

日本理学療法士協会
こどもたちの未来をはぐくむ理学療法士の働き方セミナー
『学校スポーツトレーナーの実際』



株式会社Performance Reha
パフォーマンスリハセンター
神谷 秀明

自己紹介

- 神谷 秀明 1979年生まれ 既婚(32歳で結婚)2児の父
- 部活: サッカー部
- 略歴: 愛知県立豊橋西高校
藤田保健衛生大学医療専門課程理学療法学科
みどりクリニック4年
トライデント医療看護専門学校鍼灸科
豊橋整形外科向山クリニック4年
チーム神谷鍼灸院2年
いちやりば鍼灸治療院2年
株式会社Performance Reha設立11期目
- 2014年『内臓ストレッチ®』を考案し、商標登録認定



※2022年、豊橋市役所へ学校スポーツトレーナー制度案の
要望書を提出

ブランディングをする工夫

- 服装（遠くからでもわかる色）
- 靴（インパクトのある色）
- 姿勢（俗に言われる良い姿勢）
- 声（大きな声でハキハキと）
- 表情（笑顔で近寄りやすい）
- などなど

※遠くから見ても『学校スポーツトレーナー』だとわかるように！



『一般社団法人日本学校スポーツトレーナー協会の定義』

学校スポーツトレーナーとは

•学校スポーツトレーナーとは生徒、家族、教員、学校関係の方に対して業務を行い、より良い学生生活を送る為のサポートをするスタッフである。

•業務内容

学生：障害予防、再発予防、パフォーマンスアップ指導、怪我の応急処置、病院通院中・後のアスレティックリハビリテーションを医師の指示の下指導

部活動顧問：トレーニング、ウォーミングアップ、ダウン、ストレッチなどのアドバイス

養護教諭：応急処置の方法、テーピング指導、慢性障害に対する指導、健康作り作成サポート、運動器検診のサポート、生徒の自己管理方法の紹介、整形外科紹介状の解説など

体育教員：体育の内容、新体力テストに対するアドバイス



学校スポーツトレーナーとして 働いてきた8年間

☆豊橋市教育委員会へアクション

- 学校の先生との信頼関係づくり
- 養護教諭サポート
- 体育教諭サポート
- 部活動サポート

二年後・・・

⇒予算を組んでの学校スポーツトレーナー



学校教育現場の課題

- 義務教育の現場では以下の問題が生徒、教員、家族に影響を出してしまっている。
 - ①体力レベルの低下
 - ②部活動顧問の負担
 - ③医療費（学校活動中のケガによるもの）

これらの問題に対して解決をすために

『学校スポーツレーナー』として行政とともに動き出した。

今までのストーリー

- 2年間で障害発生件数・医療費削減・スポーツテスト向上
 - 教育委員会から『予算を付けるだけの価値がある』
 - 2年間4つのモデル中学校をサポート
 - 中学の体育教諭から『小学校の時に得られるべき動きが習得していないため、なかなか中学校でレベルの高い運動指導ができない』
 - 2022年度、28校の小学校をサポート（2021年度100時間、2022年度200時間、2023年度400時間）
- ⇒体育の授業をサポートするととても感謝をされ、様々なことが好転
- ⇒体育嫌いだった生徒から『体育の時間に笑顔』が見られた
- ⇒2023度から『チーム』で地域の学校をサポート開始！**

よくある悩み

体育教員

- 運動能力の低下
- 体力レベルの低下
- 姿勢の悪さ
- 怪我が気になる
- 運動好きと嫌いで分かれる
- スポーツテスト
- 体育での怪我
- 部活での怪我
- 気温

養護教諭

- 怪我の多さ
- 姿勢の悪さ
- 体調不良が増えてきている
- 感染予防
- 心の悩み
- 病院の診断書などの意味がわかりにくい

体育のリスク

- **小学校の先生は専科でない先生も体育を教える**

- 運動ができる子ばかり行う。

- 運動嫌いな子が隅っこにいる

⇒どうやってみんなを運動させるかがポイント

※部活動が廃止となり、運動嫌いな子供は唯一運動をする時間が体育だからこそ、質が高い体育が必要

※ゴールデンエイジに運動をしっかりと行うことと、楽しませることがとても重要

⇒小学2年生までは『前回り』3年生から『前転』へ

養護教諭の先生の仕事の一部

- 学校全体の健康を管理しなければいけない
⇒仕事量が多い
- 外傷の処置に関して対処が難しいものもある
- 慢性痛に対する管理が難しい
- 運動器検診のサポート



保健体育科目

- 保健：心身の機能の発達と心の健康、障害の防止、疾病の予防、健康と環境、健康な生活の仕方等を主な内容としている。
- 心身の機能の発達と心の健康について
- 健康と環境
- 応急処置
- 飲酒、喫煙、薬物乱用、感染症、性に関して

