

医療福祉学部リハビリテーション学科理学療法学専攻 実施科目

【科目名】：理学療法学特論（4年次・通年）（卒業研究）

【授業構成】：

- 学内での文献抄読及び事前学習にて子どもたちの運動器障害に関する問題点を分析
- 中学生を対象とした運動器障害に関する調査の実施
- その結果をもとに適切な運動・スポーツの啓発活動の一環として各種の健康教室開催
例：「中学校部活動の生徒を対象とした、各種スポーツ競技特性の学習会&障害予防のストレッチ講習会」
- その成果を卒業研究として報告

【具体的実践（案）】：

1) 中学生を対象とした健康教育（特に“運動不足”の問題について）

（背景と目的）：

運動不足のこどもは、筋力や柔軟性、バランス能力といった基礎的体力の低下¹⁾が報告されており、成人後の生活習慣病やロコモティブシンドローム（運動器症候群）への発展リスクとしても想定される^{2,3)}。そこで体力調査をもとに、個別の結果から児童・生徒が自身の身体に興味・関心を持てるような健康教育を実践することである。

（方法）：

①体力調査

運動器検診等で扱っている項目を中心に、広く体力要素を計測。

②調査結果のフィードバック&運動指導

結果をもとに生徒自身の振り返りを促し、「仮称：ケガを防ぐ身体づくり教室」などの健康教室を開催

2) 中学生を対象とした健康教育（特に“運動過多”の問題について）

（背景と目的）：

昨今、過度な運動・スポーツによる運動器疾患や障害を抱えるこどもが多く、これらの予防と改善が求められている^{2,3)}。特に身体の成長途上にある中学生は注意が必要であり、スポーツ継続が困難となるケースも珍しくない。そこで、体力調査をもとに、生徒が自身の身体に興味・関心を持ちつつ、自身の身体を自己管理できる能力を健康教育を通じて育むことである。

（方法）：

①体力調査

運動器検診等の項目を中心に、各スポーツ種目に特徴的な体力要素を計測

②調査結果のフィードバック&運動指導

結果をもとに生徒自身の振り返りを促し、各スポーツ特性の学習会やストレッチ講習会などを開催

【参考文献】

- 1) 宮城県教育委員会：平成 29 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 宮城県の調査結果 [入 手 2019-5-3] 入 手 先：
<https://www.pref.miyagi.jp/uploaded/attachment/676291.pdf>
- 2) 帖佐悦男：小児の運動器障害とリハビリテーション医学 2. 学童期運動器検診とその動向. Jpn J Rehabil Med 2018; 55: 9-13
- 3) 柴田輝明：ロコモティブシンドロームをめぐる最新の動向 トピクス 小児とロコモ. 臨床スポーツ医学 2015; 32: 304-306