

## 「本日の内容」

- ◆現代の子どものカラダの特徴
- ◆小学生に多い怪我と正しい対処の仕方
- ◆親子でできるパートナーストレッチ

# 筋・骨格系のスペシャリストが教える 子どもの健康・親子でストレッチ！！

オリンピック鍼灸整骨院 大塚 一輝

資格 ・柔道整復師

- ・AT(アスレティックトレーナー)
- ・日本陸連B級トレーナー、
- ・健康運動指導士
- ・日本赤十字社救急法救急員・ベーシックライフサポーター

経歴 ・東京マラソン ・UTMF(世界最高峰のトレイルランニング)

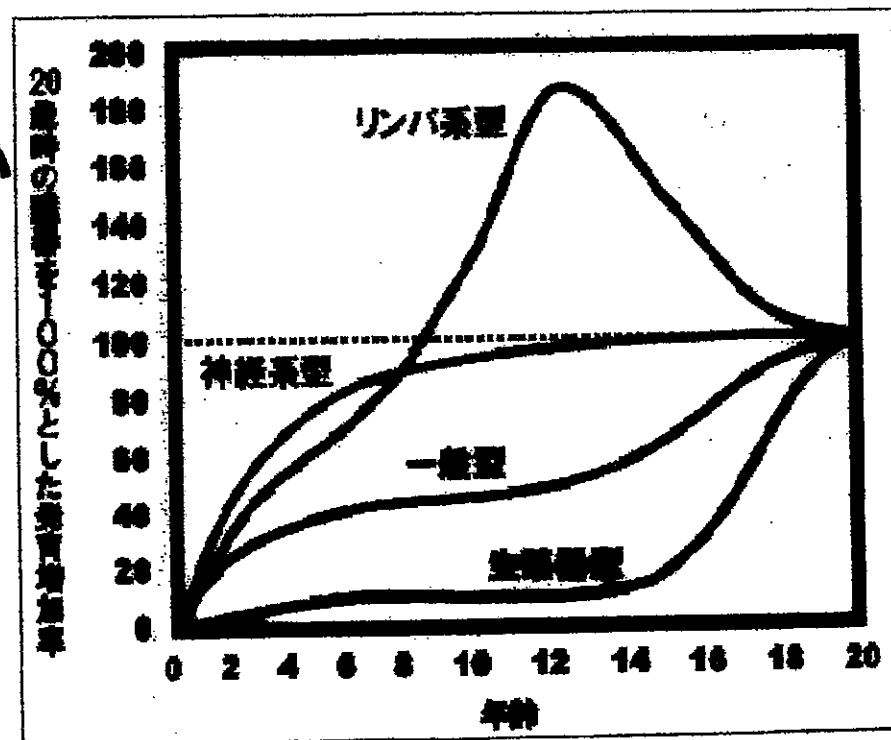
- ・24時間チャリティーリレーマラソン
- ・OSJ(アウトドアスポーツジャパン)
- ・剣道世界選手権大会(ハンガリー代表)
- ・東京消防庁駅伝 ・ゴルフコンペ
- ・プロバスケットボール(3X3premium. EXE)



# 現代の子どものカラダの特徴

こういった事が有るでしょうか!?

- ① 体力の低下
- ② 運動能力の格差
- ③ 体格の向上
- ④ 自分の身体をうまく動かせない
- ⑤ 気力の低下
- ⑥ 体温が低い
- ⑦ 呼吸が浅い
- ⑧ ケガの治りが遅い



# 小学生に多い怪我と正しい対処の仕方①

## 男女別のけがが発生傾向（小学校）

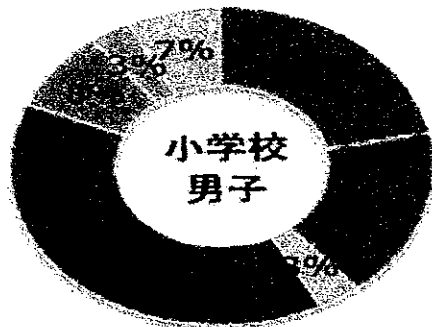
### 負傷の種類別のけが発生割合

男女ともに、上位を占めているのは挫傷打撲、骨折、捻挫の3項目となっています。  
ただし、男子は骨折が多く、女子は捻挫の方が多いという特徴がみられます。  
高学年になるほどその傾向が強くなっており、一般的に年齢とともに特に男子の活動が活発になることが一因であると推測されます。



