

児童・生徒、保護者の運動器検診への認知度を高めるための取組  
～動画を活用した保健教育の実践を通して～

1 主題設定の理由

運動器検診の開始に際しては、準備や検討の時間が短く、学校現場も検診についての理解が浅い状況であり、検診を行う上で不安を抱えたままスタートした。その結果、保護者や児童・生徒、そして教職員に十分な周知をすることができず、「運動器検診問診調査票」には記入漏れが多かったり、家庭での動きの確認の方法が間違っていたりすることが多く見られ、学校での再確認にかなりの時間を費やすこととなった。問診調査票のイラストや文書での伝達だけでは、検診についての説明が不十分で、指導資料もなく各校で試行錯誤している状況であった。

そこで、運動器検診をより正確に効果的に実施するためには、児童・生徒、保護者、教職員が運動器検診について認知度を高め、理解を深める必要があると考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 運動器検診の意義や必要性を理解してもらうための資料を作成し、情報提供していけば、運動器検診に対する理解が深まり、認知度を高めることができるだろう。
- (2) 運動器検診の実施方法をわかりやすくして、実施しやすくすれば、より正確な動きの確認ができるようになるだろう。

3 内容

- (1) 児童・生徒及び保護者の「運動と健康に関するアンケート」の実施
- (2) 運動器検診に関するほけんだよりと掲示物の作成
- (3) 市内の運動器検診問診調査票有所見項目の分析
- (4) 運動器検診動画「運動器検診の動きを知ろう」の作成

4 結論

- ・ 調査結果を分析することにより、実態に即したほけんだよりや掲示物を作成することができた。また、資料の改良を重ねて運動器検診について周知したことで、児童・生徒、保護者、教職員の運動器検診の認知度が高まった。
- ・ 動画視聴による保健教育は、児童・生徒や教職員からの評価も高く、運動器検診への関心を高めるよい資料となった。



4 部会 八街市養護教諭会  
提案者 八街市立実住小学校 本多 利枝  
八街市立八街北中学校 生田 瑛子

## 1 はじめに

運動器検診の開始に際しては、準備や検討の時間が短く、学校現場も検診についての理解が浅い状況であり、検診を行う上で不安を抱えたままスタートした。その結果、保護者や児童・生徒、そして教職員に十分な周知をすることができず、「運動器検診問診調査票」には記入漏れが多かったり、家庭での動きの確認の方法が間違っていたりすることが多く見られ、学校での再確認にかなりの時間を費やすこととなった。問診調査票のイラストや文書での伝達だけでは、検診についての説明が不十分で、指導資料もなく各校で試行錯誤している状況であった。

そこで、運動器検診をより正確に効果的に実施するためには、児童・生徒、保護者、教職員が運動器検診について理解を深め、認知度を高める必要があると考え、本主題を設定した。

## 2 研究仮説

- (1) 運動器検診の意義や必要性を理解してもらうための資料を作成し、情報提供していけば、運動器検診に対する理解が深まり、認知度を高めることができるだろう。
- (2) 運動器検診の実施方法をわかりやすくして、実施しやすくすれば、より正確な動きの確認ができるようになるだろう。

## 3 研究経過

年 度	内 容
29年度	○運動と健康に関するアンケート作成 ○第1回運動と健康に関するアンケート実施（3月） ○運動器検診問診調査票の保護者記入調査 ○動きの確認動画及び掲示資料、家庭配付資料の作成 ○平成29年度千葉県医師会学校医講習会「運動器検診の事後措置」 講師：あらい整形外科 新井貞男 先生 代表4名参加後、伝達講習
30年度	○動きの確認動画及び資料掲示による保健教育、資料の家庭配付 ○第2回運動と健康に関するアンケート実施（4月～7月） ○児童・生徒、保護者アンケート及び問診調査票保護者記入の調査と分析 ○研修 8月 「運動器検診の効果的な実施について」 講師：かまだ整形外科 院長 鎌田 栄 先生 ○動きの確認動画（英語版・韓国語版）作成 ○中学校の運動器検診有所見者と体力テストの関連性について調査 ○動きの確認動画（中学校版）作成
31年度	○動きの確認動画及び資料掲示による保健教育、資料の家庭配付 ○第3回運動と健康に関するアンケート実施（4月～5月） ○児童・生徒、保護者アンケート及び問診調査票保護者記入の調査と分析 ○教職員向け運動器検診動画に関するアンケート実施

#### 4 研究内容

##### 仮説1について

(1) 児童・生徒、保護者の「運動と健康に関するアンケート」の実施（資料1）

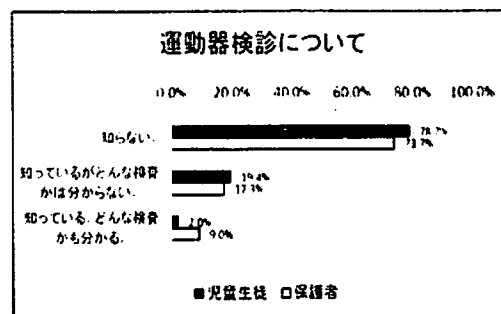
児童・生徒、保護者の運動器検診に対する認知度と理解度の実態を探り、改善すべきポイントを明らかにするために、抽出学年を対象にアンケートを実施した。

n=回収数（在籍数・回収率）

[調査時期]	平成29年度3月
[対象]	市内小学4年児童 n=535 (555・96.4%)・保護者 n=453 (555・81.6%) 市内中学1年生徒 n=544 (591・92.0%)・保護者 n=444 (591・75.1%)
[調査方法]	質問紙調査

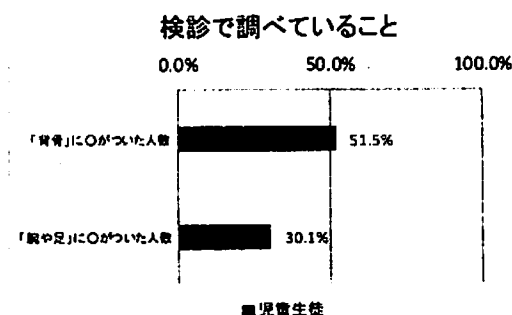
##### 【運動器検診の認知度について】

運動器検診について、児童・生徒、保護者ともに「知らない」が70%以上だった。「知っているがどんな検査かわからない」を含めると、90%以上となり、運動器検診の認知度は低かった。



##### 【運動器検診の理解度について】

児童・生徒へのアンケートの結果、運動器検診で調べていると思う項目の中で、「背骨」を選択した者は51.5%、「腕や足」を選択した者は30.1%と、低かった。



##### <改善すべきポイント>

- ・約70%以上の児童・生徒、保護者が運動器検診を知らず、理解もしていなかった。これまでの問診調査票の記入は、理解してもらえないまま実施していたといえる。
- ・検診で調べていると思う項目の中で「背骨」や「腕や足」を選択する者は少なく、運動器検診で診ている体の部位への理解がないといえる。動きの確認をしていますが、それが体のどの部位を診る検診なのかを理解していないことがわかった。
- ・運動器検診の中で一番基本となる「問診調査票の記入」を調査した結果、90%以上の家庭で、きちんと保護者が記入しているということがわかった。しかし、動きの確認では、約10%の保護者が「一部の項目のみ確認した・動きの確認なし」と回答しており、これらの家庭へすべての項目について確認するよう啓発を行っていく必要がある。

(2) 運動器検診に関するほけんだよりと掲示物の作成

児童・生徒、保護者へ啓発するための資料として、ほけんだよりを作成し家庭へ配付するとともに、校内掲示資料を作成した。

	ほけんだより (資料2)	掲示物 (資料3)
第1回作成H30年度	<p>「運動器検診特集」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動器検診で調べていることや動きのチェックポイントを、イラストを入れて作成した。動画を見る環境にない家庭にも、必要な情報が補えるようにした。</li> <li>市内全校で、運動器検診問診調査票と一緒に配付するようにした。</li> </ul>	<p>「運動器検診って何？」</p> <p>「問診調査票って何？」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>問診調査の正しいやり方や、検診の動きがわかる掲示資料を作成し、市内全校で内科(運動器)検診実施時期に合わせて児童・生徒の目につく場所に掲示した。</li> <li>イメージカラーを濃紺にし、他の掲示物と識別しやすくした。</li> </ul>
養護教諭反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>体のどこを診ているのか、また、スクリーニングであることや、運動器検診の流れがあるとよかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>動作の資料部分が小さくて、少なかった。</li> <li>小学校低学年には文字が多すぎて、内容が周知できていない。</li> <li>タイトルは大きくて見やすいが、内容が分かりにくかった。</li> <li>小学校、中学校別のものがあってもよい。</li> </ul>
第2回作成H31年度	<p>「知っておきたい！運動器検診の基礎知識」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動器検診は内科検診の中で学校医が診断しているなど、検診の流れを掲載した。</li> <li>体の動きや判定のチェックポイント、検診で見つかる疾病について知らせ、ロコモティブシンドローム予防を含めた、運動器の健康について考えてもらえるような内容にした。</li> </ul>	<p>「運動器検診では、何を調べているのかな」</p> <p>「運動器を元気にするためのストレッチ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動器検診で診ているところや、見つかる疾病について、イラストをつけて分かりやすくした。</li> <li>大きめのイラストを使用し、ストレッチなど事後指導の内容も含めて作成・掲示をした。</li> </ul>

