

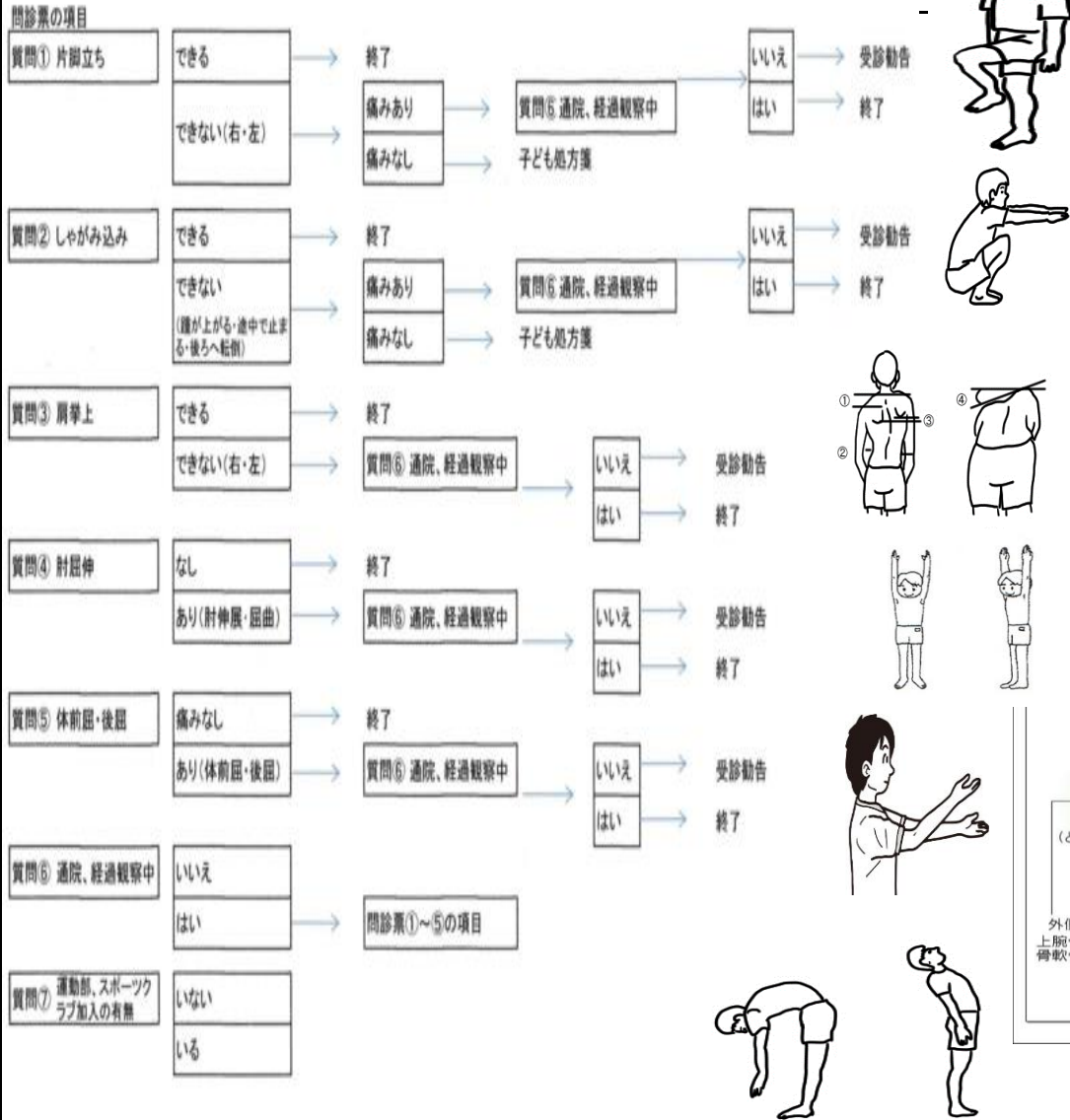
# 運動器検診とその意味治し方・治す場所の正しい選び方

中村 崇

見つけて治す場所

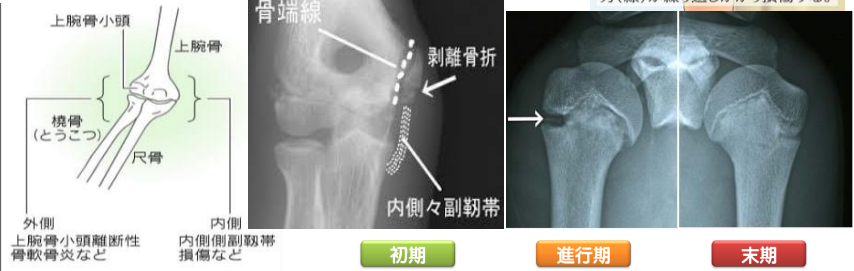
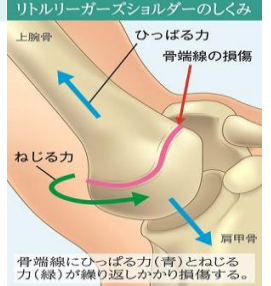
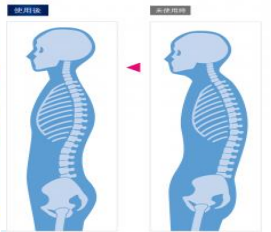
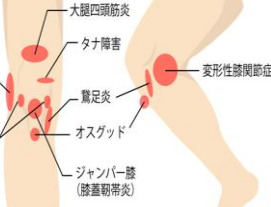
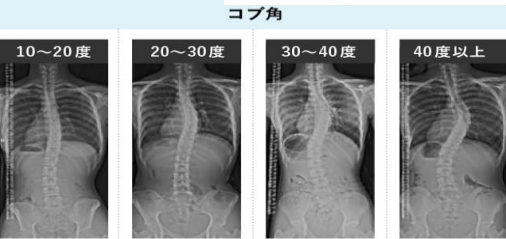
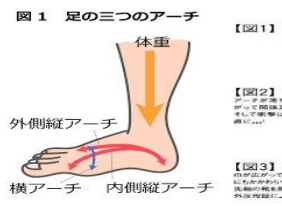
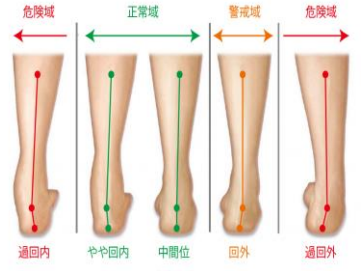
## 運動器検診フローチャート (例)

運動器検診フロー  
※運動器とは、骨、関節、筋肉、靭帯、腱、神経など、体を支えたり動かしたりする器官の総称。



測定図示

見ている障害の例



ほけんこつ

整形外科

リハビリ

姿勢がよくなる  
**体幹トレーニング**

個の指導が重要

スポーツ施設

# 日本における子供を取り巻く身体活動

総合的な私の考え方 令和6年9月29日 制作