#### 男子の負傷の種類別発生割合

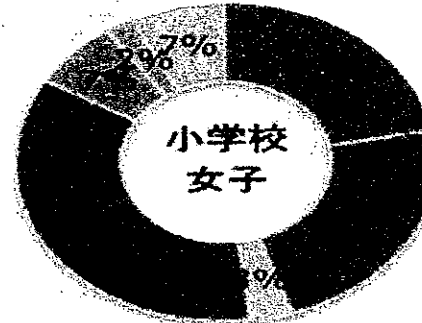
第1位: 挫傷・打撲	39%
第2位: 骨折	22%
第3位: 捻挫	18%



- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 挫傷・打撲
- 挫創
- 切創
- その他

#### 女子の負傷の種類別発生割合

第1位: 挫傷・打撲	36%
第2位: 捻挫	23%
第3位: 骨折	22%



- 骨折
- 捻挫
- 脱臼
- 挫傷・打撲
- 挫創
- 切創
- その他

## 小学生に多い怪我と正しい対処の仕方②

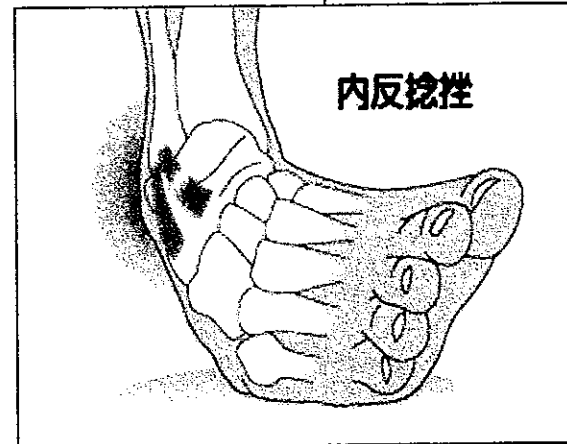
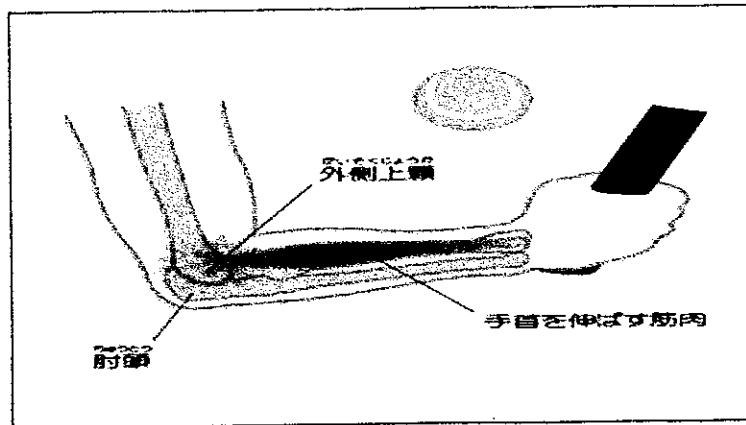
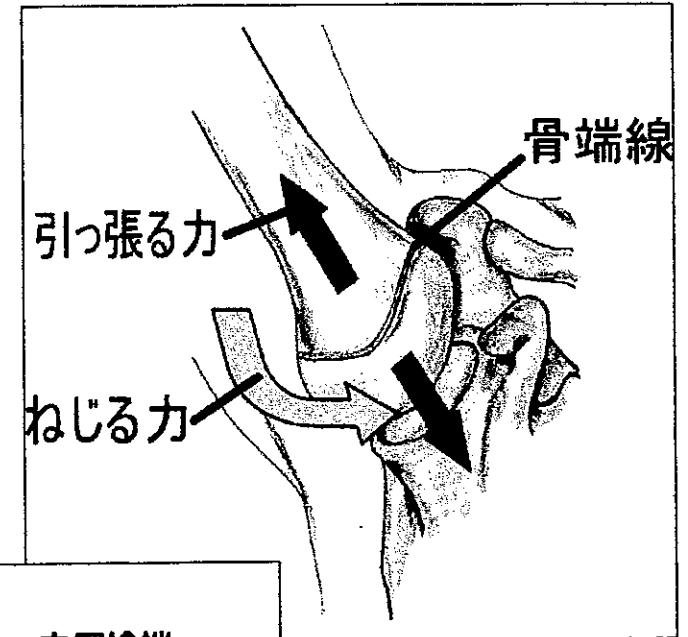
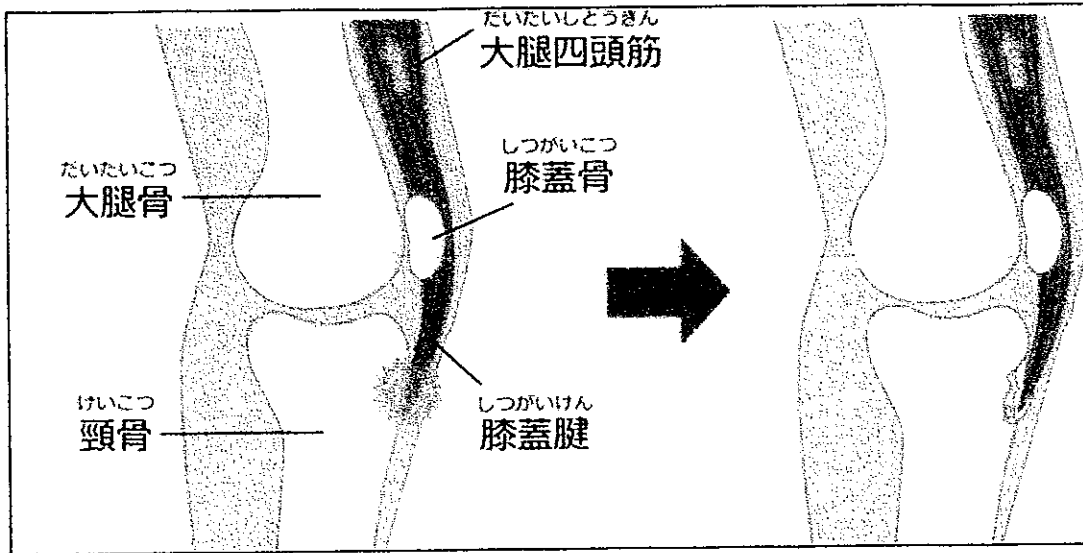
### • 処置の基本として

