

体験活動参加型(小学校)

学校名等	揖斐川町立清水小学校
実施日時	平成28年6月5日(日)
会場	清水小学校多目的室
参加人数	55人
学習課題(分野)	「成長期のスポーツ障害とロコモティブシンドローム」 ～家庭における おケガのケア～
運営者の願い	・体のしくみについて理解し、スポーツ障害を防ぎ、少年期にあったスポーツを健康的に楽しめるようにする。 ・スポーツ傷害に対して適切に対処できるようにし、簡単にできる応急処置を身に付ける。

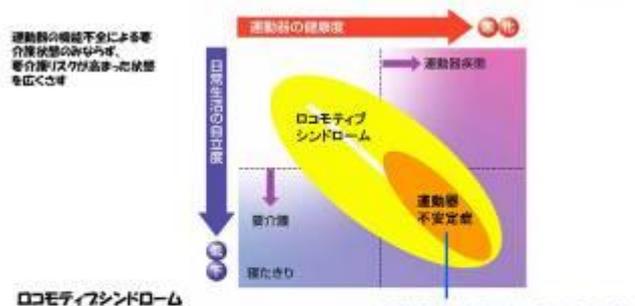
学 習 の 内 容

<活動内容>

こうむら接骨院高見明先生をお迎えし、前半は体のしくみやスポーツ障害の現状に関する講話を、後半はスポーツ傷害を予防するための体操や応急処置に関する実習をしました。

【講 話】

「ロコモティブシンドローム」と 日常生活自立、運動器の健康



- ロコモティブシンドローム**
- 1) 運動器は毎日使われている
 - 2) どの分解と形成のバランスに使用程度(必要度、力学負荷の程度)が影響する
 - 3) 使用程度(力学負荷の程度)が適正である必要がある
[過少だと維持されない、過剰では損傷につながる]
 - 4) 自覚症状なしに進行する(サイレントな障害)
 - 5) 頻度は高い
 - 6) 運動器の障害は発症率に依存する

【実 習】

- 1 ロコモ度テスト(ロコモ度の判定)
 - ① 立ち上がりテスト
 - ② 2ステップテスト
 - ③ ロコモ度テスト
- 2 ロコトレ
 - ① 片脚立ち、スクワット
 - ② ヒールレイズ、フロントランジ
 - ③ 柔軟性や身体活動量を高める体操(腰痛・膝痛対策)
- 3 食生活でロコモ対策
 - ① 正しい食生活とバランスの良い食事=楽しく食べる工夫
 - ② 骨を強くする食生活
 - ③ 筋肉を強くする食生活
- 4 もしもの時のおケガケア
 - ① 誰でもできる応急処置

<参加者の感想>

- ・子どもたちの長い人生を考えた時、スポーツの果たす役割を理解することができ、その年代にあった適切な運動をさせることが大切であることがわかった。
- ・食生活について、考え直すいい機会となった。
- ・もしもの時のスポーツ障害について対処法がわかり、ある程度安心してスポーツに取り組ませることができるようになった。



・「授業参観」・「引き渡し訓練」と同日開催のため、参加しやすかった。



若い時からの適度な運動習慣形成が、健全な骨と筋肉の成長を促し、健康寿命を伸ばす。



・子どもや保護者にとっても身近な話題であり、実習もあったので、興味を持って参加することができた。参加人数も多く日常生活に生かすことのできる内容であった。