< 平成31年度配付 ほけんだより閲覧状況 >

平成31年度のアンケートの結果、ほけんだよりの閲覧状況については、生徒が28.9%と少なかったが、保護者は61.8%が目を通していた。問診調査票と同時に配付するなどの工夫で、閲覧してもらえたのではないかと考える。

ほけんだより	中学3年生徒	小学6年・中学3年保護者
見た	n=149(516・28.9%)	n=479(774・61.8%)
見ていない	n=207(516・40.1%)	n=295(774・38.1%)
わからない・忘れた	n=160(516・31.0%)	

n=回収数  
(在籍数・回収率)

(3) 運動と健康に関するアンケートの追跡調査 (資料4)

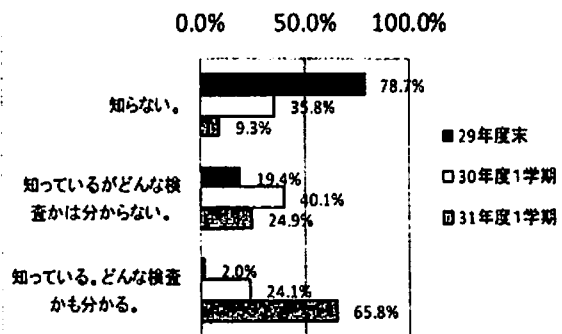
運動器検診に関する資料を活用した情報提供の効果を見るため、児童・生徒、保護者の追跡調査を実施した。アンケートの時期は、平成30年度、平成31年度の運動器検診問診調査票の実施後かつ1学期中に設定した。

[調査時期]	平成29年度3月
[対象]	市内小学4年児童 n=535 (555・96.4%)・保護者 n=453 (555・81.6%) 市内中学1年生徒 n=544 (591・92.0%)・保護者 n=444 (591・75.1%)
[調査時期]	平成30年度1学期
[対象]	市内小学5年児童 n=530 (554・95.7%)・保護者 n=460 (554・83.0%) 市内中学2年生徒 n=534 (594・89.9%)・保護者 n=409 (599・68.9%)
[調査時期]	平成31年度1学期
[対象]	市内小学6年児童 n=504 (547・92.1%)・保護者 n=388 (543・71.5%) 市内中学3年生徒 n=516 (599・86.1%)・保護者 n=387 (599・64.6%)

【運動器検診の認知度について】

運動器検診について、平成29年度、30年度、31年度を比較したところ、「知らない」が児童・生徒、保護者ともに減少し、「どんな検査かもわかる」が増え、認知度が60%以上に上がった。

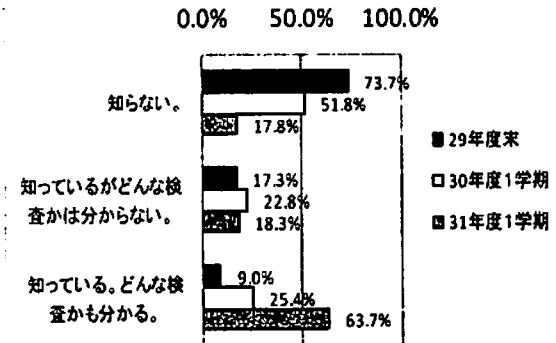
運動器検診について(児童生徒)



【運動器検診の理解度について】

「健康診断で調べている項目」の中で、「背骨」「腕や足」を選択した回答数は、「背骨」が81.8%、「腕や足」が57.6%に上がった。

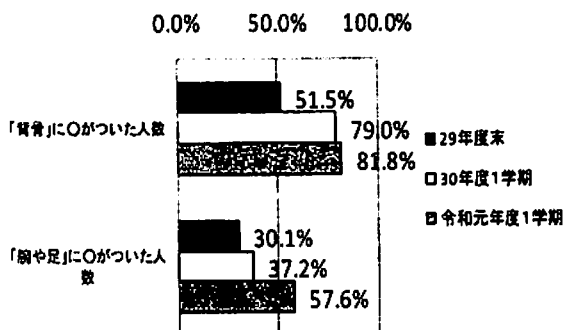
運動器検診について(保護者)



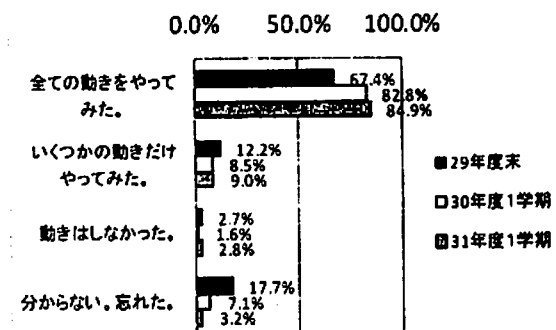
【動きの確認について】

「動きの確認」を追跡調査した結果、保護者については、3回ともあまり変化が見られなかったが、児童・生徒では、「全ての項目について動きを確かめた」が84.9%に上がった。

検診で調べていること(児童生徒)



動きの確認(児童生徒)



(4) 仮説1のまとめと考察

- ・ほけんだよりは、保護者啓発の重要な文書である。運動器検診の意義や必要性を理解してもらうための資料として、市内統一のほけんだよりを作成した。市内統一で作成したことにより、4月には各校余裕を持って配付することができた。わかりやすいほけんだよりを工夫していく中で、運動器というものが何なのか知らせることも大切だということがわかった。
- ・アンケートの結果、運動器検診の認知度は、運動器に関する資料や学級担任からの説明による効果により上昇してきている。また、児童・生徒に動きのポイントを具体的に指導することで、家庭でのやりとりが増えたのではないかと推測される。
- ・「検診で調べていること」の正答率も上昇していることから、検診への理解が深まったといえる。

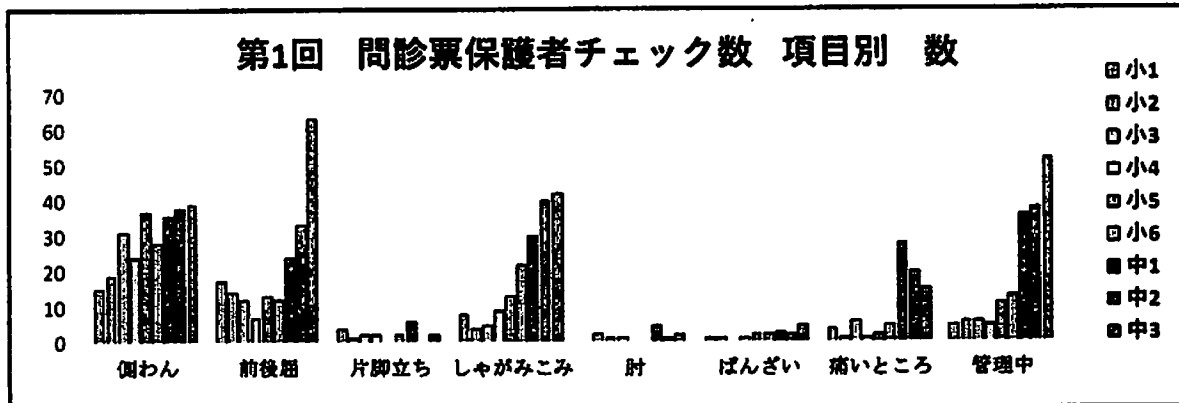
**仮説2について**

(1) 市内の運動器検診問診調査票有所見項目の分析

市内小中学校の運動器検診問診調査票で、動きができない項目、痛みがある項目など、家庭でチェックしてきた数の集計を行った。

①運動器検診問診調査票有所見項目(保護者チェック)数 n=回収数 (在籍数・回収率)

[調査時期]	平成29年度
[対象]	市内小学校1年～中学校3年 n=4939 (4956・99.7%)