一言で運動と成長と言っても、子供を取り巻く環境や、関わる人や専門職で子供の成長は大きく変わります。親の運動に対する姿勢や、その他の取り巻く専門職がどのタイミングで子供の運動に関わっているかが重要と感じます。とかく便利な社会は、その副作用として身体能力の低下は否めません。その代替案を家族や個人が補うべき事であることを理解し行動する。そして習慣化させなければ、便利になった社会で、人間の身体や精神は限りなく退化することをWHOでも憂慮しています。文科省では体力向上を教育カリキュラムに入れている。例えばダンス・柔道・水泳など、その際、子供やPTAが導入の真意を理解していない場合競技力向上、運動産業を活性化するための、総合的な成長基礎能力の向上や生活改善にはつながりにくい。私は、生活運動家庭教師・健康運動家庭教師の存在までの活動はまだまだされておらずその重要性を提案します。本来はその役を親や祖父母がすべきですが、学校で養護教諭や保健医等と連携しPTAと保健委員会を通じて体磨き・成長運動学習を積極的にカリキュラムに取り入れることを長年推奨しています。今年から認定スクールトレーナーが子供たちの運動器の相談や指導を医師や学校の先生方と協力して活動を開始いたします。詳しくは<https://www.bjd-jp.org/trainer>


