

学校医等向け運動指導のための参考資料

目 次

- はじめに
- 資料の紹介
- こどもの健康や運動に関する共通資料

はじめに

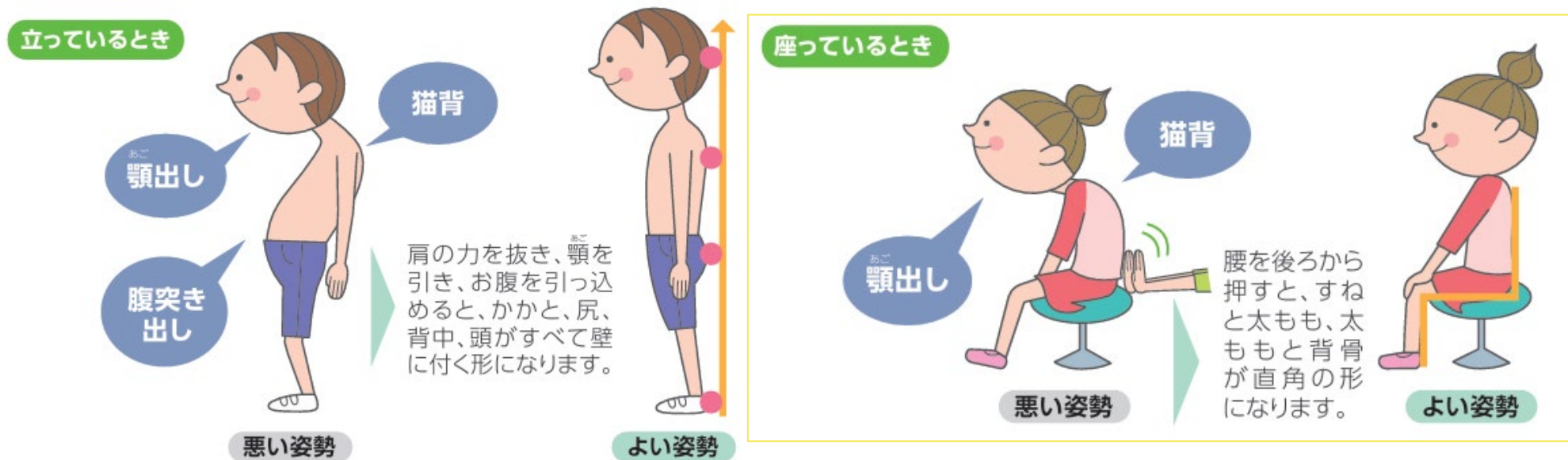
- ・本資料は園医・嘱託医、学校医がこどもの年齢や運動実施状況に応じて、適切な運動指導を行う際の参考として活用できるように、既存の資料を改めて整理しお示しするものです。
- ・園医・嘱託医、学校医がやりとりする関係者として、「こどもの保護者」と「学校の教員や部活動等の指導者」が主に挙げられることから、保護者や教員・指導者に対してなど、日常診療も含めて多様な場面でご活用いただけるよう整理しました。
- ・こどもの運動習慣は二極化が進んでおり、比較的座位時間の長いこどもと、部活やスポーツクラブ等で長時間運動をするこどもに分かれることが問題視されています。
こどもの年齢と運動の実施状況の両方を勘案して、運動指導にお役立ていただけますと幸いです。

資料の紹介

年齢 運動習慣	就学前児童	小学生	中学生
60分／日の運動をしていないこども 座ってゲームなどの時間が多いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑥子どもロコモとは？ ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑧厚生労働省「アクティブガイドこども版」	
	姿勢や身体を動かすことの重要性		
部活動・スポーツクラブ等での運動実施時間が長いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント	①姿勢の重要性 ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑨休むことの重要性 ⑩体づくりのために気を付けたい食習慣
	姿勢や身体を動かすこと、それに休養の重要性		

①姿勢の重要性

スマートフォン、テレビゲーム等の普及による長時間の座位や、偏った姿勢で生活したり運動・スポーツを続けることで、関節や筋肉に負担がかかり運動器機能に異常をきたしたり子どもロコモの状態になったりします。子どもロコモを予防するには、まずは正しい姿勢で生活することが重要です。



② こどもの遊びの現状



「幼児期運動指針」は幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、社会性や創造性などを育むことも目的に策定されました。同指針のガイドブックの中から、特に幼児期の運動課題について説明している第2章をピックアップしてご紹介します。

