

地域で行うスポーツ支援 ～きっかけとやりがい～

からだRe創作Motto
代表 臼井美由紀

本講義の目的

本講義では、理学療法士の職域拡大に向けて、子どものスポーツ環境や運動機能の発達に関わる分野での仕事内容、必要な知識等を知ってもらうことを目的に、これまでの私の経験や実例等を交えながら、理学療法士がスポーツ障害の早期発見や障害予防に寄与することができ、子ども達のスポーツ支援に関わる分野で活躍するための方法を紹介していきたいと思います。

自己紹介

名前：臼井 美由紀(うすいみゆき)

経歴：2001年 理学療法士の国家資格を取得

2001～2003年 一般病院に勤務

2003～2004年 カナダでワーホリしながら理学療法クリニックで学ぶ

2004～2015年 一般病院に勤務

2016年 個人事業主として「こどもスポーツ塾」を起業

2017～2023年 (公社)岐阜県理学療法士会 理事

2023年 一般社団法人設立準備中

スポーツトレーナーとしての主な活動実績：

2008年 岐阜県認定フィジカルトレーナー取得

2008～2012年 水球国体岐阜県代表チームのフィジカルトレーナーを務める

2012年 ぎふ清流国体メディカルサポートに参加

2013～2015年 社会人フットサルチームの専属トレーナー

2019年 水球高校生日本代表チームの海外遠征に帯同

2023年 公立小・中学校の体育の授業でトレーニング指導を実施
中学生野球ボーイズチームと専属トレーナー契約締結

本日の講義内容

- 現在の事業内容と理学療法士の働き方
- 事業を始めたきっかけ
- 子どものスポーツ支援分野で働くために必要な能力
- 子どものスポーツ支援分野で働く楽しさ・喜び・難しさ
- 理学療法士が子どものスポーツ支援分野で活躍するために何をすべきか？
- 子どものスポーツ分野に興味をもつ皆様へのメッセージ

現在の事業内容と理学療法士の働き方



屋号：からだRe創作Motto

<主な事業内容>

- ＊小中学生向けパーソナル体幹トレーニング
- ＊スポーツチームでのチーム指導
- ＊小中学校の体育の授業で運動指導
- ＊幼稚園での運動指導と保護者への指導

小中学生向けパーソナル体幹トレーニング

【小学生低学年/運動神経向上コース】

運動が苦手な子供が対象：

よくある悩み → 体育の授業についていけない
極端に姿勢が悪い
授業中に座ってられない
自信が持てずに情緒不安定

【小学生高学年/スポーツ能力向上コース】

スポーツを頑張りたい子供が対象：

よくある悩み → スポーツの練習を頑張っているけど成果が出ない
運動神経は悪くないけど、走り方がおかしい
動きがぎこちなくて、スポーツ能力が伸び悩んでいる
ずっとベンチを温めていてレギュラーになれない



小中学生向けパーソナル体幹トレーニング

【中学生/姿勢改善 & ケガ予防コース】

中学生でもスポーツを続けたい子が対象：

よくある悩み → 成長痛を経験後、上手くスポーツ復帰ができない
身体が硬くて、ケガを繰り返している
中学生になってから結果が出なくなってきた

<ご利用方法>

＊月額制（最低6ヶ月以上継続）

＊回数券（最低12回以上）



スポーツチームでのチーム指導

【継続事例：中学生野球ボーイズチーム】

依頼理由：チーム内にケガ人が多くて、試合で勝てないが
どのような対策をしたらいかがわからない



＜契約内容と期間＞

＊選手の怪我予防のためのストレッチ指導

月に1回 1時間半の指導

オフシーズンに6ヶ月以上継続

小中学校の体育の授業での運動指導

【ご依頼事例：公立中学校】



依頼理由：パンデミックの影響もあり、
運動能力が低下している子ども達に
少しでも適切な身体の使い方を学ばせてあげたい

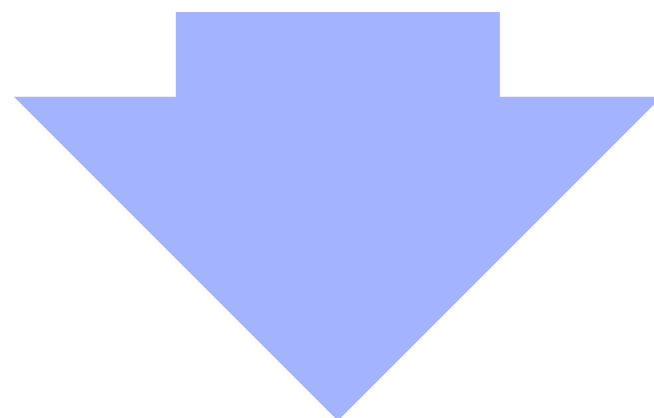
<契約内容と期間>

外部講師委託費用を利用した単回でのご依頼
予算内で次年度以降も継続予定

事業を始めたきっかけ

＜病院勤務時に疑問に感じていたこと＞

- ＊スポーツ障害がなぜ起こるのか？
- ＊体が硬くて、姿勢の悪い子が多い！！
- ＊筋力トレーニングは本当に有効なのか？



＜学びを深めてわかったこと＞

- ＊根本的な身体の使い方が間違っているとスポーツ障害を発症しやすい
- ＊生活様式の変化によって、姿勢の悪い子が増えている
- ＊筋力トレーニングの前に、神経系の発達を促す必要がある



理学療法士なら解決できるのでは！？

＜理学療法士の知識・技能＞

解剖・生理学 & 運動学

姿勢 & 動作分析能力

運動療法と機能的トレーニング指導

etc...