**お家で運動器検診準備**

しゃがみ込み  
片足立ち  
肘の動き  
前屈動作  
腸背や気になる事



**お家で姿勢や足腰のお話しようね。**

**保健室で検診表で運動器検診**



**スクールトレーナーに相談指導**

理学療法士が医師と養護教諭・担任・体育指導の先生と協力し適切な生活運動指導をお手伝いする。













**整形外科**



曲がりや痛みを見てもらおう

レントゲン  
諸検査

お家で姿勢の話出来てますか？子供の身長体重、体力測定の結果ご存知ですか？運動器検診のお家でも理解されていますか？ 疾病教育は、歯科指導が非常に高い成果をあげていますが、その他の指導はいかがでしょう？目耳鼻が重要な感覚器ですが、運動器も重要なものであるという未病教育いかがでしょう？ 病を防ぐのは、自己管理である事が薄れていませんか？医学が身近にあるので何かあれば相談すればいい。しかも無料で相談できる？ 果たしてそれでお客様の将来大丈夫でしょうか？ 通学においてもそもそも家を出るから通いを学ぶのが通学です。車で送迎してあげることが子供の幸せでしょうか？ お子さんが会社に勤めても送迎しますか？良い姿勢は誰のためにする事ですか？ 本人はもとより、敬礼の意味でもあるように、教え頂く師匠に親に、敬意を表せることが重要と感じます。世界的にすべての巧みには、共通の良姿勢が存在する。瞑想の時も祈る時もゴルフクラブを振る時も、バットで打つ時もすべてにおいて正しい姿勢は存在します。つまり人間らしい姿勢を維持するには、サルなどの動物にはには出来えない、身体と精神の努力が伴います。それこそがまさに心身の成長に重要で且、簡単なトレーニングではないでしょうか？

| 姿勢改善                                                                                                                     | 日常動作指導                                                                                                                                            | 体育運動指導                                                                                                                                                                            | クラブ                                                                                                                                    | 塾教室                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>しゃがむ生活してますか？</p>                   |  <p>廊下で培う運動指導とは？</p>                                           |  <p><b>運動スキル</b></p> <p>体を意思で動かす事でよりスムーズに身体と脳や感覚受容器が成長するための活動・体力測定が基本評価である。</p>                | <p><b>パフォーマンス指導</b></p>  <p>多種のスポーツで身体精神社会学を得る。</p> | <p><b>集団アスリート指導？</b></p>  <p>四泳法泳げないといけないの？</p> |
|  <p>良い姿勢で座れますか？</p>                    |  <p>かまど</p> <p>お手伝いが運動になる時代から便利な社会では、子供の運動が向上する機会が損なわれている。</p> |  <p><b>道具を使う指導</b></p> <p>道具などを利用して幅広い運動を楽しむ・その成果を見せるのが運動会</p>                                 |  <p><b>健康増進個別指導</b></p>                            |  <p><b>健康増進個別指導</b></p>                        |
|  <p>体育座りはトレーニング<br/>長く同じ姿勢はいけません</p>  |  <p>通学は、通いを学ぶ運動の学び。</p>                                       |  <p><b>濡れない指導</b></p> <p>学校体育の究極の意味<br/>多様性のある環境で生命を維持できる<br/>様に指導習得する。<br/>登山・キャンプ・災害学習</p> | <p><b>家族で行う運動習慣</b></p> <p>動く事を歯磨きのように将来の習慣とする。</p>                                                                                    | <p><b>運動の家庭教師は無い！</b></p>                                                                                                          |
|  <p>基本動作の重要性をだれがいつ教えるのか？重要な課題です、</p> |  <p>複合動作は、体をはぐくむ</p>                                         | <p><b>障がいの理解</b></p> <p>社会的弱者・身体精神の多様性の理解と協調支援学習</p>                                                                                                                              | <p><b>スポーツとは？</b></p> <p>動く事にルールと目的を持ち達成や失敗の体験をする。</p>                                                                                 | <p><b>運塾は無いです？</b></p>                        |
|                                                                                                                          |  <p>日常の動作を正しく早く出来る</p>                                       |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |