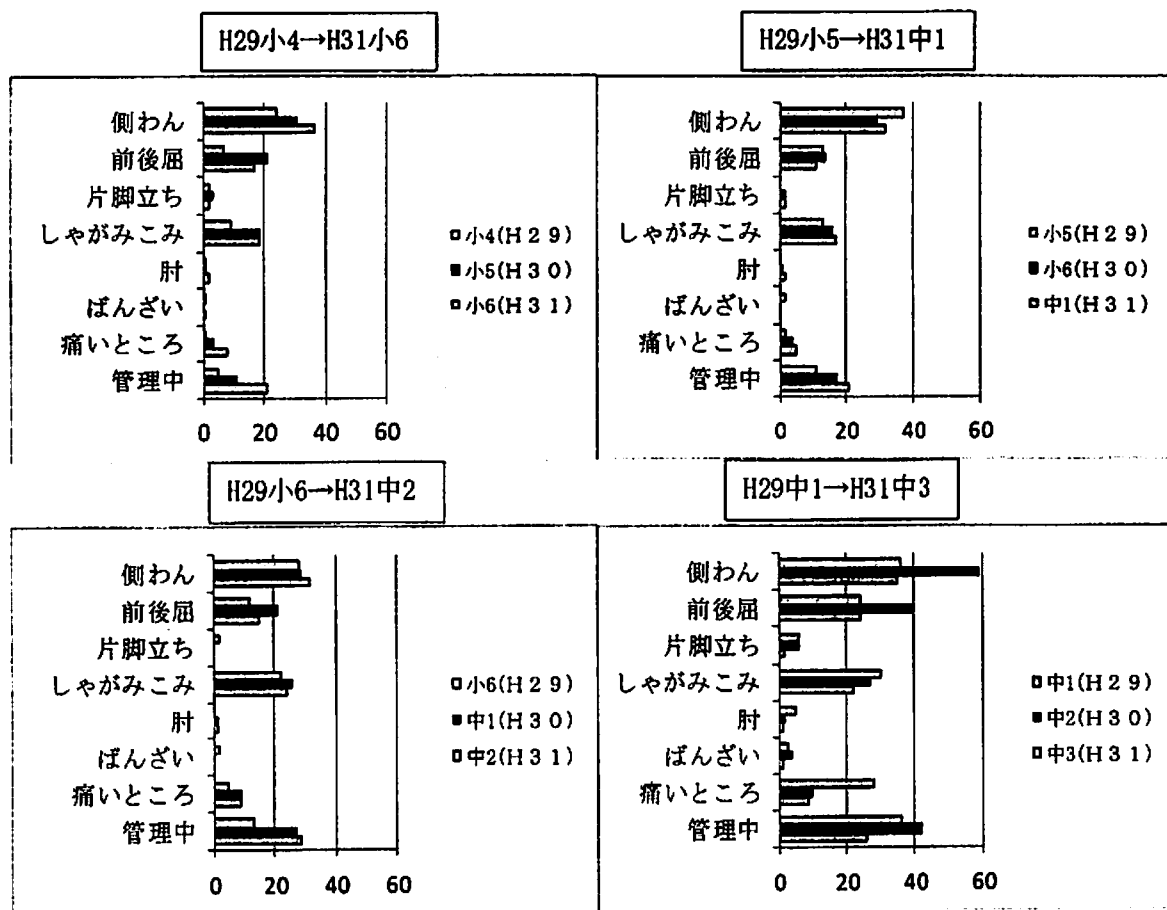


各項目別に見てみると、側わん、シャがみこみ、前後屈の順に多かった。チェック数は、学年が上がるにつれて多くなる傾向にあり、シャがみこみと前後屈は顕著である。

小学校高学年になると問診調査票のチェック数も増加してくることから、同対象者のチェック数の推移を確認するため、学年を追って調査項目を見てみることにした。

②問診調査票有所見項目の学年別年度推移 n=回収数 (在籍数・回収率)

[調査時期]	運動器検診問診調査票回収後 (平成29年度～平成31年度)		
[対象]	平成29年度	市内小学校1年～中学校3年	n=4939 (4956・99.7%)
	平成30年度	市内小学校1年～中学校3年	n=4613 (4714・97.9%)
	平成31年度	市内小学校1年～中学校3年	n=4480 (4549・98.5%)



年度を追って見てみると、しゃがみこみなどの他に「痛いところ」や「管理中」の者が増加していることがわかる。運動量の増加する小学校高学年から中学生にかけて、それが顕著に現れている。痛みをそのままにすることで起こるけがや障害を、児童・生徒、保護者に正しく知らせていく必要があると感じた。

また、チェック数の増加するしゃがみこみや、前後屈については、問診調査票に家庭でのチェックがついてきても、学校での確認では問題がないことが多く見られ、保護者が確認する際に、問診調査票の説明だけでは不十分であると感じた。

運動器検診の確認方法で、間違いやすいと思われるしゃがみこみや前後屈などは、もっと分かりやすいイラストを使用し、目で見ても確認できる資料が必要であると考えた。

## (2) 運動器検診の動きを確認する動画の作成 (資料5)

市内運動器検診問診調査票有所見項目の分析を踏まえて、運動器検診のやり方がわかる動画を作成した。運動器検診の正しい動きを知ってもらうため、まず「健」等からイラストを取り込み作成したが、著作権の問題があり校外で使用できなかった。そのため、八街市オリジナルのイラストを使用し、ナレーションも入れて短時間で理解できるようにした。作成の際には、動きができない子への配慮の言葉を入れたり、小・中学生の発達年齢の違いも考慮し、ナレーションの言葉を変えるなどの工夫をした。

また、市内には、外国籍の児童・生徒も多数在籍しており、運動器検診問診調査票を配付しても、内容が理解できずに未記入で提出してくる者もいた。このため、運動器検診を行う

上で、外国語対応の間診調査票を使用するだけでなく、保護者への補足説明が必要であると感じ、動きの確認動画の外国語版（英語・韓国語）を作成した。

動画の活用方法として、①保健教育での活用、②保護者へインターネット配信をし、閲覧喚起を図った。

### ①動画を使った保健教育の実施

動画は、運動器検診の動きのチェックポイントを簡潔にまとめたものを、間診調査票の内容(順番)に合わせて作成し、全ての動きを確認できるようにした。これを USB で市内全小中学校に配付。運動器検診間診調査票を配付するのに合わせて、動画視聴による保健教育を実施した。

#### <第1回保健教育実施方法(平成30年度)>

	小学校 (9校)	中学校 (4校)
①実施時期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始業式, 入学式の日 (1校)</li> <li>・ 4月の健康診断実施前 (4校)</li> <li>・ 運動器検診間診調査票配付日 (4校)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 4月の健康診断実施前 (4校)</li> </ul>
②実施場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 各教室で視聴 (7校)</li> <li>・ 身体計測会場で視聴 (2校)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学年毎に教室で視聴 (1校)</li> <li>・ 身体計測会場で視聴 (3校)</li> </ul>
③視聴方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 入学式の日には保護者と一緒に教室で視聴, 在校生は校内テレビ (1校)</li> <li>・ USBを各学級に配付した (1校)</li> <li>・ 校内テレビで一斉放送 (5校)</li> <li>・ 大型スクリーンで視聴 (2校)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 校内テレビで視聴 (1校)</li> <li>・ 大型スクリーンで一斉に視聴 (3校)</li> </ul>



#### <養護教諭の反省より>

- ・ 第1回保健教育では、動きの確認動画を見て終わってしまったため、児童・生徒に実際に動きをやらせてみるとよい。
- ・ 小学校と中学校では年齢も違うので、小・中別の動きの確認動画があるとよい。
- ・ 内容が担任への意識付けになり、よかった。また、保護者にも見てもらおうとよいと感じた。



#### <第2回保健教育実施方法(平成31年度) 改善した点>

小学校	中学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全小学校で、動きの確認動画を視聴させる時に実際の動きもその場で行った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体計測時に運動器検診の動きを確認する部屋を設置。</li> <li>・ 身長・体重→運動器→視力のように、グループで回りながら視聴し、動作の確認を行った。</li> </ul>



< 内容・工夫した点 >

小 学 校	中 学 校
<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい動作で運動器検診が行えるように、学級または学年で一斉に動きの確認動画を視聴。実際の動きもその場で行うようにした。</li> <li>・学級担任や養護教諭が実際に児童の前に立ち、動きの説明を行った学校もあった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい動作で検診が行えるように、身体計測時に養護教諭が動きの説明を行ったこと、さらに、中学校の動きの確認動画資料では、わかりやすさに加えて、体のどこを診ているのか等、動きの意味をナレーションに追加して、生徒に確認できるようにした。</li> </ul>

< 保健教育実施後の感想（記述まとめ） >（資料6）

- ・動画についての児童・生徒の感想には、「運動器検診の動きがよくわかった」といったものや、「自分自身の運動器の状態を再確認できた」といったものあり、運動器検診についての理解を高めるためには、効果的であったといえる。

カテゴリー別人数		児童・生徒 n=162	
・わかりやすかった	64	・家での確認について	8
・運動器検診の理解について	34	・動画そのものについて	13
・体への関心	16	・その他	7
・動きについて	20		

< 教職員向け運動器検診動画に関するアンケート >（資料7）

- ・教職員の事後アンケートでは、82.4%が「わかりやすかった」と回答しており、動きの確認動画があることで、「児童への説明がしやすい」、「とても助かると思った」など、評価も高かった。
- ・動画の視聴に、体の動きを加えてみることで、「児童・生徒の興味関心を持たせることができた」との感想が多かった。また、時間的にも「ちょうどよかった」と回答した者が91%と多く、短時間に要点をまとめたことで、集中力を切らさず見ることができたと考える。

②保護者へインターネット配信し、閲覧喚起

運動器検診問診調査票の記入は保護者が行うため、保護者に正確な動きを知ってもらうことが大切である。保護者が来校した際に視聴してもらうには、時間の確保が難しく、学校によっては実施できないという意見があった。そこで、保護者に直接動画を見てもらうために、インターネットでの配信を行うことにした。

< 実施方法 >

- ・市内全校が同一の環境で動画を視聴できるようにするため、パソコンや携帯電話から簡単にアクセスすることができ、なおかつ学校の様子も知ってもらうことのできる「八街市教育センター」のホームページに動画を掲載した。
- ・QRコードを作成し、携帯電話で手軽に検索できるようにした。また、QRコードから検索をかけることにより、ホーム画面を通さず、直接運動器検診の動きの確認動画が開ける

ように工夫した。

- ・外国籍の方には、編入時に外国語版動画（英語・韓国語）を見ていただけるよう紹介をした。
- ・入学説明会においても、八街市教育センターのホームページ掲載を紹介し、運動器検診の動きを確認してもらえよう、市内全校で周知を図った。
- ・入学式の日や授業参観の日に、児童と一緒に動きの確認動画を視聴した学校もあった。

八街市教育センター  
運動器検診動画QRコード



#### < 動画の閲覧状況 >

- ・アンケートの結果、八街市教育センター動画を「見ていない」保護者は671人（86.6%）で、「見た」保護者はわずか19人（2.5%）であった。携帯電話等も普及している現在、手軽に閲覧してもらえようと考えて行ってみたが、視聴には結びついていないことがわかった。