（１）多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっている

こどもの遊びに占める、あまり体を動かさない遊びの割合が増え、反対に活発に体を動かす遊びの割合は減少傾向にあります。幼児期に十分に体を動かさないと、自分の身の安全を守る能力も十分に発達しないおそれがあります。

（２）体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっている

こどもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。

③ こどもの健康を育む遊びと環境



「幼児期運動指針ガイドブック」の中から、特に保護者と関連の深い第3章をピックアップしてご紹介します。

(1) 多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう
スポーツだけが「運動」ではありません。大人が子どもと一緒に遊ぶことで、多様な動きが引き出されます。



(2) 楽しく体を動かす時間をつくりましょう
子どもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。



(3) 安全に楽しく遊ぶことができる場所をつくりましょう
わざわざ遠くに出かけなくても、固定遊具のある公園や走れる場所、階段のある場所、保育園や幼稚園の施設開放などを活用して体を動かすことができます。



④-1 こどもの身体は遊びでつくる

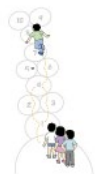


幼児・児童は遊びを通して運動したり体の動かし方を身に着けます。ACP（アクティブチャイルドプログラム）では、遊び方や遊ぶ際に気を付けることなども紹介されています。

ほごしゃ
保護者・子どもたちへ



※お家で遊ぶ際の注意点はこちら（必ずご確認ください）



ケンパー



紙鉄砲



からだじゃんけん



新聞じゃんけん



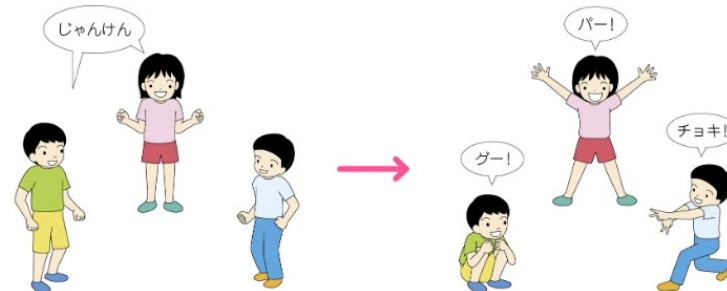
立てるかな



なべなべ
そこぬけ

運動遊び

からだじゃんけん



遊び方

- ① 2〜3人で向き合う。
- ② 「最初はグー、じゃんけんぽん！」の「ぽん！」で、全員でグー・チョキ・パーのポーズをとる。

工夫してみよう

- ▶ 人数を変えて遊んでみよう。
- ▶ リーダーを1人決めて、全員で勝ち残り戦にしてみよう。
- ▶ 動物のまねなど、ポーズを変えて遊んでみよう。

気をつけること

- ▶ 友達とぶつからないように、広がって遊ぼう。
- ▶ あと出しはやめよう。

④-2 こどもの身体は遊びでつくる

運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1>



遊び方

- 1 ねこチームとねずみチームに分かれ、ライン上で向かい合って立つ。
- 2 リーダーが、「ね・ね・ね・ねずみ」と指示したら、ねずみチームがねこチームを追いかける。
ねこチームはタッチされないように後ろのラインまで逃げる。
「ね・ね・ね・ねこ」という指示の場合は、ねこチームがねずみチームを追いかけ、ねずみチームは後ろのラインまで逃げる。

安全のために

- タッチする時に、相手を強く押さないようにしよう。
- 隣の人とぶつからないように間隔をあけて、逃げる時はまっすぐ逃げよう。

アレンジ

- スタート時の、相手との距離を変えてみよう。
- スタート時の姿勢を変えてみよう（座って、四つん這い、うつ伏せ、など）。
- 「ねんど」など、「ねこ」「ねずみ」以外の指示が出た場合は、真上にジャンプするなど動きを加えてみよう。

主運動とのつながり

- 追う、追われる楽しさを感じながら静止した状態から素早く走り始めるために、スタート時に重心が低くなる、走る姿勢が前傾姿勢になるなど、速く走り始めるための動きを身につけることができる。



遊び方

- 音楽をかけて、リズムに合わせて、いろいろな跳び方で縄跳びをする。

安全のために

- まわりの人とぶつからないように、気をつけて遊ぼう。
- 音楽を変えて、違うリズムに合わせて跳んでみよう。

アレンジ

- 2人で向かい合って1本の縄を跳んだり、2人で2本の縄を跳んだりして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- リズム感覚が身につく、様々な曲調に合わせて動く経験ができる。

④-3 こどもの身体は遊びでつくる

運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1>

きょうどう 器械運動 (マット、鉄棒)

どうが 動画で 見てみよう!