# PTAで姿勢を学ぼう！目指せ家族の姿勢指導士

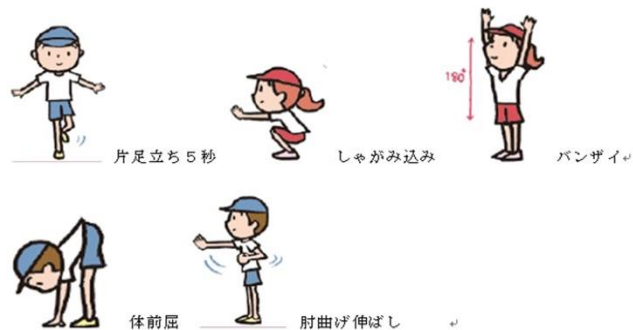
一般社団法人 健康福祉広域支援協会 代表理事

中村 崇

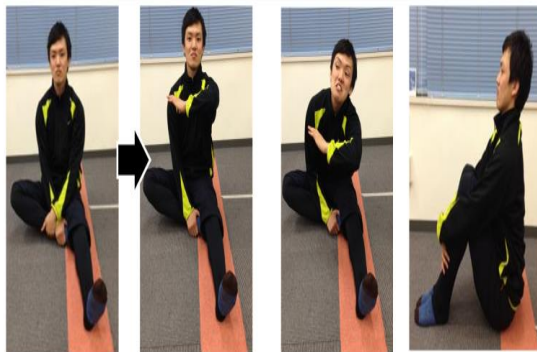
子供のケガ予防や良い姿勢からの健康管理を30年間指導しています。オリンピック選手からプロ野球・相撲・プロサッカー・プロバスケなど幅広い選手のリハビリを行いました。体の健康に大切なのは、体の手入れです。歯を磨くように体をしっかり磨きましょう。良い姿勢からいい運動が生まれます。姿勢が悪いと関節だけでなく心肺機能や内臓の機能にも影響します。又、心の発達にも姿勢が大きく影響します。子供のころの姿勢が将来の健康を左右します。良い姿勢の習慣身に付けましょう。家族全員で学び、家庭内生活の姿勢や日々の癖や習慣を見直し、みんなで改善する事が重要です。

学校で運動器検診始まりました。

運動器測定的项目について



よく伸ばし・素早く動き・正確に動く



日常生活で気を付けたい姿勢

①理想的な立ち方とは・・・



- 耳たぶのあたり
- 肩関節の前方
- 股関節のすぐ後ろ
- 膝関節の前方
- 足関節の3~4cm前方

②理想的な座り方とは・・・

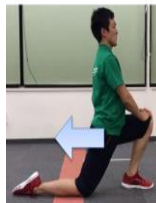


- 頭のとっぺんが天井の方向に向かうように脊柱全体が伸びている
- 腰椎は、曲げたり、反りすぎたりせず、自然な前弯でリラックスしている
- 体重が坐骨結節の上にいる
- 膝を90° 曲げる
- 下腿は垂直でかかとが膝の後ろにくる
- 足のうらを床につけ、両足は腰の幅に広げる