#### (3) 仮説2のまとめと考察

- ・運動器検診問診調査票有所見項目の推移分析から、学年が上がるにつれ、「管理中」で医療機関にかかっている児童・生徒や、体の「痛み」を感じている児童・生徒も増加傾向にあることがわかった。部活や社会体育などによる運動量の増加の影響が考えられる。運動器検診は、しゃがみこみや背骨のチェックなどを正しく行うことで、成長とともに起こりやすいけがや故障、体の痛みに気づくことのできる有効な検診だと思った。
- ・問診調査票の動きを正しく実施するため、児童・生徒にわかりやすいナレーションをつけ、短時間にまとめて動画を作成した。指導方法やナレーション等も工夫をして保健教育を実施した結果、児童・生徒及び教職員に、運動器検診について意識付けできる内容になった。
- ・動画の作成にあたり、QRコードをつけたり、オリジナルのイラストを入れるなど試行錯誤を繰り返した結果、八街市教育センターのホームページに掲載することができた。しかし、家庭で視聴した保護者は少なかった。
- ・問診調査票の保護者チェックについては、学校より啓発を続けた結果、きちんと記入されてくるようになり、記入漏れもかなり減少した。

#### 5 研究の成果と課題

今回、児童・生徒、保護者のアンケートを行ったことで、運動器検診の認知度の低さをあらためて知ることができた。啓発活動後のアンケート結果では、児童・生徒、保護者の認知度は60%以上となり、周知方法の工夫で運動器検診への理解を高めることができることを実感した。しかし、正確に効果的に実施できたかということについては、更なる検証が必要であろう。今後も啓発に力を入れていき、次年度の検診に期待したい。

動きの確認動画や保健教育は、教職員からの評価が高く、保護者にも視聴してもらおうべきという声が多かった。保護者にも見てもらえるよう、八街市教育センターのホームページへ動画を載せたが、啓発活動が不十分で視聴には結びつかなかった。運動器の痛みを保護者へ

訴えにくい児童・生徒の現状もあることから、さらに、保護者へ運動器検診の意義を啓発していくことが、今後の課題である。また、検診後、専門的な医療機関の受診につなげ、休養や加療を心理面でも支援することで、児童・生徒が運動器の健康を維持できるよう、支えていきたい。

平成31年2月には、県より「運動器検診とロコモ」についての資料が配付されていることや、市内児童・生徒の運動器についての実態を鑑み、今後は、学校においてロコモティブシンドロームに関する学習も取り入れ、指導していく必要があるだろう。養護教諭として、さらなる専門的な研修を重ね、啓発活動を続けていきたい。

#### 《参考文献》

- ・津島愛子他：小学生における運動器検診の結果と課題，岡山大学大学院教育学研究科研究集録 第164号，41-47，2017
- ・徳村光昭：2016年度から始まった学校健康診断における運動器検診の現状と課題，慶応義塾大学保健管理センター
- ・運動器の健康・日本協会著：改訂版「学校の運動器疾患・障害に対する取り組みの手引き」
- ・田村通子他：保健指導とアイデア教材第2巻 スポーツと子ども 東山書房
- ・「健」2016.3 vol.45-1 「運動器検診ってなに？」
- ・「健」2016.5 vol.45-2 運動器検診の事後指導「運動器機能向上」プログラム
- ・「健」2016.3 vol.44-12 「掲示用カラーポスター -スポーツ障害-」
- ・「健」2017.1 vol.45-10 「特集次は自信を持って行いたい-運動器検診前編-」
- ・「健」2017.2 vol.45-11 「特集次は自信を持って行いたい-運動器検診後編-」
- ・「健」2017.4 vol.46-1 「特集21枚のカラーポスター -運動器検診-」
- ・公益財団法人 運動器の健康・日本協会 ホームページ
- ・大阪府ホームページ 運動器検診マニュアル -スムーズな検査につながった工夫例-
- ・学校での運動器検診お役立てコンテンツ -親子のための運動器相談サイト-

#### 《共同研究者》

大関 亜実	石田 仁美	林 桂子	成川 加代	梅津 裕子	伊藤 良子
菊池 美和子	石井 郁江	松崎 香代子	片山 理知子	末吉 昭子	飯澤 萌々
小川 礼子	村山 遥菜				
(旧メンバー)					
沖永 裕美	茂呂 麻夕子	安江 あかね	藤原 加代子	上林 百合子	
川口 あかね	雪松 陽子	高仲 由香	大濱 亜矢子	戸井 那月	

# 資料



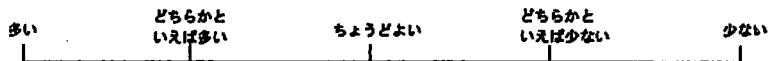
# 運動と健康に関するアンケート

健康と運動についてのアンケートです。

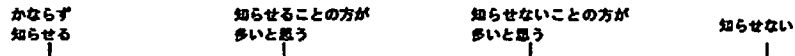
名前は入りません。テストではないので、自分が思ったとおりに答えてください。

1 次の場合について、自分にあてはまるところに1つだけ○をつけてください。

① 自分の最近の運動量は、どのくらいだと思いますか。



② 運動するたびに、足の同じところがいたくなるが続いている場合、おとなに知らせますか。もし自分ならどう思うか教えてください。



③ ②で「知らせない」に○をつけた人に質問します。その理由があれば自由に書いてください。

[ ]

2 学校の健康診断では、いろいろな体の部位に病気や異常がないか調べています。次のうち健康診断で調べていると思う体の部位すべてに○をつけてください。

- ( ) 心臓 ( ) 耳 ( ) かみの毛
- ( ) 皮膚 ( ) 目 ( ) のど
- ( ) 背骨 ( ) うでやあし ( ) 歯

3 「運動器検診」という言葉を知っていますか。

- ( ) 知らない。
- ( ) 知っているが、どんな検査かはわからない。
- ( ) 知っている。どんな検査かもわかる。

4 学校の健康診断の一つに、家で片あし立ちや、しゃがみ込み等の動きを確かめて調査票に記入する問診調査があります。4年生の4月に行った問診調査票の記入について、思い出して教えてください。

① だれが記入しましたか。

- ( ) おうちの人 ( ) 自分 ( ) 分からない 忘れた

② 記入する時、実際に動きをやってみましたか。

- ( ) 分からない。忘れた。
- ( ) 動きはしなかった。
- ( ) いくつかの動きだけやってみた。
- ( ) 全ての動きをやってみた。

【参考】問診調査票で調べる動きの例

- ① 体をそらしたり曲げたりした時に痛みがでませんか。
- ② 片あし立ちで5秒間、立つことができますか。
- ③ 足の裏を全部床につけて完全にしゃがめますか。



ご協力ありがとうございました。

小学校4年生保護者 様

# 運動と健康に関するアンケート

四部会保健研究部

八街市の四部会保健研究部では、運動と健康に関する保健指導の内容について研究しています。この調査は、学校で行う健康診断やお子さんの運動と健康について、保護者の皆様にアンケートに回答いただき、学校での保健指導内容の改善に役立てるものです。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

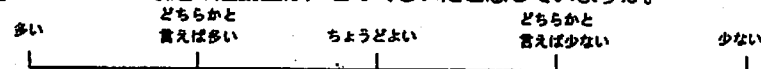
回答いただいた内容は、本研究以外には使用しません。また、無記名で行いますので、個人を特定することはありません。

なお、30年度と31年度の1学期にも、同様の内容で追跡調査を予定しています。

以下について回答いただき、3月 日までに担任に提出していただきますようお願いいたします。

1 お子さんの健康管理について、当てはまるところに○をつけてください。

① お子さんの最近の運動量は、どのくらいだと感じていますか。



② 仮に、お子さんが運動をする度に同じ部位が痛むと伝えてきた場合、どうすると思いますか。(痛む部位に腫れはなく、痛むが動かすことはできる程度の場合とします。)

- ( ) 特に何もしない。
- ( ) 家庭で冷却したり、湿布を貼るなどして様子を見る。
- ( ) しばらく様子を見て痛みがひかなければ、整形外科などを受診する。
- ( ) すぐに整形外科などを受診する。

2 「運動器検診」という言葉を知っていますか。

- ( ) 知らない。
- ( ) 知っているが、どんな検査かはわからない。
- ( ) 知っている。どんな検査かも分かる。

3 学校の健康診断のひとつに、ご家庭で片脚立ちや、しゃがみ込み等の動きを確かめて調査票に記入していただく問診調査が行われています。今年度4月の問診調査票の記入について、思い出して教えてください。

① だれが記入しましたか。

- ( ) 保護者 ( ) 子ども ( ) 分からない 忘れた

② 記入の際に、実際にお子さんの動きを確かめましたか。

- ( ) 分からない。忘れた。
- ( ) 動きは確かめず、子どもの日頃の様子から判断して記入した。
- ( ) 一部の項目のみ、子どもの動きを確かめた。
- ( ) 全ての項目について子どもの動きを確かめた。

【参考】問診調査票の設問の動きは、次のようなものです(抜粋)

