようにした。

文化部への保健指導 〈ロコモ度テスト〉



しゃがみ込みができない、片足立ちができない生徒の割合が多かった文化部の生徒に対して、栃木県で発行しているパンフレット〈リーフレット〉「ロコモってご存じですか?」を参考にして立ち上がりテスト（脚力を調べる）と2ステップテスト（下肢の筋力、バランス、柔軟性を含めた歩行能力を総合的に評価する）を実施して、自分の運動機能に関心をもたせた。

運動機能が低下している生徒には、再テストを実施することで運動することを意識させた。既成の道具は使わず、教室の椅子（約40cm）、横にした美術室の椅子（約30cm）、階段（約20cm）、昇降口の段差（約10cm）を利用して自分でいつでもテストができるように工夫した。

ロコモ度テスト

氏名 _____

①立ち上がりテスト（脚力を調べる）
片足もしくは両足で自分の体重を持ち上げることができるかで脚力を判定します。

両 足				片 足			
40cm (いす)	30cm ()	20cm (階段)	10cm (昇降口 段差)	40cm (いす)	30cm ()	20cm (階段)	10cm (昇降口 段差)
できた ○	○	○	○	○ (右)	○ (左)	○ (右)	○ (左)

やさしい ← 難しい

どちらか一方の片足で40cmの高さから立ち上がれない・・・ロコモ度1
両足で20cmの高さから立ち上がれない・・・ロコモ度2

②2ステップテスト
歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力、バランス能力、柔軟性を含めた歩行能力が総合的に評価できます。

2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値

250 ÷ 154 = 1.623...

2ステップ値が「1.3」未満・・・ロコモ度1
2ステップ値が「1.1」未満・・・ロコモ度2

ロコモ度1・・・筋力やバランス力が落ちてきているので「ロコトレ」を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事をとるように気をつけましょう。

ロコモ度2・・・自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動障害が発症している可能性もあるので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコモ度テスト

氏名 _____

①立ち上がりテスト（脚力を調べる）
片足もしくは両足で自分の体重を持ち上げることができるかで脚力を判定します。

両 足				片 足			
40cm (いす)	30cm ()	20cm (階段)	10cm (昇降口 段差)	40cm (いす)	30cm ()	20cm (階段)	10cm (昇降口 段差)
できた ○	○	○	○	○ (右)	○ (左)	○ (右)	○ (左)

やさしい ← 難しい

どちらか一方の片足で40cmの高さから立ち上がれない・・・ロコモ度1
両足で20cmの高さから立ち上がれない・・・ロコモ度2

②2ステップテスト
歩幅を測定しますが、同時に下肢の筋力、バランス能力、柔軟性を含めた歩行能力が総合的に評価できます。

2歩幅(cm) ÷ 身長(cm) = 2ステップ値

217 ÷ 156 = 1.391...

2ステップ値が「1.3」未満・・・ロコモ度1
2ステップ値が「1.1」未満・・・ロコモ度2

ロコモ度1・・・筋力やバランス力が落ちてきているので「ロコトレ」を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスのとれた食事をとるように気をつけましょう。

ロコモ度2・・・自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動障害が発症している可能性もあるので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