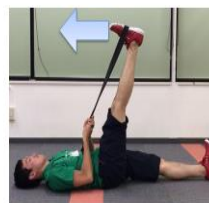
「いぬねこたいそう」

下半身のストレッチ

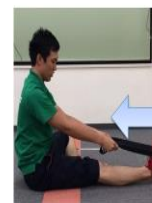
腸腰筋



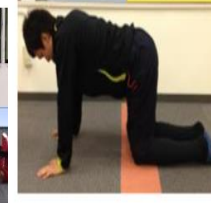
ハムストリングス



腓腹筋



さいしょのしせい



ねこのしせい



いぬのしせい



股、足周りの筋肉をストレッチして柔らかくしましょう。  
ストレッチのポイントは写真の姿勢を息を止めずに15秒キープです。  
左右で3セット行うと良いでしょう。

## 2 お子さんの姿勢を科学的に改善！



良い姿勢からよいパフォーマンスが生まれます！！

私が共同開発したシセイカムです。赤外線カメラで20秒、姿勢を測り、その後姿勢を2枚のシートで分かりやすく説明・その対策の運動も説明してあります。PTAで子供と一緒に知識を深めてみましょう。家族で研修を・測定・学習・実技を習得して将来まで健康な姿勢を維持する為の指導能力をつけましょう。

子供の学校での運動器測定  
成長と姿勢の教育ツールとして

- 運動器検診の補助評価機器として  
側弯の判別・円背・FTA角度の指標としてご利用いただけます。  
姿勢の視覚フィードバックに最適です。  
年間を通じて成長と姿勢が経時的にデータ保存できます。



測って・解かって・治す。



20秒で測れる！



解りやすい2枚シート！！



健康姿勢指導士が  
集団指導  
個別指導を行います。

### 実用例

- 学校で 保健室で測定を行い・運動器検診のデータと共に  
評価の一助にご利用いただきたい。  
子供本人の自覚と親御さんとの共有の情報としてご利用ください  
個別・集団指導のきっかけとして導入いただく。



### 親子で参加終了書授与

NPO法人佐久平総合リハビリセンター ・ 一般社団法人 健康福祉広域支援協会

0267-88-5108 電話 FAX メール






[ptnakataka@yahoo.co.jp](mailto:ptnakataka@yahoo.co.jp)







医学的姿勢指導の専門家  
運動器姿勢指導士が  
解りやすく指導します。







30年の歴史で県内外400校以上の保小中高校の運動指導を行った実績で対応します。保育園から競技団体別・個人対応など多種多様なニーズに対応をいたします。お子さんだけでなくお父さんお母さん、おじいちゃん、おばーちゃんも是非良い姿勢で健康になりましょう。からだ磨きを家族みんなで楽しくやりましょうね。

# 姿勢を見る項目と指針











|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>細長型の扁平な胸郭で、肋間腔は広く、急角度で下行し、肋骨弓角は狭くなっている。</p> <p>麻痺胸</p>                                         |  <p>胸骨下部・剣状突起部が高度に陥没したもの。</p> <p>漏斗胸</p>                                                                   |  <p>胸骨角の異常突出。</p> <p>鳩胸</p> |
|  <p>横隔膜前面の胸骨部 pars sternalis の形成不全に起因するもの。このため胸骨下部が剣状突起を頂点とするピラミッド型に突出しているものをいう。</p> <p>ピラミッド胸</p> |  <p>胸郭の前後径が拡大し、肋骨の走行が水平に近くなり、胸郭が文字通りビール樽状になったもので、肺の含気量の持続的増加の状態。すなわちCOPD(特に、気腫型)の特徴の1つである。</p> <p>樽状胸郭</p> |                                                                                                              |