- ① 腰を前屈・後屈した時に腰に痛みはありますか。
- ② 片脚立ちで5秒間、立つことができますか。
- ③ 足の裏を全部床につけて完全にしゃがめますか。



ご協力ありがとうございました。

運動器検診が始まって3年目となりました。八街市では、児童のみならず保護者の方にも運動器検診について知ってもらいたいと考え、検査を受ける時の注意点をまとめた動画を作成しました。保護者の皆様も是非ご覧いただき、運動器検診のやり方について理解をいただきたいと思います。

運動器検診説明の動画は、「八街市教育センターホームページ」に近日中に掲載される予定ですので、参考してください。検索用語は「八街市教育センター」です。

# 運動器検診

では、何を調べているのかな？



## けがや故障はないか？

スポーツを続けすぎている人は「スポーツ障害」に注意！

- 野球肘**  
ボールの投げすぎで、肘がのびなくなり、痛み
- オスグッド**  
膝のお皿の下が骨が痛み、ぶっ張ってくる
- シンスプリント**  
走りすぎや、ジャンプのしすぎで痛くなる
- 肩関節痛**  
くり返し方が変わって起こる肩の関節痛



◆痛にも、たくさんのけがや故障があるよ。

## 骨や筋肉を問題なく動かせるか？

運動が好きな人も、運動不足の人も注意！



膝を上昇に硬くなるかな？



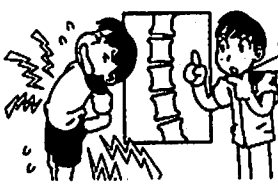
腕や腕が固くなっていないかな？

◆思わぬけがをしやすくなって危険。ストレッチなどで改善できる場合もあるよ。

## 背骨や腕・足などの病気はないか？



背骨は曲がっていないかな？



腕や腕の成長に異常はないかな？

◆自覚症状がなく見過ごされてきた病気が見つかることも。見つかったら、早めの検査を。

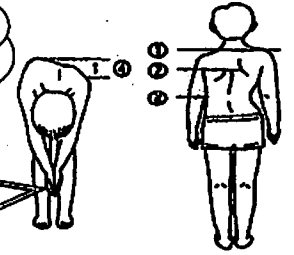
# 実際に動きを確かめながら、問診票に記入してもらおう！

### 1. 背骨

- ① 胸膈の嵩さに差があるか
- ② 胸膈甲骨の嵩さ・位置に差があるか
- ③ 左右の腰線の曲がり方に差があるか
- ④ 体を前に屈した時、左右の背甲の嵩さに差があるか

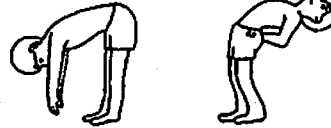
4つのチェックポイントを見てもらおう。

ポイント  
手の甲を合わせて、おじぎをする



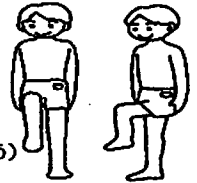
### 2. 腕

体を前に曲げたり、後ろに反らしたりした時、腕に痛みはないか



### 3. 片あし立ち

片あし立ちで5秒間、立つことができるか



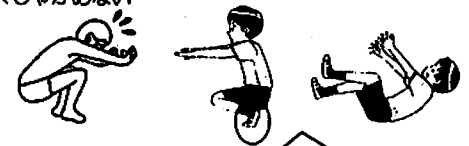
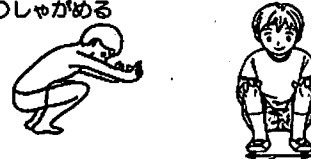
(左右両方やってみよう)

### 4. シャガみこみ

足の踵を全部床につけて完全にしゃがめるか

○しゃがめる

×しゃがめない



ポイント  
踵は肩幅に開く

踵：かかとが上がっていたり、後ろに開けたりしていないかな

### 5. 腕の曲げのほし

- ① 手の甲を上に向けて腕をのほした時、完全に腕がのびるか
- ② 肘を曲げた時、指が膝につくか

2つのチェックポイントがあるよ。





～健康診断のその前に～

# 知っておきたい！！運動器検診の基礎知識 その1

2019年 4月  
八街市養護教諭会

Q 健康診断で実施する「運動器検診」。  
この運動器って、何だろう？



A 運動器とは、骨・筋肉・関節、つまり、身体を動かす仕組みのことです。  
これがないと、体は全く動きません。



Q なぜ、運動器検診は始まったの？



A 子どもたちが将来、健康に過ごせるよう、運動器に異常が無いかなど、早期発見  
するためです。運動器の健康が全身の健康に関わっています。



Q どうして、今なの？



A 健康は1日にしてならず

～子どもたちの運動器に関する問題が増えているからです～

- ① 運動のしすぎにより運動器の不具合（痛みが出たり、動かしくかたたりしていないか）を見つけるため。
- ② 運動不足による運動器の不具合。

体が動かしくくなることで更に、運動不足になり、  
将来、ロコモやメタボになりやすくなるから。

- \*ロコモ(ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の通称)・・・足腰の動きが衰えること
- \*メタボ(メタボリックシンドロームの通称)・・・肥満+生活習慣病等の病気になりやすくなっていること

元気で・立ち上がって・歩けることが、自分・家族の幸せにつながります。

つまり、今からの予防が生涯の健康には欠かせない！！  
ということになります。



Q 問診調査票の動作で、何を確認するの？



A 自分の体の弱点を知って、予防に役立てよう！



身体をそらしたり、曲げたりした時に腰に  
痛みがでませんか。



前に曲げたとき腰に痛みがないか確認します。  
後ろにそらすときは、無理にそらさないように  
気をつけましょう。  
\*見つかる疾病は、  
「腰椎分離症」  
「腰椎椎間板ヘルニア」等

片脚立ちで5秒間、立つことが  
できますか。(左右交互)



筋肉や関節が硬くなっていないか、股関節に  
痛みがないか確認します。足は、床から少し  
離れる程度で大丈夫です。  
\*見つかる疾病  
「オスグット病」「ペルテス病」  
「大腿骨頭すべり症」等

しゃがみこみをします。



しゃみこんだとき、股関節や膝に痛みはないか、  
足首の状態はどうかを確認します。  
\*見つかる疾病  
「オスグット病」「足関節の異常」等

手の平を上に向けて腕を伸ばした時、完全に伸びます  
か。また、肘を曲げた時、手指が肩につきませんか。



肘が完全に伸ばせるか、痛みはないか、左右  
に差はないか、確認します。  
\*見つかる疾病 「野球肘」等

バンザイした時に、両腕が耳につきませんか。



両腕をあげたとき耳に腕がつか、肩に痛み  
はないか確認します。  
\*見つかる疾病 「野球肩」等

問診調査票の結果に基づき、運動器に異常が無いかなど、内科検診時総合  
的に判断し、これからの生活に役立てていきます。  
痛み等があり、すでに管理中であったり、受診済の場合は、その旨も  
あわせて記入しましょう。

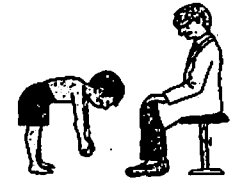




～健康診断のその前に～

# 知っておきたい！！運動器検診の基礎知識 その2

2019年 4月  
八街市養護教諭会



「運動器検診」はこのような流れでおこなっています。

## 1 家庭における観察

学校医による健康診断（内科検診）

運動器検診問診調査票

項目	観察項目	観察結果	備考
1. 姿勢	立位	正常	
	歩行	正常	
	階段昇降	正常	
	しゃがみ	正常	
2. 関節可動域	肩関節	正常	
	肘関節	正常	
	手関節	正常	
	指関節	正常	
3. 筋力	肩	正常	
	肘	正常	
	手	正常	
	指	正常	
4. 感覚	両上肢	正常	
	両下肢	正常	
	両上肢	正常	
	両下肢	正常	

運動器検診問診調査票を、家庭にて記入をお願いします。実際に動きをおこない、できたかどうか判断してください。

全ての項目について、異常が無かった場合は家庭での観察にて終了となります。

例えば、家庭にて「しゃがめない」とあった場合は…

学校にてもう一度確認します。

家庭から

学校へ

## 2 学校における観察

運動器検診問診調査票より、訴えのあった項目について、実際に動きをおこない、できたかどうか再度判断します。

例えば、家庭にて「しゃがめない」とあった場合は、ポイントを確認しながら、学校で再度おこないます。

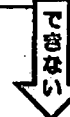
問診票 2(3) 足の裏を全部床につけて完全にしゃがめますか。



<ポイント>  
両脚に足を開き、かかとを床につけます。足を開いたままおこなうとうまくできないことがあります。



できた場合、ここで検診は終了です。



できなかったときは、学校医による健康診断を内科検診の中で受けます。

学校から

学校医へ（内科検診）

## 3 学校医による健康診断（内科検診）

家庭と学校で動きを二重に確認したが、痛みがあったり、できなかった等のときは、内科検診の時に学校医に診ていただきます。その結果によっては、医療機関を受診していただくことがあります。



問診調査票に記入されたことを基に、学校医が判断します。正確に記入していただくことがとても大切となります。

## お知らせ ～問診調査票を記入する前に～

運動器検診問診調査票は、学校医の行う検診の予備調査です。

この問診調査票にも家庭での検査方法は記載してありますが、よりわかりやすいように、八街市教育センターのホームページには、どのように動きを確認したらよいか、動きについてのポイントについての動画を載せてあります。ぜひ、お子さんと一緒にご覧になり、おこなってみてください。動画は3カ国語（日本語・英語・韓国語）のナレーションがあります。