③ 専門家による保健指導（中学校）

スポーツトレーナーによるストレッチ

講習会の開催

国際医療福祉大学病院 リハビリテーション室理学療法士 入江 容 氏
スポーツによる関節の動きに伴う筋肉の動きについて、CGの映像を見ながら学んだ。



関節を動かしたときに、縮む筋肉と伸びる筋肉があります。

実際にどの筋肉が動いているか分かりますか？はずみをつけず、ゆっくり伸ばしてください。



理学療法士によるリカバリーの講義

整形外科メディカルパパス 理学療法士 片柳 拓朗 氏
スポーツでの疲労を解消したり予防したりすることが、けがを防ぎ、パフォーマンスを向上させることを学んだ。

けがを防いだり、パフォーマンスを向上させたりするために栄養と睡眠が大切です。

食事は、車に例えればガソリンです。



トップアスリートは、睡眠にこだわっています。

④ 保健だよりや掲示物での啓発（小学校）

「姿勢と健康」に関する実態を踏まえ、児童に啓発することはもちろん、家庭の協力も得られるよう、意識的かつ継続的に啓発した。

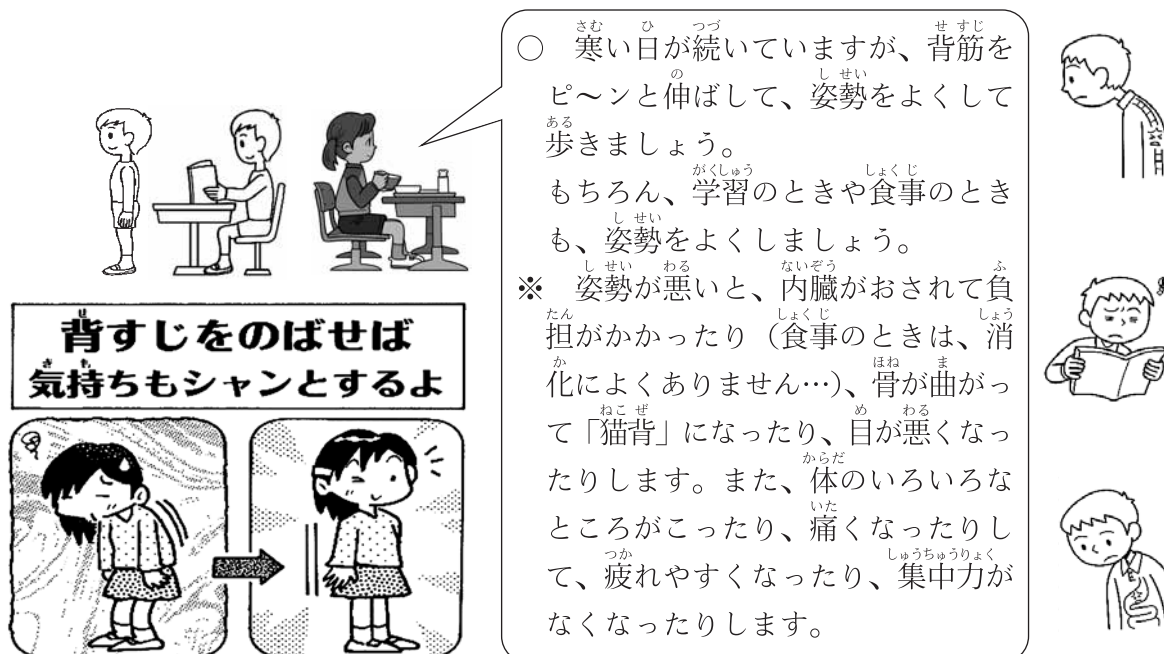
【保健だより11月号より抜粋】

※ 11月の保健目標「姿勢を正しくしよう」に合わせて掲載



【保健だより2月号より抜粋】

※ 日常生活の姿勢の悪さが改善されないため再度掲載



【保健だより10月号より抜粋】

※ 保護者の意識向上と家庭での取組の参考資料として掲載

【姿勢に悪い影響を与える生活習慣】

【椅子に座るときの合言葉は…】



せなか ピン
あしのうら パタ
おなか ゲー

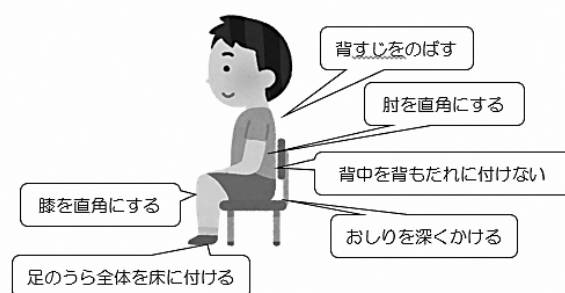


※ このような癖がつかないような生活習慣を心がける。

〔筒井照子先生著「顔・からだバランスケア」より抜粋〕

【立つときの姿勢】

【座るときの姿勢】



【よい姿勢：「立腰」の効果】



【保健室前廊下掲示】



(7) 小中一貫教育（A中学校・B小学校・C小学校）

心身の健康チームの取組（養護教諭と栄養士）

昨年度から小中一貫教育が始まり、心身の健康チームとして、児童生徒、保護者の困り感がみられた姿勢について、発達段階に応じた取組を行った。

① 姿勢に関するアンケート（保護者・児童生徒）

本地区小中学生の実態

- ・「姿勢はよいと思いますか？」では、「いいえ」と答えた児童生徒が約65%だった。
中学生…約75% 小学生（2校）…約60%
保護者の約60%は「姿勢が悪い」と感じていた。
- ・「姿勢が悪いと注意されたことがありますか？」では、「はい」と答えた児童生徒が約57%だった。
中学生…約63% 小学生（2校）…約54%
姿勢を注意している保護者は全体で約81%と高く、特に小学生の保護者の方が意識して声かけしている。