## 猫背には四つのタイプがあります

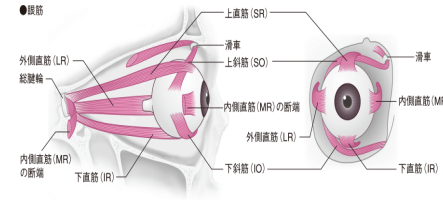
|                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>主な症状<br/>背中の痛み<br/>肩こり<br/>腰痛<br/>呼吸器系が弱い<br/>腎臓の不具合など</p> <p>円背型</p> |  <p>主な症状<br/>四十肩・五十肩<br/>肩こり<br/>投球障害<br/>胸部出口症候群など</p> <p>前肩型</p> |
|  <p>主な症状<br/>肩こり<br/>目の痛み<br/>頭痛<br/>頸関節症など</p> <p>顔出し型</p>               |  <p>主な症状<br/>重症の肩こり<br/>超慢性的肩こり<br/>首の痛み<br/>頭痛など</p> <p>首出し型</p>  |

|                                                                                                   |                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>上顎前突症</p>  |  <p>下顎前突症</p> |
|  <p>開咬症</p>    |  <p>非対称症</p>  |
|  <p>上下顎前突症</p> |  <p>下顎後退症</p> |

## 猫背が原因でさまざまな症状を引き起こします

|                                                                                             |                                                                                                         |                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>正常</p>  |  <p>反り腰</p>            |  <p>骨盤後傾</p>           |  <p>前屈み姿勢</p>     |  <p>軍隊姿勢</p>      |  <p>猫背</p> |
|  <p>正常</p> |  <p>どちらかの肩が上がっている</p> |  <p>どちらかの尻が上がっている</p> |  <p>頸部が傾いている</p> |  <p>深刻な脊柱側弯症</p> |                                                                                             |

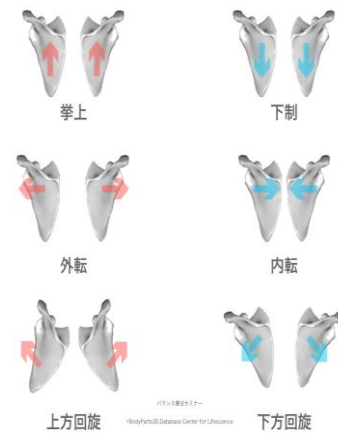
● 股筋



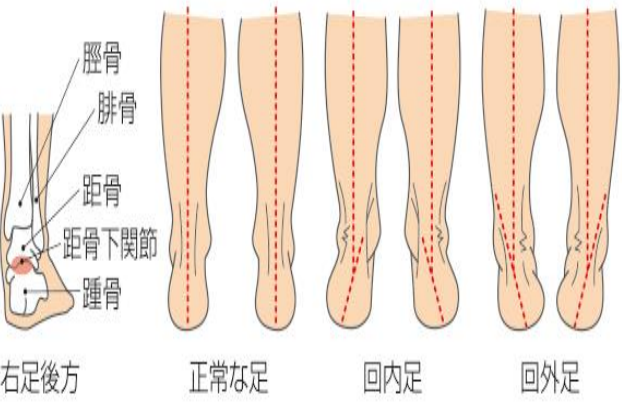
上直筋 (SR) 清峯 内側直筋 (MR) の断端 下直筋 (IR) 外側直筋 (LR) 下斜筋 (IO) 内側直筋 (MR) 清峯 外側直筋 (LR) 下直筋 (IR)

● 股筋の作用

|                             |                             |                             |                            |                              |                              |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 上直筋 (SR) superior rectus m. | 下直筋 (IR) inferior rectus m. | 外側直筋 (LR) lateral rectus m. | 内側直筋 (MR) medial rectus m. | 上斜筋 (SO) superior oblique m. | 下斜筋 (IO) inferior oblique m. |
| 作用: 上転、内転、内旋                | 作用: 下転、内転、外旋                | 作用: 外転                      | 作用: 内転                     | 作用: 下転、外転、内旋                 | 作用: 上転、外転、内旋                 |