こちらのQRコードから、動画をご覧いただけます



ここで確認してみてください。  
Please visit our website.  
여기에서 확인해보십시오



八街市教育センターのアドレスはこちら  
<https://yachi-ed-center.jimdo.com/特集/運動器検診>





# 運動と健康に関するアンケート

運動と健康についてのアンケートです。

名前はいりません。テストではないので、自分が思ったところに○をつけてください。

1 「運動器検診」という言葉を知っていますか。

- ( ) 知っている。どんな検査かもわかる。
- ( ) 知っているが、どんな検査かはわからない。
- ( ) 知らない。

2 学校の健康診断の一つに、家で片あし立ちや、しゃがみ込み等の動きを確かめて調査票に記入する問診調査があります。4月に行った問診調査票の記入について思い出して答えてください。

①だれが記入しましたか。

- ( ) 家の人
- ( ) 自分
- ( ) わからない。 忘れた

②記入する時、実際に動きをやってみましたか。

- ( ) 全ての動きをやってみた。
- ( ) いくつかの動きだけやった。
- ( ) 動きはしなかった。
- ( ) わからない 忘れた

3 学校の健康診断では、いろいろな体の部位に病気や異常がないか調べています。次のうち健康診断で調べていると思う部位すべてに○をつけてください。

- |        |        |          |
|--------|--------|----------|
| ( ) 心臓 | ( ) 首  | ( ) かみの毛 |
| ( ) 皮ふ | ( ) 背中 | ( ) のど   |
| ( ) 腕  | ( ) 足  | ( ) 歯    |

4 「運動器検診」の動画を見て、感想があれば記入してください。

# 運動と健康に関するアンケート

運動と健康についてのアンケートです。

名前はいりません。テストではないので、自分が思ったところに○をつけてください。

1 「運動器検診」という言葉を知っていますか。

- ( ) 知っている。どんな検査かもわかる。
- ( ) 知っているが、どんな検査かはわからない。
- ( ) 知らない。

2 学校の健康診断の一つに、家で片あし立ちや、しゃがみ込み等の動きを確かめて調査票に記入する問診調査があります。4月に行った問診調査票の記入について思い出して答えてください。

①だれが記入しましたか。

- ( ) 家の人
- ( ) 自分
- ( ) わからない 忘れた

②記入する時、実際に動きをやってみましたか。

- ( ) 全ての動きをやってみた。
- ( ) いくつかの動きだけやった。
- ( ) 動きはしなかった。
- ( ) わからない 忘れた

3 学校の健康診断では、いろいろな体の部位に病気や異常がないか調べています。次のうち健康診断で調べていると思う部位すべてに○をつけてください。

- |        |        |          |
|--------|--------|----------|
| ( ) 心臓 | ( ) 耳  | ( ) かみの毛 |
| ( ) 皮ふ | ( ) 背中 | ( ) のど   |
| ( ) 腕  | ( ) 足  | ( ) 歯    |

4 「知っておきたい!! 運動器検診の基礎知識」のおたよりを見ましたか。

- ( ) 見た
- ( ) 見ていない
- ( ) わからない 忘れた

5 「運動器検診」の動画を見て、感想があれば記入してください。

## 運動と健康に関するアンケート《3回目》

八街市養護教諭会

養護教諭会では、運動と健康に関する保健指導の内容について研究しています。学校で行う健康診断やお子さまの運動と健康について、保護者の皆さまにアンケートに回答いただき、学校での保健指導内容を改善しています。回答いただいた内容は、本研究以外には、使用しません。また、無記名で行いますので、個人を特定することはありません。

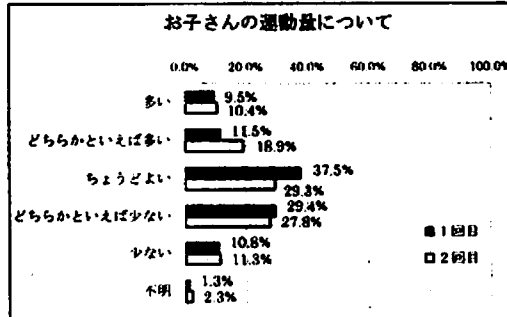
なお、29年度、30年度にも同様のアンケートを実施しています。今回は3回目（最終）となります。5月 日（ ）までに担任に提出していただきますようお願いいたします。1回目と2回目の結果は右側に掲載しましたのでご覧ください。提出の際は、中央の切り取り線を切ってアンケートのみ提出してください。

- 「運動器検診」という言葉を知っていますか。  
 知っている。どんな検査かもわかる  
 知っているが、どんな検査かわからない  
 知らない
- 学校の健康診断のひとつに、ご家庭で片脚立ちや、しゃがみ込み等の動きを確かめて調査票に記入していただく問診調査が行われています。今年度4月の問診調査票の記入について、思い出して教えてください。  
 ①だれが記入しましたか。  
 保護者  子ども  分からない 忘れた  
 ②記入の際に、実際にお子さんの動きを確かめましたか。  
 動きは確かめず、子どもの日頃の様子から判断して記入した  
 一部の項目のみ、子どもの動きを確かめた  
 全ての項目について子どもの動きを確かめた  
 分からない。忘れた
- 問診票と一緒に配付した「知っておきたい!! 運動器検診の基礎知識」を見ましたか。  
 見た  見ていない
- 八街市教育センターのホームページに掲載されている動画をご覧になりましたか。  
 見た  見ていない
- このアンケートやほけんだより、動画などでご意見ご感想がありましたら記入をお願いします。

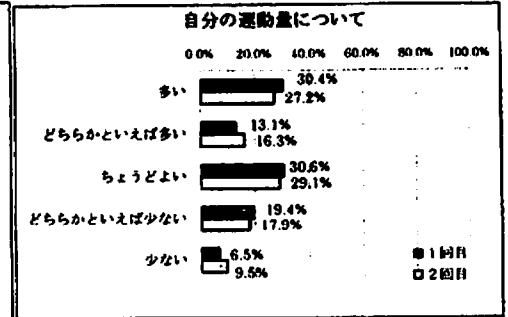
### <運動と健康に関するアンケート結果>

平成30年3月及び平成30年1学期にご協力いただきました「運動と運動に関するアンケート」結果をご報告します。市内8小学校、現6年生の保護者から回答いただきました。

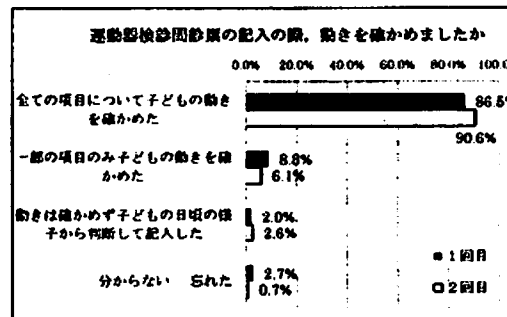
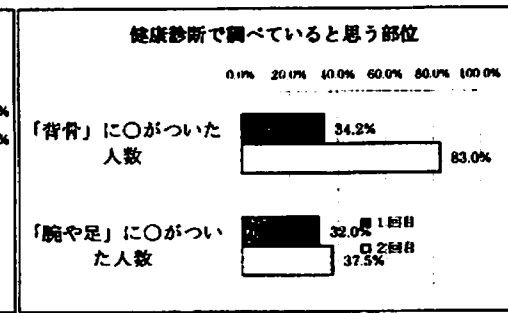
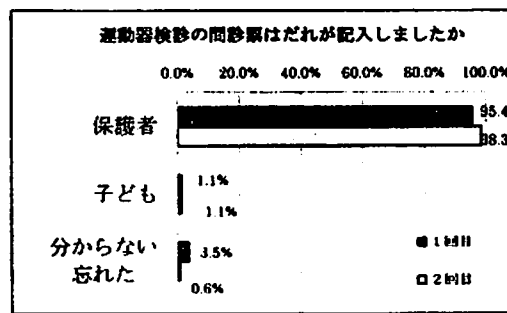
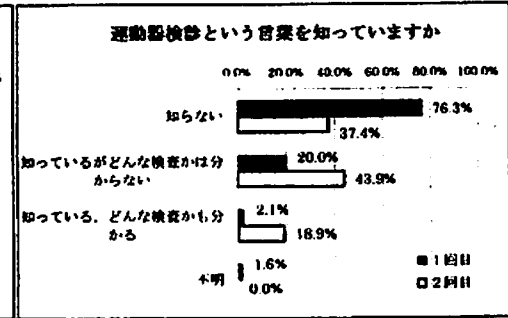
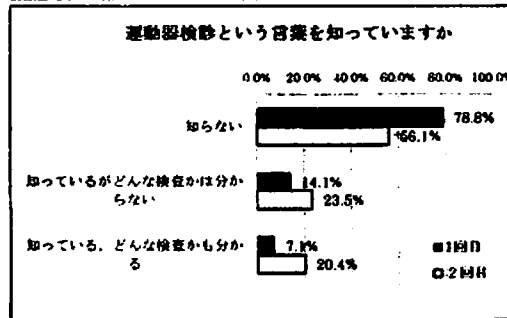
#### ◎保護者の結果