〇〇じゃんけん

遊び方

- 2人組になって、いろいろな体勢でじゃんけんをする。
腕立て伏せじゃんけん
じゃんけんをして、負けた人は腕立て伏せをしたり、つま先を中心に一周回ったりする。ハイブリックの姿勢を保ち続けた人が勝ち。
コウモリじゃんけん
鉄棒に足をかけて、逆さになってじゃんけんをする。コウモリの姿勢を保ち続けた人が勝ち。
肋木じゃんけん
肋木に足をかけて、じゃんけんして勝ったら2段ずつ足を上げていく。先に逆さ姿勢をつくった人が勝ち。

安全のために

- 腕立て伏せじゃんけんでは腕がつかれる場合は、休憩しながら遊ぶ。
- コウモリじゃんけん、肋木じゃんけんでは、マットを敷いて遊ぶ。

アレンジ

- 肋木じゃんけんでは、じゃんけんに負けた人がマットの上で前転するルールで遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 腕立て伏せじゃんけんと肋木じゃんけんは、からだを腕で支える感覚を養うことができる。
- コウモリじゃんけんと肋木じゃんけんは、逆さ感覚を養うことができる。

きょうどう 器械運動 (跳び箱)

どうが 動画で 見てみよう!

またわ 股割りじゃんけん

遊び方

- 1 2人組になって向かい合って立ち、じゃんけんをする。
- 2 負けた人は靴の横幅ほどだけ、両足を左右に開く。
- 3 じゃんけんを続けて、負けた人は両足を左右に開く。
- 4 立っていられなくなったら負け。

安全のために

- 立っていられなくなり、後ろに倒れることがあるので、まわりの人や壁などとの間隔をあけて遊ぶ。

アレンジ

- 両足を縦に広げることにして遊んでみよう。
- 両足を開く幅を広くして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 股を開くことで股関節の可動域が広がる。開脚跳びの脚を開く動作を経験できる。

⑤ こどもの遊びを見守り、身体を育てる



アクティブチャイルドプログラムは、幼児・児童が楽しみながら基礎的な体の動かし方を身につけるために、指導のノウハウや動作の発達段階の特徴、具体的な遊びを紹介しています。

指導者の方へ



基礎的動きを身につける

- ▶ なぜ「動き」が大切か
- ▶ 「動き」を評価する方法
- ▶ 走動作（50m走）の観察評価
- ▶ 跳動作（立ち幅跳び）の観察評価
- ▶ 投動作（ボール投げ）の観察評価
- ▶ 動作の発達段階の特徴
- ▶ こんな運動できるかな？
- ▶ 投げる動きにつながる運動遊び



指導法・指導技術

- ▶ 指導のノウハウ
- ▶ 安全管理上の配慮事項
- ▶ 指導者と保護者のためのチェックリスト
- ▶ より効果的な指導法を求めて



学級通信

- ▶ 学級通信のPDF・画像ダウンロード
- ▶ オリジナルの学級通信を作成する

⑥ こどもの運動器機能の評価1 「子どもロコモ」とは？



こどもの運動器機能が低下する「子どもロコモ」が増加しています。
転びやすい、転んだときに手が出ずに顔面から倒れてしまう、まっすぐ走れない…など
生活に支障が出るこどもも少なくありません。こどもがデジタル機器に囲まれ、座位時
間が長くなりがちな現代社会においては小児期からの観察が大切です。



