

## 長崎市提案型協働事業提案企画書

団 体 名	アスレティックトレーナー長崎県協議会
提案事業の名称	アスレティックトレーナーによるこどもの体力向上事業
提案事業の目的	小学生、中学生を対象とし、体力の基礎である柔軟性を中心に講習会や相談会などの取り組みを開始する。柔軟性向上をきっかけに成長期の身体に深く興味をもち、自立して健康管理をできるようになるために開催する。
課 題 の 緊急性・重要性	<p>長崎県教育委員会の平成 27 年度長崎県児童生徒「体力・運動能力調査報告書」によると、「持久走」、「シャトルラン」、小・中学校男女とも全国平均を大きく上回っていて全国トップレベルであるが、「長座体前屈」は小・中学校男女ともに全国平均を大きく下回っていると報告されている。また、運動をする子どもとしない子どもの 2 極化もあり、体力の格差も生まれている。始業から終業まで最大 7 時間座って過ごす現状もあり、体が非常に固まった状態で、運動をする子どもも少なくない。</p> <p>柔軟性の維持・向上は体力向上の基礎、導入部分となり、ケガの予防と将来の健康維持のためにも成長期に対処しておくことが大変重要である。</p>
協働の必要性	<p>運動指導の専門家が指導する単独のスポーツクラブに限った活動ではなく、様々な児童生徒を取り込むことができるため学校全体を対象にしたい。</p> <p>一団体が学校内での活動を提案することは大変困難であり、学校事情や教員皆様の業務状況が把握できていない行政と協力することで学校内の年間の活動や子ども達の実情把握などが可能となると考える。</p> <p>また、学校では体力向上の専門家はおらず、日頃体育事業等で体力向上に努めるが、効果的ではない。本事業に関する重要性をとともに学校に伝えていただくためにも、協働ということが大変重要になる。</p>
協働による 相乗効果	<p>官民協働で実施することで、アスレティックトレーナーが子どもたちに直接指導することができるようになり、児童・生徒自身が改めて成長期の身体の特徴を理解し、食事、休養、運動の重要性を再確認することで健康維持、向上へ積極的に取り組む助けとなる。生徒自身に直接伝える機会を設けることで子供のころから自ら健康を維持するための意識と方法を身につけるための一助となる。</p> <p>体力向上への取り組みにあたり、学校においては先生が専門家の指導を受け、効果的な指導方法の取得ができ、安全な環境づくりにつながる。</p> <p>アスレティックトレーナーと行政、学校、教員、外部指導者など、つながりができ、活動の場を広げることができる。</p>
協働の役割分担	<p>1 提案団体が果たそうとする役割</p> <p>講演・実技指導・学校と細部の打合せ・アンケート作成・集計。</p> <p>2 本市に期待する役割</p>

学校との調整、アンケートの配布回収

行政には学校関係者、各学校の特徴を理解しているため、モデル校として開始できる学校の紹介や対象学校との連絡など、事業をスムーズに進行させる役割を担う。

小学校・中学校

講演会（20分）、ストレッチ実技（40分）、個別相談会（60分）

1. 実施校：小学校3、中学校3校の予定にて実施校を決定する。
2. 実施回数：1校4回×6校 合計24回
3. 実働時間：2時間（講習・相談会）+1時間（データ集計）
4. 講習会受講前後にアンケート実施し、効果判定。

<講習内容> 第1回-4回の内容を少しずつ変化させる。

<第1回目>

1. 講義（約20分）

発育期の体の特徴について

- 1) 骨端線の有無や筋の柔軟性
- 2) 成長スパートと個人差、ゴールデンエイジ（9～11歳）など年代別の特徴
- 1) 運動の意義と重要性、筋肉と筋膜の特徴など

2. ストレッチ実技（40分）

- 1) 柔軟性のチェック（自分の硬さ柔らかさを認識する）&記録
- 2) 椅子を使った下肢ストレッチ（学校でも簡単にできるもの5種）
- 3) 全身、上半身のストレッチ（いつでもどこでもできる5種）