【応急処置】RICE(ライス)と覚えておきましょう

- Rest (安静) 患部を動かさない
- Icing (冷却) 患部を冷やす
- Compression (圧迫) 包帯・テープ等で圧迫する
- Elevation (高拳) 患部を心臓より高く挙げ安静を保つ

\* 腫脹や疼痛も変化しやすく、悪化しやすい場合もありますので  
専門医療機関に受診しなければなりません

# 小学生に多い怪我と正しい対処の仕方③

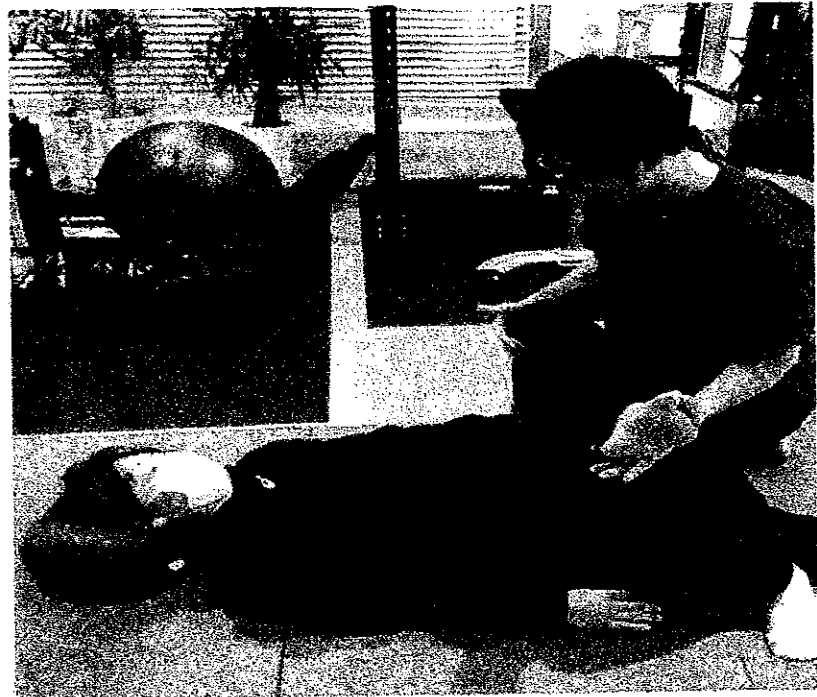


# 親子でできるパートナーストレッチ①

大腿部後面



臀部



# 親子でできるパートナーストレッチ②

## 大腿部前部



## 胸部







第 1 回 家庭教育学級

現代の子どものカラダの特徴を知る ~親子でできるパートナーストレッチ~  
開催報告

夏の暑さが日に日に増す中、子ども達も汗ばみながら頑張って登下校していますね。去る6月1日(金)に  
オリンピック鍼灸整骨院の大塚先生をお招きし、前半は現代の子どものカラダの特徴や小学生に多いケガと正しい  
対処の仕方についての講義、後半は親子でできるパートナーストレッチを、実際に参加者の皆さんにカラダを動  
かし実技を体験していただきました。

およそ30名の保護者の方々にお集まりいただき、本校ランチルームにて行われました講演会の様子を、撮影  
した写真や参加者アンケートを元にご報告いたします。

参加者の皆さんが揃い、ほぼ定刻通りに  
講演会スタートです！  
最初は、校長先生・来賓の方のご挨拶。

いよいよ、皆さんが楽しみ  
にしていた実技です。

校長先生が見本のモデル役をしてくだ  
さいました。

大塚先生は、手の添え方・力を掛ける方向・力の  
入れ具合など細かな点もゆっくり丁寧に解説し  
てくださいました。

熱心にメモを取る姿があちこちで見られ、皆さん  
とても真剣に聞き入っていました。

とてもわかりや  
すい解説のお陰で、皆さん  
ペアになった  
方と交代でスムーズに  
実技を試されて  
いました。



講演会の様子を  
のぞいてみましょう



10:00

10:10

10:35

11:20

11:30



オリンピック鍼灸整骨院  
大塚先生

まずは講義から。  
現代の子どものカラダ  
の特徴として、体格が  
向上する一方で、体力・  
気力・体温の低下が見られ、施術現場の立場から  
ケガが治りにくいと感じていらっしゃるようで  
す。とても興味深いお話しでした。  
また、ケガの傾向も、従来からみられた打撲など  
の急性のもの、肩こりなどの慢性的なもの他に  
、疲労の蓄積によるぎっくり腰などの亜急性の  
ものも増加の傾向にあるそうです。子ども達の  
カラダの現状に驚きつつも、ストレッチ  
への必要性を再認識しました。