5つ全部できればセーフ！

1つでもできないものがあったら、
子どもロコモに該当するかもしれません。



①体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか？左右両方やってみましょう。



②下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか？



③上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることができますか？



④肩甲骨と 股関節*の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか？

*足の付け根にある関節



⑤上半身の動き

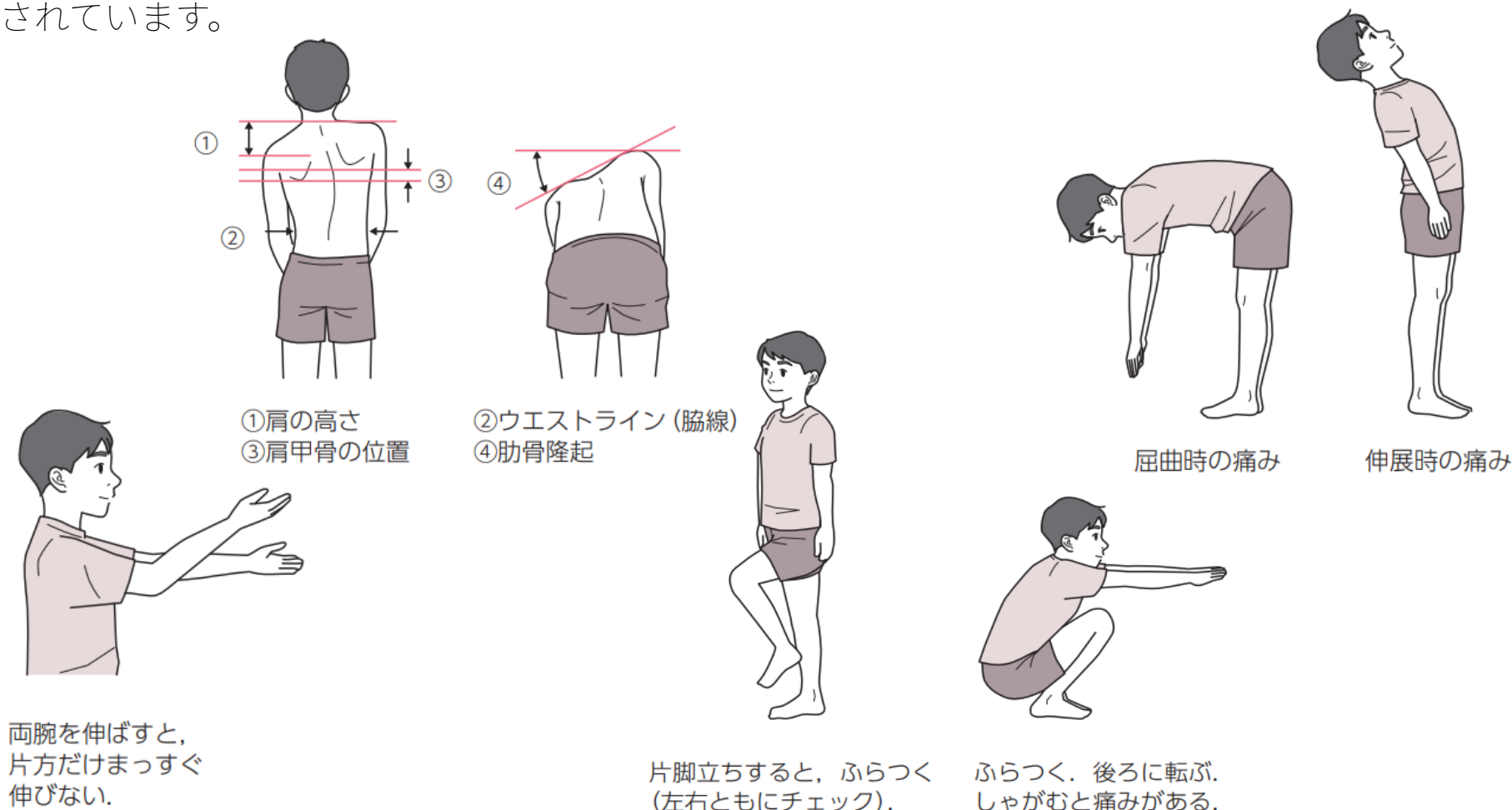
じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか？パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか？

⑦ こどもの運動器機能の評価2

- こどもの運動器の健康を見るポイント



こどもが学校生活を不自由なく送るためには、学校での健康診断と家庭での健康観察が欠かせません。「児童生徒等の健康診断マニュアル」には運動器の健康状態をみる方法や留意事項についても記載されています。



⑧-1 アクティブガイドこども版



厚生労働省がこどもの身体活動量を増やし運動習慣を確立するための指針として作成した資料です。

学校で

- 休み時間は教室で座っているよりも、校庭や体育館ですごしましょう。
- 徒歩・自転車での通学も立派な身体活動です。
- 放課後、校庭開放を利用するのもよいでしょう。