3. 個別相談会（60分）

- 例) 柔軟性チェックで目標の柔らかさに達することができない
- 例) ストレッチ後に変化がなかった
- 例) ストレッチすると痛みが出現してできなかった

<第2回目>

1. 講義：運動・食事の重要性について

- 1) 運動前後のストレッチの意味
- 2) 食事が体に及ぼす影響

2. ストレッチ実技

- 1) 柔軟性チェック（第1回目との違い確認）
- 2) 動きを取り入れたストレッチ・自宅でできるストレッチ

<第3回目>

1. 講義：運動・休養の重要性について

- 1) 運動と休養の関連性
- 2) 睡眠の重要性

2. ストレッチ実技

- 1) 柔軟性チェック
- 2) 筋膜、腱を意識した弾む運動&ストレッチ

提案事業の内容

	<p>&lt;第4回目&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 講義：これまでのまとめ</li> <li>2. ストレッチ実技       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 柔軟性チェック</li> <li>2) これまでのストレッチの確認</li> </ol> </li> </ol> <p>&lt;効果判定&gt;</p> <p>アンケート調査</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柔軟性チェック       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 立位前屈時に床に指先がつかない</li> <li>2)     "       床に指先がつく</li> <li>3)     "       床に指全体がつく</li> <li>4)     "       床に手のひら全体がつく</li> </ol> </li> <li>2. 自宅や学校でストレッチをする回数が増えたか？変わらない？減った？</li> <li>3. 自分の体や成長に興味を持つようになった？変わらない？</li> <li>4. 食事に気を付けるようになった？変わらない？</li> <li>5. 睡眠時間が増えた？変わらない？減った？</li> </ol> <p>長崎県教育委員会調査によるデータ指標</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 長座位前屈の全国平均との差</li> <li>2. 運動にかかわる割合の変化</li> </ol> <p>&lt;継続実施のためのツール&gt;</p> <p>オリジナルクリアフォルダーを作成する（記録用紙を入れる）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校での椅子ストレッチ方法をプリントする。</li> </ul> <p>コピー用紙：年間カレンダーをプリントし、実施日に○を付ける。</p>
<p>提案事業の 実施体制</p>	<p>小学校事業責任者：能由美 補助者1名        中学校事業責任者：橋口浩治 補助者1名</p> <p>下記のスタッフの中からローテーションにて対応。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスレティックトレーナー（以下、ATと略す）は13名</li> <li>・バスケットボール協会医科学委員会所属トレーナー10名</li> <li>・AT所属施設スタッフ4名</li> </ul>
<p>事業 スケジュール</p>	<p>2016年 事業決定以降</p> <p>モデル的に実施可能な学校や団体に協力いただき、実施方法やアンケート調査方法などを検討</p> <p>2017年4月</p> <p>実施校：小学校3、中学校3校の予定にて実施校を決定する。        実施日：1校4回×6校 合計24回 を担当者と相談決定</p> <p>2017年</p> <p>7月 夏休み前：はじめの講演会・ストレッチテスト・実技        9月 2学期：学校生活の中でのストレッチ・継続チェック</p>

	<p>12月 冬休み前：冬場のストレッチ・継続チェック</p> <p>3月 学年末：まとめの講演会・ストレッチテスト</p> <p>2017年3月 アンケート集計、効果検証。</p> <p>実施状況：オリジナルクリアフォルダに保管している実施表（○つけ）確認</p> <p>効果判定：前後の柔軟性チェックシート、運動時間の変化など</p>
<p>事業の展望及び 今後の活動展開</p>	<p>初年度、モデル校を対象、小学校3校、中学校3校として、各学校において年間4回開催する。</p> <p>1回ごとの効果判定と4回全日程終了後の効果判定について、それぞれアンケート調査、体力測定結果などを参考にし、次年度事業の改善、変更を決定する。</p> <p>毎年、学生は入れ替わることと、繰り返し、継続して指導しなければ習慣にならないため、数年単位で継続する。</p> <p>来年度は新規学校を増やし、初年度の学校もフォローしながら活動できる学校を拡大していく。</p>