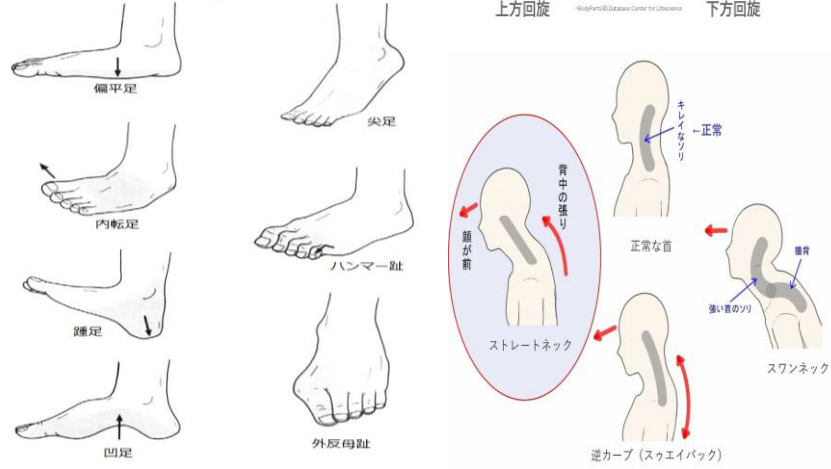
拳上 下制 外転 内転 上方回旋 下方回旋



右足後方 正常な足 回内足 回外足

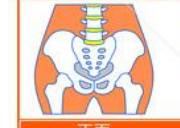
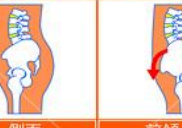




脛骨 腓骨 距骨 距骨下関節 踵骨







偏平足 尖足 内転足 踵足 凹足 外反母趾 ハンマー趾



背中の張り ストレートネック スワンネック 逆カーブ (スウェイバック)

## 骨盤のゆがみタイプ ※タイプや症状が混合しているものもあります。

|                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>正面 側面</p> |  <p>前傾タイプ</p> |  <p>後傾タイプ</p>  |
| <p>正常の骨盤</p>                                                                                     | <p>お尻がのぼる<br/>足らぬ<br/>ふとももがむくみやすい</p>                                                            | <p>お尻がのぼる<br/>お尻がむくみやすい<br/>お尻がむくみやすい</p>                                                         |
|  <p>開きタイプ</p> |  <p>傾きタイプ</p> |  <p>捻じれタイプ</p> |
| <p>下半身太り<br/>O脚になりやすい</p>                                                                        | <p>背骨の曲り<br/>側弯症<br/>外反母趾になりやすい</p>                                                              | <p>肩こり・腰痛などおこしやすい</p>                                                                             |

|                                                                                                         |                                                                                                   |                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>正常</p>           | <p>ひざ下の脚</p>  | <p>股関節のO脚</p>  |
| <p>両足の股下(太もも)くるぶしがそれぞれつく。</p>                                                                           | <p>両ひざから下、ふくらはぎがつかない。ひざの外側の骨が出っ張るため、すねの外側に余分な筋肉や脂肪がつく。</p>                                        | <p>両足の股下が開き、両足をそろえて立ったとき、骨盤より股関節の外側にある足の付け根の骨が出っ張る。</p>                                            |
| <p>ひざ下と股関節のO脚</p>  | <p>XO脚</p>   | <p>X脚</p>     |
| <p>足先をそろえて立ったとき、両足の股下が開き、股関節の外側の骨と、ひざの外側の骨が出っ張る。</p>                                                    | <p>両足のひざはつくが、股下とひざ下が開く。ひざのお骨が内側を向き、お尻の外側、ひざの外側が発達して太い。</p>                                        | <p>まっすぐ立ったとき、両足のひざがつき、ひざ下がハの字に開く。ひざの重心が外側に集中し、靴の内側が減る。</p>                                         |