#### ◎児童の結果



キ  
リ  
ト  
リ

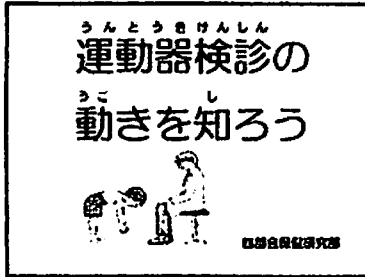


児童の運動量について、保護者は少なめに、児童は多めに思う傾向が見られました。

運動器検診について「知らない」との答えは、1回目の結果より2回目の結果の方が減りましたが、まだまだ、どんな検診なのか伝えられていないことが分かりました。

運動器検診の問診票で腕の曲げ伸ばしや、しゃがみ込み等の動作をチェックしていますが、健康診断で腕や足を調べていると認識できている人は少なかったです。

1



(小学校)  
これから、運動器検診問診調査の動きを確認します。

(中学校)  
これから、運動器検診の動きについて確認します。運動器検診では、骨や筋肉に問題がないか、背骨や腕、足に病気がないか調べる大切な検診です。

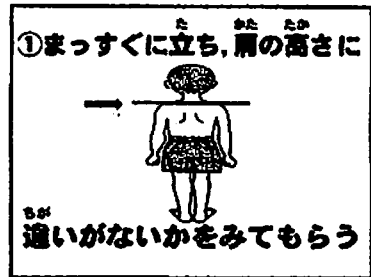
4



(小学校)  
できないものがあっても大丈夫。無理をしないでくださいね。

(中学校)  
できないものがあっても大丈夫です。無理しないでいきましょう。

7



(小学校)  
1、まっすぐに立ち、両方の肩の高さに違いがないかをみてもらいます。

(中学校)  
1、肩の高さ。まっすぐに立ち、肩の高さに違いがないか見てもらいましょう。

2



(小学校)  
実際にお家で調査をする時にはお家の人に皆さんの身体をよく見てもらえるように、上半身裸か、薄いTシャツ等で行ってください。

(中学校)  
実際にお家で検査をする時によく見てもらえるよう、服装は上半身裸か薄いTシャツなどで行うようにしましょう。

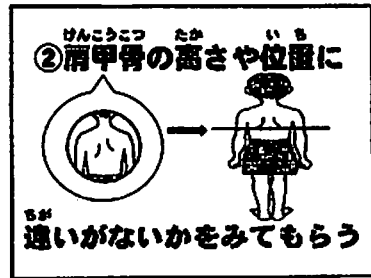
5



(小学校)  
また、腕や足、腰、肩などに感じた小さな痛み・いつもと違うなど感じる違和感も、おうちの人に伝えて書いてもらいましょう。

(中学校)  
また、動きの確認ではけがや故障がないか判断しています。痛みや違和感を感じたら、お家の人に伝えて問診票に記入してもらってください。

8



(小学校)  
2、両方の背中にある出っ張った骨、肩甲骨の高さや位置に違いがないかをみてもらいます。

(中学校)  
2、肩甲骨の高さと位置。肩甲骨の高さや位置に違いがないかをみてもらいましょう。

3



(小学校)  
動きの確認は丁寧にします。バランスを崩して倒れてしまわないようにしましょう。周りに危険なものがないかを確かめてから始めましょう。

(中学校)  
動きの確認では丁寧にいきましょう。バランスを崩して倒れないようにしましょう。まわりに危険なものがないか確認して行ってください。

6



(小学校)  
背骨をみてもらいましょう。

(中学校)  
背骨をみてもらいましょう。骨や筋肉の成長に異常がないかの確認です。

9



(小学校)  
3、右と左のわき腹の線に違いがないかをみてもらいます。

(中学校)  
3、脇腹の線。右と左の脇腹の線に違いがないかをみてもらいましょう。

10



(小学校)

4. 手の平を合わせておじぎをし、前に曲げた時、背中の高さに違いがないかをみてもらいます。

(中学校)

4. 背中の高さ。手の平をあわせておじぎをしたとき、背中の高さに違いはありませんか？頭側から見るとわかりやすいです。

13



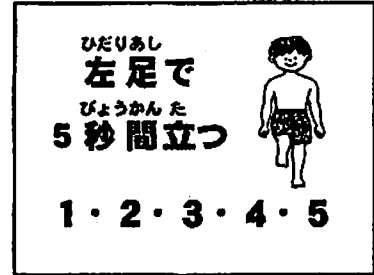
(小学校)

身体を後ろに反らした時、腰に痛みがありますか？

(中学校)

身体を後ろに反らした時に、腰に痛みがありますか？無理に反らしすぎないでください。

16



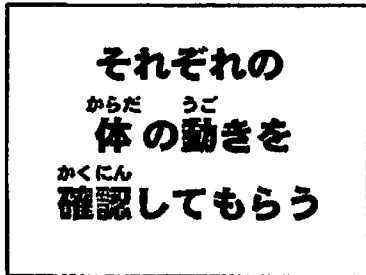
(小学校)

左足立ちで、5秒間立つことができますか？1・2・3・4・5

(中学校)

左足立ちで5秒間立つことができますか？1・2・3・4・5

11



(小学校)

それぞれの動きの確認をしてもらいましょう。

(中学校)

次はそれぞれの身体の動きの確認をします。

14



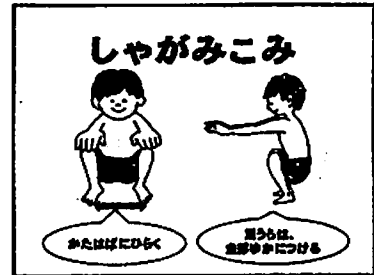
(小学校)

2. 片足立ちで、5秒間立つことができますか？左右交互にやります。

(中学校)

片足立ち動作です。筋肉や関節が硬くなっていないか確認しています。

17



(小学校)

しゃがみこみを見てもらいましょう。両足は肩幅に開き、足の裏を全部床につけて、完全にしゃがめますか？

(中学校)

しゃがみ込み動作をします。両足を肩幅に開き、足の裏全体を床につけて手を使わずにしゃがみます。かかどが上がっていたり、バランスを崩してしまうのはダメです。

膝の痛みがある時は「ヨガ」など「ク」をしすぎている可能性があります。

12



(小学校)

1. 身体を前に曲げた時、腰に痛みがありますか？

(中学校)

前後屈動作です。前屈した時、腰に痛みがありますか？繰り返し力が加わって起こる腰椎分離症がないか判断しています。

15



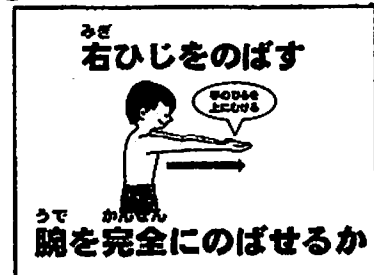
(小学校)

右足立ちで、5秒間立つことができますか？1・2・3・4・5

(中学校)

右足立ちで5秒間立つことができますか？1・2・3・4・5

18



(小学校)

肘の動きをみてもらいましょう。右の手の平を上に向けて、右肘を伸ばした時、右腕が完全に伸びますか？

(中学校)

肘の曲げ伸ばし動作をします。手の平を上に向けて右肘を伸ばします。腕を完全に伸ばすことはできていますか？

19



(小学校)  
また、右肘を曲げた時に、指が肩につきますか？

(中学校)  
手の平を上にもつけたまま右肘を曲げたとき指が肩につきますか？

20



(小学校)  
左の手の平を上に向けて、左肘を伸ばした時、左腕が完全に伸びますか？

(中学校)  
左肘も同じようにやってみましょう。肘の伸びがなくなり、痛みがある場合は野球肘・テニス肘になっている可能性もあります。

21



(小学校)  
また、左肘を曲げた時に、指が肩につきますか？

(中学校)  
動作の確認中、違和感を感じた場合も記入してもらいましょう。

22



(小学校)  
5、肩の動きをみてもらいます。腕を真上にまっすぐに挙げてバンザイのポーズをした時に、両腕が耳につきますか？

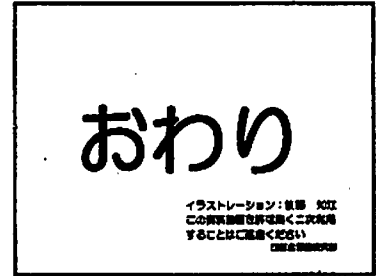
(中学校)  
最後に、バンザイの動作です。両腕をまっすぐに伸ばした時、両腕が耳につきますか？肩に痛みはありませんか？違和感を感じたら、お家の人に記入してもらいましょう。

23



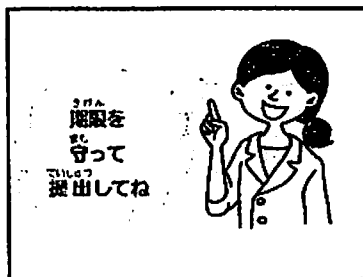
(小学校)  
身体はどこかに、痛い所や気になる所がある時は、おうちの人にその場所に丸をつけて、様子を詳しく書いてもらってください。他に学校へ伝えたいことがあれば、おうちの人に書いてもらってください。

25



(中学校)  
これらの動作の確認は1人で行うのではなく、お家の人と確認しながら書いてきてください。それぞれの動作で違和感や痛みを感じたら、必ず記入してください。

24



(小学校)  
以上で、運動器検診問診調査の動きの確認は終わります。おうちでも実際にやって、みてもらい、調査票は、期限を守って提出してください。わからないこと、不安なことがあったら、担任の先生や顧問の先生、保健室の養護教諭に聞いてください。みなさんの健康を応援しています。