地域で

- 家の近くに魅力的な公園や運動施設はありませんか？
- 地域のスポーツ組織に参加するのもよいでしょう。
- 習い事や学習塾、図書館などで座りっぱなしになっていませんか？

家庭で

- 帰宅後、外でからだを動かす遊びを取り入れましょう。
- お休みの日は家族で外出を楽しむこともよいでしょう。
- 余暇の時間にテレビやゲーム、スマートフォン利用などで座りっぱなしにならないようにしましょう。

安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと、思わぬ事故やケガにつながることもあるので、注意が必要です。

- ✓ ボールを投げる・蹴る、跳ぶなど同じ動きを多くし過ぎず、さまざまな動作で、全身を使える運動や動きをすることが望ましい。
- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時には無理をしない。

こども版 アクティブガイド
—健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023—

プラス・アン +10分
60分以上
座りっぱなしをプラス・アン +10分で元気に！

座りっぱなしをやめて

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

詳細は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」へ

⑧-2 アクティブガイドこども版



プラス・テン +10から始めて、 1日60分以上を目指そう！

WHO（世界保健機関）は1日60分以上、元気にからだを動かすことを推奨しています。からだを強くする身体活動を行うことと、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることも大切です。まずは、今よりも少しでも多くからだを動かすことから取り組みましょう。



座位行動
座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムが長くなり過ぎないように注意し、座りっぱなしをブレイク（中断）して少しでもからだを動かす。



できることから健康づくりを

からだを動かすことを「身体活動」と言います。身体活動には、「運動」と「生活活動」があります。



運動をできない日でも、生活の中で元気にからだを動かせば、立派な健康づくりになります。

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みよう！
今よりも少しでも多くからだを動かそう！

①元気に活動的に！

1日60分以上の身体活動

プラス・テン・スイッチ・テンなど「今よりも少しでも多く体を動かす」ことを推奨しています。

③座りっぱなしを避ける！

余暇のスクリーンタイムを減らす



座りっぱなしの時間、特に余暇のスクリーンタイムを減らすことを推奨します。

心肺機能や体力の低下、
心の健康の不良を防ぎます。

②からだを強くする！

週3日以上
高強度の有酸素性身体活動

がけっこや
鬼ごっこのように
呼吸がかなり乱れる
強さで動く活動
のことです



高強度の有酸素性身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

週3日以上
筋肉・骨を強化する身体活動

ジャンプなど
筋肉への負担が
比較的大きい
動きを伴う
活動のことです



筋肉・骨を強化する身体活動を少なくとも週3日は取り入れることを推奨します。

心肺機能や筋力の向上、
心の健康増進につながります。

⑨-1 休むことの重要性

疲労や障害等によって休養をとることに抵抗を感じたり、十分な休養をとることが難しい状況が続くと、オーバートレーニングによってより深刻な怪我を招いたり、スポーツ復帰が難しくなる場合があります。

休むことは決して悪いことや成長を遅らせることではありません。戦略的に休養をとること・治療に専念することをAlternative pathwayといい、十分に休養やリカバリー期間をとることでより早いスポーツ復帰が可能となり得ます。