質疑応答の時間では、積極的に手が挙がり  
活発なやり取りが続きました。

PTA 会長の挨拶にて閉会後も、  
大塚先生の元へ、質問の列は途絶えること  
がなく、参加者の方々の関心の強さを感  
じました。

裏面の参加者アンケートの結果もぜひご覧ください



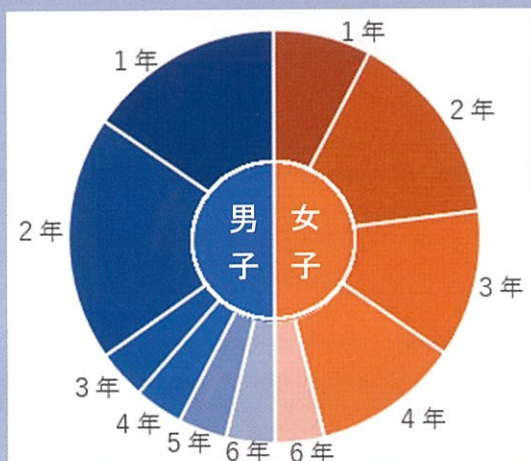
# 参加された皆さんの声をきいてみましょう



## <参加者の内訳>

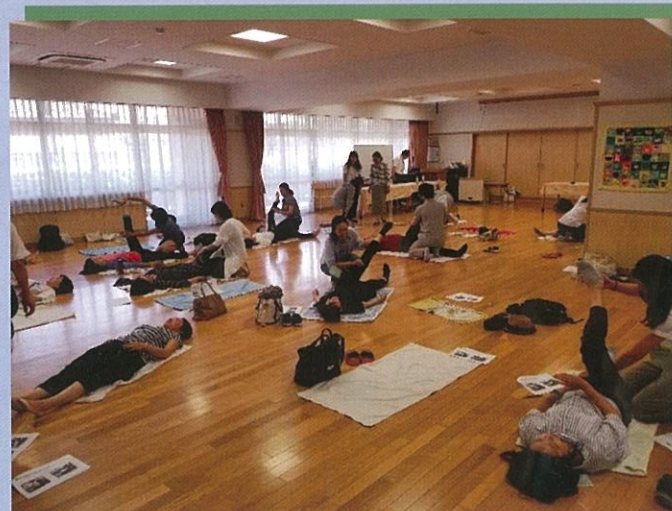
今回参加して下さった方は、男子児童と女子児童の保護者の割合が偶然にもちょうど半々でした。

高学年より低学年の保護者の方に、興味・関心のあるテーマだったようです。



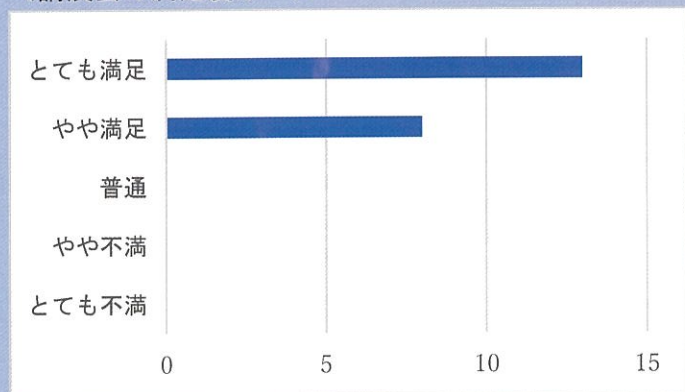
## 参加理由ランキング TOP5

1. 役立ちそう
2. 興味をもった
3. 子どもの怪我の予防
4. 子どもの怪我のケア
5. 親子でできるものだから

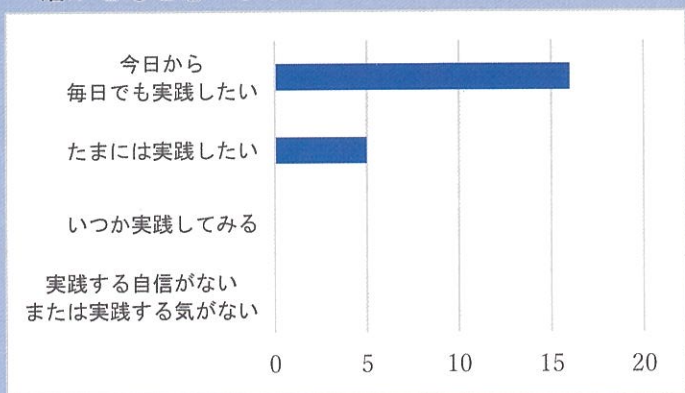


皆さん、気持ちよさそうに実践されていました。

## <講演会の満足度は？>



## <講演会に参加して学んだことを、ご家庭でどの程度活かせると思いますか？>



## 参加者の声の一部をご紹介します

- 「実技があってよかった。気持ちよかったです」
- 「もっと種類を多く体験したかったです」
- 「簡単なストレッチで体がほぐれる事を実感できてよかったです」
- 「子どもと一緒にすぐできそうなストレッチでした。ぜひ続けていきたいと思います」
- 「子どもがサッカーをしているので毎日取り入れたい」
- 「力のかけ方・のばす方向など詳しく聞けて、実際にやってとてもためになりました」
- 「親にとっても効果のある簡単なストレッチで生活に取り入れやすいと思いました」

本会開催にあたり、ご多忙中、講師を務めて下さった大塚先生、本当にありがとうございました。また、たくさんの保護者の方のご協力を得て、家庭教育学級を円滑に運営することができました。文化厚生委員会委員一同、心より感謝申し上げます。次回は『花まる学習会』さんの講演です。ぜひ、ご参加ください。