保護者の困り感

- ・日々繰り返し注意しているが、なかなか改善しない。
- ・姿勢の悪さを注意してもなかなか直らずに、本人は言われすぎて機嫌が悪くなり困っている。
- ・姿勢はとても大切な事と思い、小さい頃から注意してきたが、学校でも姿勢指導に力をいれて取り組んでいただきたい。

② 正しい姿勢の合言葉の決定と教室掲示の作成

小学校1～4年「ぺったん ぴん ぐう ぱー2つ」

小学校5、6年と中学生「立腰」

③ 実施内容

ア 教室掲示「ぺったん ぴん ぐう ぱー2つ」と「立腰」の姿勢の掲示



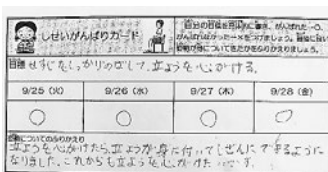
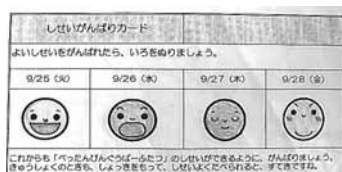
イ 正しい姿勢タイムの実施とミニ保健指導

小学校

朝の学活などを使って、各クラスで担任よりミニ保健指導を行い、姿勢についての理解を深めた。健康観察の前に、1～4年は「ぺったん ぴん ぐう ぱー2つ」、5、6年は「立腰（りつよう）」の合言葉で、姿勢を整えさせ、朝の健康観察の間はよい姿勢を保つことにした。毎日行う事で、腹筋と背筋が鍛えられ、よい姿勢の土台となるため通年での取組を続けている。



〈姿勢がんばりカード〉



中学校

朝読書の時間の前に全校一斉の「立腰タイム」を設けた。保健委員会の放送で着席し、目をつぶって立腰することで、心が落ち着き、その後、良い姿勢のまま読書に移行できている。



ウ 給食時の指導

良い姿勢で食事ができるように、正しいお箸の持ち方や食器の持ち方を指導した。



エ 机と椅子のサイズ調整

机と椅子のサイズが児童生徒の身体に合っているか確認し、サイズが合っていない場合は、調整した。

④ 家庭への啓発

心身の健康推進チームより「A中学校区健康だより」を発行し、学校での取組を紹介するとともに、家庭での生活学習時の姿勢やテレビを見るとき姿勢などについて、啓発を行った。

6 成果と課題

成 果

(1) アンケート

- ・教職員の「運動器検診」についての理解や検診への困り感などを知ることができた。

(2) 発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）の作成

- ・発達段階における到達目標（子どもロコモ予防と生活習慣）を作成することで、子どもロコモ予防と生活習慣の関わりを明確にすることができた。

(3) 子どもロコモ予防プロジェクトの開発

- ・平成27年度から本部会で作成した『ヘルスプロジェクト』、心の健康で活用できる『ハートプロジェクト』をもとに、姿勢や運動器の健康で活用できる『子どもロコモ予防プロジェクト』を作成したことで、課題が明確になった。