スポーツ障害の予防
運動パフォーマンスの向上
姿勢の改善
長期的な健康増進
メンタルケア



子どものスポーツ支援分野で働くために必要な能力

理学療法士としての最低限の知識 & 技能

コミュニケーションスキル

営業・マーケティング力



理学療法士としての最低限の知識 & 技能

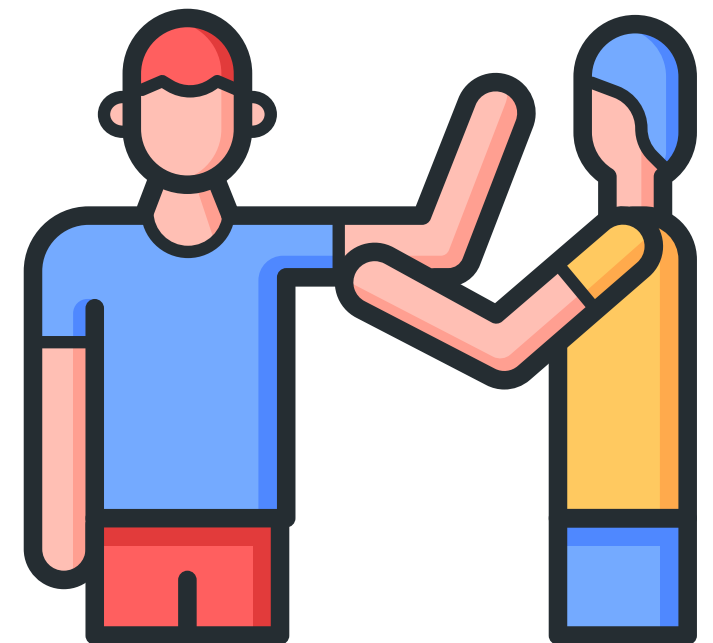
＜理学療法士の知識・技能＞

解剖・生理学 & 運動学

姿勢 & 動作分析能力

運動療法と機能的トレーニング指導

etc...



多職種と差別化できるのは・・・

動作分析から、姿勢や動作を改善させる能力

評価 → プログラム立案

コミュニケーションスキル

信頼して任せたいと思ってもらう

お客様の“本当の”ニーズに耳を傾ける

➡ そこに対する解決策を提示する



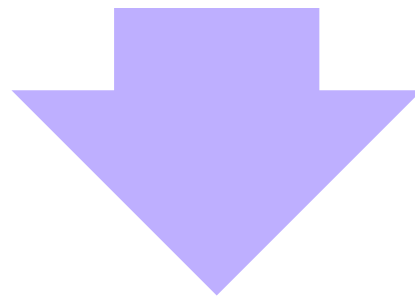
こちらの技術やメソッドの凄さをアピールする

お客様のニーズと関係のない提案をする

コミュニケーションを取らずに、プログラムを実施する

営業・マーケティング力

理学療法士の知識と技術を必要としている人は大勢いるが
その存在を知られていないのが現状



とにかく存在を知ってもらおう

IMPORTANT

人柄のイメージ

お客さんがどうなれるかを思い描いてもらえること

実績や技術の凄さをアピールしてもあまり意味がない

諦めずにやり続ける



子どものスポーツ支援分野で働く 楽しさ・喜び・難しさ

<楽しさ・喜び>

- ＊子どもの成長が目に見えて感じられる
- ＊親御さんにも喜んでもらえる



✧ 実際の喜びの声 ✧

- ＊体育が好きになって自信が持てるようになった
- ＊授業中に真っすぐ座っていただけるようになった
- ＊足が速くなって、運動会で活躍できた
- ＊公式戦のスタメンに選ばれるようになった
- ＊(スポーツ中の) 動きが明らかに良くなった
- ＊体が疲れにくくなり、疲れても回復するのが早くなった
- ＊接骨院に行く必要がなくなった



子どものスポーツ支援分野で働く 楽しさ・喜び・難しさ

<難しさと解決策>

＊認知度が低い

➡ 情報発信等での認知度の向上

＊スポーツ活動に対する経済的価値の低さ

➡ 人間性の向上に繋がる価値を提供する
スポーツ活動の有益性の認知を広める

＊保護者の期待と子どものやる気のズレ

➡ 保護者と子ども、両方の声に耳を傾け、
それぞれに対して適切なサポートを行う



理学療法士が子どものスポーツ支援の分野で活躍するために何をすべきか？

動作分析とトレーニング指導に関するスキルアップ

子どもの将来を左右する仕事をさせていただく上で、中途半端なスキルでは信頼して任せてもらえないのでしっかりとしたスキルを身につけましょう！！

情報発信と人脈作り

いつどこからチャンスが来るかわからないけど、情報発信と人脈作りを続けていると、必ずチャンスがやってきます。逆に、この2つをやらないと、いつまで待っていても何も始まりません。まずは出来ることから行動していきましょう！

子どものスポーツ支援の分野に 興味のある会員の皆様へ

私自身、全く経営の知識がないまま、手探りで事業を始めて
たくさんの失敗を繰り返しながら、なんとか7年間やってきました。

一番お金の動きが起こりにくい「子どものスポーツ」という分野で
ボランティアで活動されている方も多いのではないかと思います。

しかし、そこに必要性を感じ、お金を支払う価値があることを感じている
人も、少しずつ増えてきているのを実感しています。

子ども達の運動不足と運動能力の低下が進んでいることに加え、中学校で
の部活動廃止の動きもあり、今後理学療法士が活躍できる場が増えていく
のではないかと予想しています。

興味がある方は、まずはご自身がやれることから始めてみてください。