⇒3年間で48単位程度

養護教諭、体育の先生との連携

- 養護教諭

⇒学校保健委員会での学校全体での健康講話
運動器検診のサポート

1週間の障害発生の申し送り

- 体育教諭

- 体育でどのような準備体操などが必要か

- 体力測定データを上げるために必要なこと

学校の先生のリスク

- 長時間のデスクワーク
- 授業の板書
- やったことのない部活の顧問などなど

部活動のリスク

運動部のリスク

- 運動指導を行ったことのない部活の顧問を任されることがある。
- 全ての部活に外部講師を依頼することができない
- 生徒からの信頼、保護者からのクレーム

⇒不安によるストレス

文化部のリスク

- 運動嫌いによる体力レベルの低下
- 基礎体力のない生徒の割合が多い
- 不良姿勢になっていることが多いが、それに対する運動指導ができない

運動部顧問向け指導内容

- それぞれのスポーツに合ったアップ・ダウン
- 応急処置
- テーピング指導
- ストレッチ指導
- トレーニング指導
- 食事指導などなど

学校行事の日程確認

- A日程 8:20～16:05 授業
⇒部活 16:15分～18時完全帰宅
- B日程 8:20～15:35 授業
⇒部活 15:45～16:30完全帰宅(12月)

☆これらを考えて学校スポーツトレーナーの活動時間や内容を考える。

☆年間行事を把握することで怪我のリスクを減らすことができる。

学校保健委員会・出前講座

- 小学生向け: 怪我しない体づくり
- 中学生向け: 怪我を知って怪我から身体を守る
- 中学校向け: 姿勢改善で障害予防
- 中学校向け: 怪我予防のためのトレーニング
- 高校向け: 怪我を知って怪我から身体を守る
- 高校向け: パフォーマンスアップ、怪我の予防、怪我のコンディショニング
- 指導者向け: 足・膝・腰の痛みの対処法
- 指導者向け: 怪我を知って怪我から身体を守る

など

令和2年度学校スポーツトレーナーの活動

- 豊橋すべての小学校対象
- 内容は小学校との打ち合わせ

- A小学校(ハードル・跳び箱・マット・学校保健委員会)
- B小学校(全学年必要なトレーニング・体育)
- C小学校(全学年必要なトレーニング・学校保健委員会)
- D小学校(学校保健委員会)などなど

学校が何を求めているか

- 姿勢を良くしたい

- 怪我を予防したい

⇒生活のどの場面で、どのようなシチュエーションで、どの部位が、どのようなけがをしたか

⇒それを解決してほしい(養護教諭、保健委員と)

- 体力レベルを向上させたい

- 身体に関する疑問を解決してもらいたい

- 病院とのパイプになってほしい

体育授業1

ハードル

鉄棒

- ダッシュ
 - リード脚真っすぐ、抜き足横から
 - つま先走り
 - 柔軟性
 - 3歩か5歩
 - 徐々にハードルを高くする
 - サーキットトレーニング
- 小学校のみある
 - だいたい8時間くらいある
⇒とても暇だからトレーニングを知りたい
 - 鉄棒に限りがある
 - 技にも限りがある
 - 鉄棒が熱い(時期を考える)
 - 技を教える
⇒力学で

体育授業2

跳び箱

- ケガの予防
- 柔軟性
- ロイター板の使い方
- 手の使い方
- 急なストップ
- 前転の仕方
- サーキットトレーニング
- 馬とび

マット

- ケガの予防
- 柔軟性
- タイミング
- 髪の毛の結び目
- 逆立ちの工夫
⇒壁を使う
- 補助の工夫
- 力学の説明



いろいろなタイプの 学校スポーツトレーナー

- 運動神経が良いトレーナー
- 経験年数が高いトレーナー
- ITの強いトレーナー
- コミュニケーションスキルの強いトレーナー

- 『あなたの合った』スタイルでのトレーナーで
『あなたの地域特性に合わせた』トレーナーに!!

想像してください！

学校スポーツトレーナーが普及した日本

- あなたがサポートしている地域の医療費が削減
- 健康寿命の延長
- 高齢者が元気で働いている

⇒ 高齢者が働けるため税収があがる

⇒ 地域の財政が安定し、より良い公共事業ができる

- スポーツ選手の育成
- 学生生活の怪我発生件数の低下

⇒ 子供の生き生きとした地域

☆あなたのやろうとしていることは地域・日本の明るい未来を作ることができる！

学校スポーツトレーナーのこれから

☆理学療法士は基礎医学・評価・動作分析等で、生徒・教員の強力なサポーターとして学校を支えることが出来ると考えている。

☆義務教育公立小中一貫の指導を行っていく

☆豊橋だけでも公立小学校・中学校の数は74施設
⇒単純計算最低74人必要(サポートスタッフを考えると148人)

⇒全国では万単位の人材が必要となる事業になる

☆今後、各市区町村レベルで展開していき、各地域に合わせた学校スポーツトレーナーを配置し、活動発表会などができたらと考えている



注意

- 学校に入るためには『学校』を知らなければいけない
- 一度学校から嫌がられたら次に行くチャンスは少なくなる
- 学校はあくまで『教育機関』であり『医療機関』ではないことを理解する

ご清聴ありがとうございました！

- ぜひ皆さんで『**学校スポーツレナー**』を全国へ広めていきましょう！
- やりがいがあるって、現場でのニーズがあることを胸を張って活動をしていきたい！
- 多くの方の賛同とご協力が必要です！何卒宜しくお願い致します！



パフォーマンスリハセンター
豊橋市伝馬町14番地
0532-69-5655
p.rehacenter@gmail.com