(4) 職員研修

- ・運動器検診が実施されて4年が経ち、運動器検診をスムーズに実施することに意識が向いていた。改めて職員研修で運動器検診の意義を周知することができた。
- ・教職員にロコモ度テストを行うことで、将来ロコモにならないような生活習慣や運動を学ぶことができた。

(5) 組織活動

- ・「姿勢と健康」に関する実態から、学校や家庭での取組、取組の成果と課題、改善策等について、学校医等の指導助言を受けながら、充実した協議を進めることができた。
- ・学校保健委員会だよりを発行し、家庭と共有することで、意識の向上と積極的な実践につなげることができた。

(6) 保健教育

○ 小学校

- ・児童の意識調査を行ったことで、実態を把握することができ、課題が明確になった。児童会委員会の子供たちが、学校保健委員会に向けて意識調査結果をまとめ、発表したことは、委員会活動の活性化につながった。
- ・保健だよりや掲示物を通しての啓発は、子供たちや家庭の意識を高めることができた。

○ 中学校

- ・文化部の生徒に行ったロコモ度テストでは、楽しく体を動かすことができた。また、運動をする機会が少ない生活習慣を振り返り、運動の大切さを学ぶことができた。
- ・運動部の生徒は、運動前後のストレッチの大切さを学んだので、今まで以上に動かす筋肉を意識し、ストレッチに時間をかけるようになった。

(7) 小中一貫教育

- ・児童生徒と保護者へのアンケートを実施することで、姿勢に対する保護者の困り感や意識を知ることができ、具体的な指導の検討へとつながった。
- ・正しい姿勢タイムの実施とミニ保健指導を行う事で、姿勢について理解が深まり、

姿勢を正しくしようという気持ちが高まった。特に中学校では、毎朝の立腰タイムで姿勢だけでなく、心を落ち着かせて、一日の良いスタートになっている。

- ・給食時の指導では、食器を持って食べると姿勢も良くなることを児童生徒も実感でき、家庭でも実践しようという意識につながった。
- ・机いすの調整は、個別に対応することが大切である。4月以外にも日常的に机いすの調整を行うことで、良い姿勢を保つ意識が高まった。
- ・「A中学校区健康だより」を発行することで、児童生徒の健康課題を中学校区の保護者と共有でき、望ましい姿勢の定着に向けて、家庭内での協力を得ることができた。

課 題

(1) 運動器の健康についての実態把握と支援

- ・運動器検診を中心にして、身体の痛みの状況や、運動不足、授業中の姿勢の状態等、多角的な視点から児童生徒の実態を把握し、支援をしていく必要がある。

(2) 学校保健活動の実践

- ・運動器の障害を予防するための指導の充実を図るために、体育科や部活動の担当と継続的に連携する必要がある。
- ・児童生徒がよりよい運動習慣や休養を意識し、自ら実践できるように、運動器検診を中心に継続的に運動器や姿勢のチェックを行い、集団指導や個別指導などを実施していく必要がある。
- ・個別での対応については、結果をもとに家庭との連携を図り、学校と家庭が同一歩調で支援していくことも必要である。
- ・姿勢を一層意識した指導の形態の工夫と、指導の継続が必要である。

(3) 地域学校保健委員会の実践

- ・小中一貫教育に留まらず、幼・小・中・高間の連携や地域との連携を図り、大きな枠組みで系統的に活動を継続していく必要がある。

おわりに

運動器検診や検診結果を活用することで、運動器の健康について児童生徒が自分の健康課題に気づき、運動と休養のバランスや望ましい生活習慣を実践できるようになるのではないかと考え、様々な取り組みをしてきた。また、教職員・保護者・児童生徒が運動器の健康や運動器検診を正しく理解することで、医療機関の受診や指導の継続に結びつくと考える。運動器検診から見えてきた健康課題の解決に向けて、今後も指導力向上を図るための研究を深めていきたい。