⑨-2 休むことの重要性

学童部の運動量（投球数制限）について

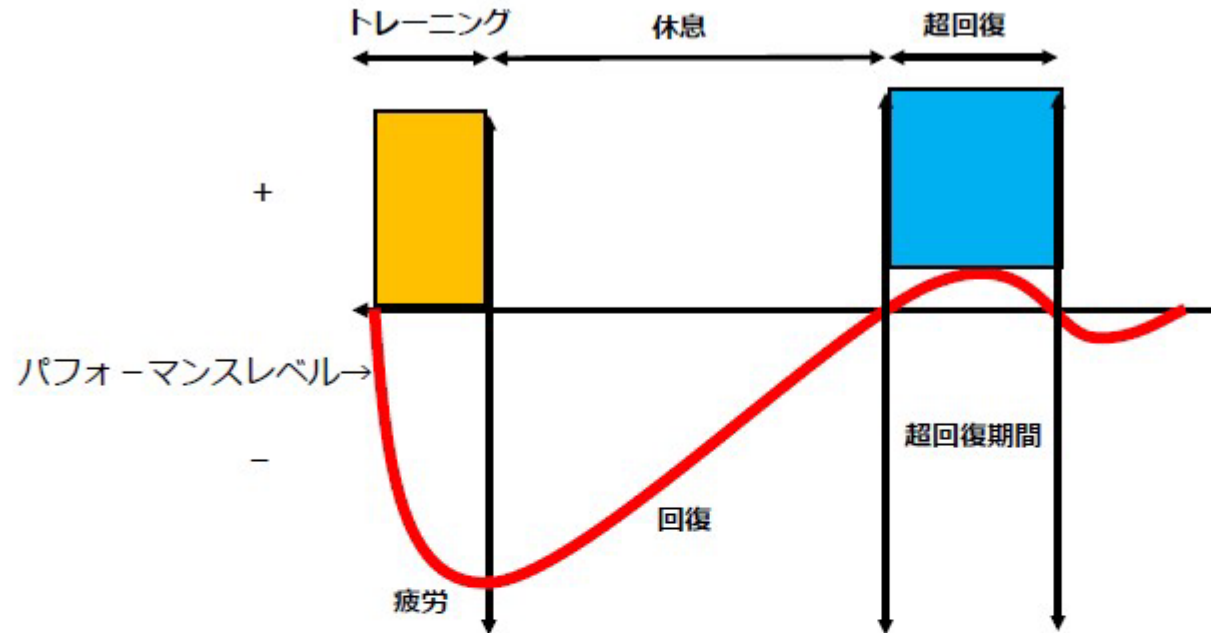
学童部の投球数制限について 改定内容

導入時期：2026年シーズンより導入する

■競技者必携		
競技に関する連盟 特別規則	現行	改定案
《学童部(女子共)》 7 学童部の投球数 制限について	【学童部(女子共)】 ① 1 試合かつ 1 日の投球数は 70 球以内。なお、4 年生以下が 投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。 (4 年生以下は 60 球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数 を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試 合において 1 日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。	【学童部(女子共)】 ① 1 試合かつ 1 日の投球数は 70 球以内。なお、4 年生以下が 投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。 (4 年生以下は 60 球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数 を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試 合において 1 日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。 ④ 1 週間 210 球以内(4 年生以下は 180 球以内)

⑨-3 休むことの重要性

休むことも発達に必要!!疲労と休養の関係【超回復モデル】



運動やトレーニングによる疲労後、適切な休息期間を置くことによる回復モデル

・トレーニングの実施後には、疲労やエネルギーの消耗などの影響によって、パフォーマンスが一時的に低下します。しかし、その後一定期間の休息をとることによって、パフォーマンスは元に回復するとともに、開始時の水準を超えて、より良好な状態へと向上する現象が起こることがあります。このような概念を「超回復理論」と呼んでいます。

- ・運動後48～72時間（2～3日間の休養）で超回復が起こると考えられています。
- ・運動やスポーツのパフォーマンスを疲労と回復の関係から把握しようとするものです。
- ・運動後に適切な期間の休養する事で超回復が起こり、それを繰り返すことによって筋力が強くなって行きます。