(中学校)  
また、背柱、足首、腰、肘や膝に痛みがあって病院に通院している、経過を見ている場合は現在の状況をしっかり記入してください。運動器検診は問診票を元にして、内科健診時に医師に診てもらい判断してもらっています。

## 平成31年度 アンケート 児童生徒の感想

## 〈わかりやすかった〉

- ・前にはわからなかったことがわかった
- ・実際に動画で見るとわかりやすい
- ・絵ややりかたがわかりやすかった
- ・わかりにくかった。
- ・よくわからなかった
- ・わかりやすくできていて、いい動画だった
- ・一緒に動いてやったので、わかりやすかった
- ・1つ1つの動きの説明が丁寧でわかりやすかった

## 〈運動器検診の理解について〉

- ・本当はこういう風にやるのか。と、思いました
- ・いろいろな体の一部を検査するやり方がわかりやすかったのでよかったです
- ・しゃがみこみができる人とできない人でわかれるのが、そうなんだと思いました
- ・運動器検診の意味がわかりました
- ・正しいやり方や、異常のある場面の病気などが知ることができて良かった
- ・言葉は知っていても内容は知らなかったため、動画を見てしっかり知ることができて良かった
- ・運動器検診の確認ができてよかった
- ・動画を見る前から運動器検診は知っていたけど、動画を見てちゃんとわかった
- ・一見あまり大切ではなさそうな検査だけど、この検査ができないと大変なんだと思った
- ・前から運動器検診が健康状態を調べるために大切なことは知っていたが、動画を見て、やるときのポイントや大切さを再確認できた
- ・1つ1つの動きの中でどこをどのように調査するのか詳しく述べている動画だったので、すごく理解できた

## 〈体への関心〉

- ・体を大切にしようと思改めて思った
- ・自分の背中が真っ直ぐではないと感じた
- ・すぐに病院に行ける
- ・異常があったら、どうしたらよいか知りたい
- ・早めに気づいてよいので、数ヶ月に一回はやってみたい
- ・自分の体のことについて知り直して、できていないことがあってびっくりした
- ・体の悪い部分を見るために、ちゃんとやっておいた方がよい
- ・動画を見てその動きをして違和感があったら、なるべく早く状態を確認することが大切
- ・動きの確認をしないと、不健康なまま大人になる
- ・健康で生きるのが大切なんだと思った
- ・体の部位に異常がなくてよかった、これからも気をつける
- ・検査ができなかったら、大変なんだと思った
- ・人間の体に対する関心が少しわいた
- ・体のつくりは面白い

## 〈動きについて〉

- ・実際やるときにスムーズにできた
- ・動きができない人がいるのがびっくりした
- ・実際にやりながらみれた。
- ・毎年同じなので、少しやりかたを変えてほしい
- ・動画を見てできるだろうと思っていたものが実際にやってみたらできないものがあった
- ・簡単だったのですぐできた
- ・動きが簡単なものもあったし、難しいものもあった
- ・動画を見ながらやれば、誰でもできる
- ・動きがすべてできてよかった
- ・検査の数が多かった

### 〈家で確認について〉

- ・わかりやすかったから、家でスムーズにできた
- ・運動器検診のやり方がわかり、家でやりやすかった
- ・親と一緒にやって、あっているのか不安だったため、動画でやり方があっていいたから、安心した
- ・どうやるのかわかりやすく説明していて、家ですぐにできた
- ・動画を見ながら練習できたので、実際家でやる時にやりやすかった

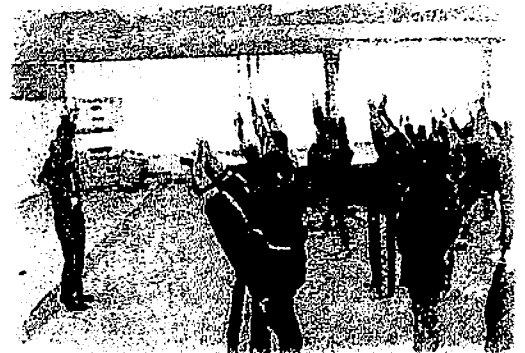
### 〈動画そのものについて〉

- ・体育館のスクリーンが大きくて見やすかった
- ・色がちやちやしてなくて、はっきりとしていて見やすかった
- ・楽しかった
- ・音声がはっきりしててよい
- ・わかりやすく何をすればよいかははっきりしててよい
- ・実際の写真を載せた方がわかりやすい
- ・ゆっくりなので、あわてずにできる
- ・少し早かった



### 〈その他〉

- ・細かいところまではわからない
- ・わすれた
- ・学校でこんなことをしているなんて凄いなと思った。タメになる話だった
- ・勉強になった
- ・面白かった
- ・とても充実した時間だった（動画）
- ・みんなで確認しながらやるのがよい



## 平成31年度 アンケート 保護者の感想

### 〈動きについて〉

- ・動画があるととても参考になりました

### 〈体への関心〉

- ・時代のせい、**「ゲームや危険だからやらない」**温暖化の暑さで、運動不足になりがちかと思われるので、もっと運動の日を設けて管理していけばここまで検診する必要もないかと思う
- ・支障のある場所が早期発見できるので、よいと思う。我が家の場合は、捻挫しやすい(転びやすい)等から背骨、腰に支障があるにつながっていきました。また、兄弟がいる場合等、遺伝もあるとのこと。一緒に検査をして、早期発見できたので、検診することで親子ともに、何かあればすぐに病院でその箇所を診ていただけるので、よいと思う
- ・中学校まではこのような検診があり、大変助かります。親世代とは違い、体の健康について色々学校からお知らせを頂くことが、子ども達への未来の病気のことへの関心になります

### 〈その他〉

- ・自分の頃と比べ運動能力や自分を守る力が低下していると感じています
- ・成長期なので体幹トレーニングなどのストレッチを部活動や体育に取り入れてほしい
- ・HPがあることを知らなかった





## 教職員向け運動器検診動画に関するアンケート感想まとめ

- 楽しそうに、まねをしながらやっていた。(10名)
- 動画を見ながらまねをしたり、どのような動きをすればいいのか確認しながら体を動かしていたりした。(8名)
- 体育で行ったので、実際にやっておいてよかった。
- 動画の制作、大変お疲れさまでした。
- 楽しくできていたと思う。動画はクラス単位で見た方が徹底はすると思うが、時間的なことを考え、全体で見るのもよいと思った。
- 実際に動くことで、集中を切らさずに見ることができていたのではないかなと思う。
- 先生が、動画と一緒に動いてくださったので分かりやすかったと思う。(2名)
- 動画だけでなく、養護教諭の先生が実物で示してくれたのはよかった。問診票をくばるだけよりは分かりやすいし、意識付けにはなるので、いいと思う。
- 実際にやってみることができたので、家で説明しやすかったと思う。(3名)
- 各教室のテレビに流すことができたならよりよいなと感じた。動画があつてとても助かると思った。
- 視覚的に動きの説明があつてよかったと思う。
- しっかりと集中して見ていた。(12名)
- よく理解しているようであった。わかりやすかった。(10名)
- 動画視聴後も教室で動きの確認を行っていた。
- くいいように見ていた。調査票を配る時に「お母さんに教えなきゃ」等という児童が多数いた。見せる、見せないでは、大きな違いがあると思う。(2名)
- テンポが早かったのを見ていただけの時は、あまりわかっていなかったと思う。実際にやりながら見るところは効果的であると思った。
- どんなことをするのかよくわかったようである。運動器検診という言葉では伝わらなくても、「DVDで見たやつだよ」と言えば「あれか」と納得する子がたくさんいた。
- もっと見たいという意見があつた。
- 素直に指示に従っていた。私語も少なく、恥ずかしそうにやっているこもいなかった。
- 動画を見ながら、動作を行う方法はわかりやすくてよいと思う。(3名)
- 家で問診を行う際の参考になる。(2名)
- 動画を見ることで検診の理解が深まった。動きの確認ができた。(2名)
- 自分たちが体を動かしながら見ていた。昨年のことを覚えていた子たちもいて「覚えてる」という声も上がっていた。
- 動画視聴後の、問診調査票提出も、今までより早いと感じた。動画の効果？
- 動画により、視覚的にとらえることができ、検診方法が子どもたちにとってイメージしやすかったと思う。
- 家庭でどうだったか、事後的な効果はわからない。保護者に動画を見せたほうがいいのか？(3名)
- 活動すると時に、場所が狭かったので広がるとよいと思った。
- 始業式の後ではなく、教室などの落ち着いた場所で視聴できるとよい。児童の動きは不要と思った。
- 集会時の約束を徹底させていけないといけないと感じた。
- 日程が厳しかった。入学から3～4日くらいたってから行った方がきちんと動きができると思う。動画は文字が多かったの、この時期の1年生には読めない。2年生以上にはいいと思う。
- 入学2日後や始業式にやるのは、子どもが落ち着きがなく、あわただしく、やって意味があるのかなと思った。せっかくよい動画なので、落ち着いた時期にやれば効果は出ると思う。
- 視聴方法は考えた方がよい。遠くで見えなそうにしていた。
- 後ろの方にいる児童が聞いていなかった。また、狭いため動きにくい様子であった。
- 流すタイミングを変えるとよかった。また、広がりきれなかったの、やるなら教室でもいいのかと思った。
- 真剣に見てはいたが、理解しているかは不明。
- 低学年には難しいところがある。