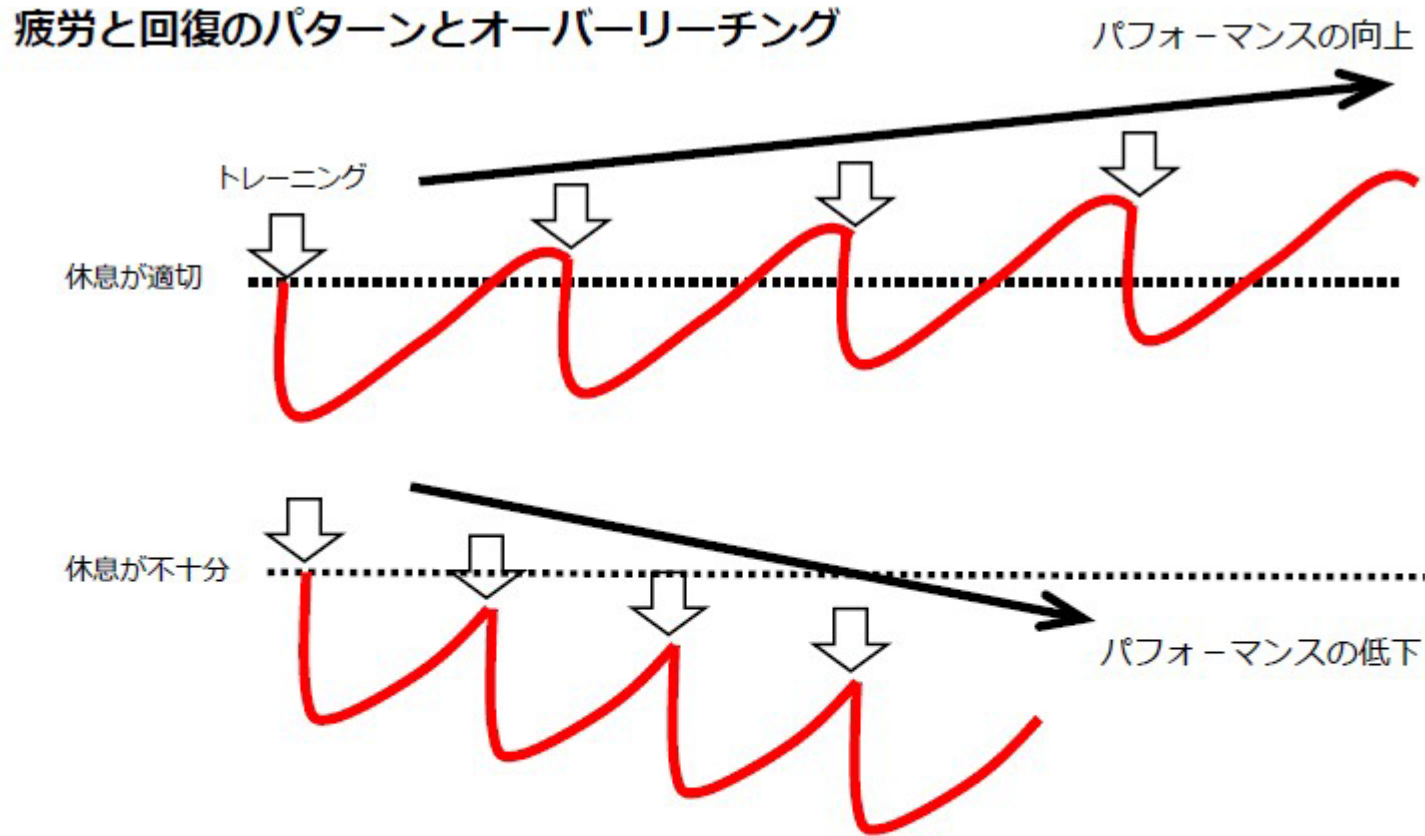
資料作成：

NPO法人日本健康運動指導士会会長

東海大学健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

⑨-4 休むことの重要性

疲労と回復のパターンとオーバーリーチング



疲労と回復のパターンとオーバーリーチング

- ・トレーニングの強度・量・頻度が適切であれば、パフォーマンスの向上が期待されます（上のパターン）。
- ・トレーニングの強度が高過ぎた場合や量および頻度が多い場合には、パフォーマンスが低下する可能性があります（下のパターン）。
- ・オーバーリーチング：短期間に強度・量・頻度の高いトレーニングを実施してパフォーマンスが一時的に低下した状態。これを続けると慢性的にパフォーマンスが低下した「オーバートレーニング」の状態となります。
- ・オーバーリーチングの後、計画的に適切な回復期間を設けることで超回復につながる可能性もあります。

⑩体づくりのために気を付けたい食習慣



運動をするにあたっては、正しい食習慣を守ること大切です。ハイパフォーマンススポーツセンターは以下の4項目の食習慣を推奨しています。

CHECK① 欠食をしない

一般の人よりも多くのエネルギー量を必要とするアスリートが欠食すると、その分栄養素が不足する可能性があります。

CHECK② 好き嫌いをしない

アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにしましょう。

CHECK③ 「基本的な食事の形」をそろえる

主食・主菜・副菜・乳製品等・果物等

CHECK④ トレーニングスケジュールにあわせて食事時間と内容を考える

こどもの健康や運動に関する共通資料

こどもの一日の運動量の目安や、学校で行われる健康診断や運動器検診について知ることができます。

- アクティブガイド こども版（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf>
- 児童生徒等の健康診断マニュアル（日本学校保健会）
https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H270030/index_h5.html#1
- 運動器検診と子どもロコモ（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）
https://sloc.or.jp/?page_id=151
- アクティブ・チャイルド・プログラム（JSPO）
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>