受付
’R08. 09. 18
沖縄県医師会

3

日医発第1212号(健Ⅰ)
令和８年９月17日

都道府県医師会
学校保健担当理事 殿

日本医師会
常任理事　渡辺弘司
（公 印 省 略）

学校医等向け運動指導のための参考資料について（周知）

平素、本会学校保健事業に関し、種々ご協力賜り、厚く御礼申し上げます。今般、第ＸＸ次（令和６・７年度）運動・健康スポーツ医学委員会において、会長諮問「ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及」に対する答申を令和８年５月に取りまとめ、その巻末資料として「学校医等向け運動指導のための参考資料」を作成いたしました。

本資料は、こどもの運動習慣の二極化を踏まえ、園医・嘱託医及び学校医が、こどもの年齢や運動実施状況に応じて適切な運動指導を行う際の参考となる既存資料を整理したものです。こどもの保護者、学校の教員及び部活動等の指導者への助言など、日常診療を含む多様な場面でご活用いただける内容となっております。本資料を本会ホームページに掲載しましたので、お知らせいたします。

貴会におかれましても本件についてご了知いただくとともに、貴会会員ならびに貴会管下郡市区等医師会及び学校医等への情報提供につきましても、ご高配賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

【掲載先】

学校医等向け運動指導のための参考資料

https://www.med.or.jp/doctor/school/

第ＸＸ次運動・健康スポーツ医学委員会答申（全文）

https://www.med.or.jp/nichiionline/article/012778.html

日本医師会の学校保健活動

学校健康診断実施上の留意点

文部科学省と協力して、学校医に健康診断の目的や学校医の役割等について説明するためのリーフレットを作成しました。（令和6年9月）。

学校健康診断実施上の留意点

学校保健委員会

日本医師会では、学校保健活動を地域医療の重要な柱の一つとして取り組んできました。ときどきに出現する学校保健に関わる諸問題について、学校保健委員会を設置し問題解決するための検討を行っています。

全国学校保健・学校医大会

学校医の全国規模の研究協議の場として、昭和45年(1970年)の第１回秋田大会以来、全国各地域において各都道府県医師会の協力のもとに開催しています。

令和8年度は、令和8年11月21日（土）、「君は、君のままでいい～多様性の時代に生きる子どもたち～」をメインテーマに名古屋市で開催されます（担当：愛知県医師会）。

▸ 第57回全国学校保健・学校医大会in愛知

学校医の健康教育活動のための資料（日本医師会助成による学校保健における健康教育等に関する研究成果）

▸ 日医会員（メンバーズルーム）のページ

▸ 眼科検診参考資料（H29.1.13掲載）

※ メンバーズルームに入るにはアカウントが必要です。全会員の先生方ににアクセス用アカウント（ユーザー名・パスワード）をご用意しています。

▸ メンバーズルームログイン方法

学校保健活動で活用いただける資料を掲載しました

日本医師会健康スポーツ医学委員会が令和8年5月にとりまとめた答申の巻末資料に掲載された資料の一部をご紹介します。
学校保健活動でもご活用いただければ幸いです。

「健康スポーツ医学委員会答申～ライフステージに応じた運動・スポーツの重要性の普及について～・巻末資料」より抜粋

学校医等向け運動指導のための参考資料

日本医師会健康スポーツ医学委員会が平成26年2月にとりまとめた答申の巻末資料に掲載された資料の一部をご紹介します。
学校保健活動でもご活用いただければ幸いです。

クリックしていただくと、それぞれ資料を閲覧できます。
【以下、「健康スポーツ医学委員会答申・巻末資料」より抜粋】

子どもの生活習慣病予防対策に関わる教育教材（巻末資料３）

今日からできる小児科外来肥満テキスト（巻末資料４）

運動器検診の手順とチェックポイント（巻末資料５）

学校スポーツ活動への健康スポーツ医の支援の事例（巻末資料７）

別添

学校医等向け運動指導のための参考資料

目　次

・はじめに
・資料の紹介
・こどもの健康や運動に関する共通資料

はじめに

・本資料は園医・嘱託医、学校医がこどもの年齢や運動実施状況に応じて、適切な運動指導を行う際の参考として活用できるように、既存の資料を改めて整理しお示しするものです。

・園医・嘱託医、学校医がやりとりする関係者として、「こどもの保護者」と「学校の教員や部活動等の指導者」が主に挙げられることから、保護者や教員・指導者に対してなど、日常診療も含めて多様な場面でご活用いただけるよう整理しました。

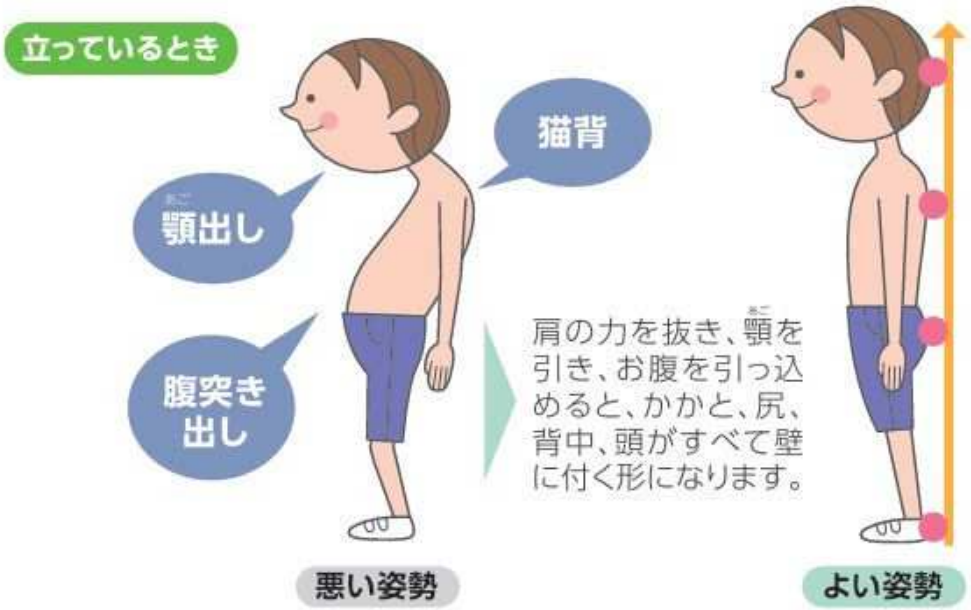
・こどもの運動習慣は二極化が進んでおり、比較的座位時間の長いこどもと、部活やスポーツクラブ等で長時間運動をするこどもに分かれることが問題視されています。
　こどもの年齢と運動の実施状況の両方を勘案して、運動指導にお役立ていただけますと幸いです。

資料の紹介

運動習慣＼年齢	就学前児童	小学生	中学生
60分／日の運動をしていないこども 座ってゲームなどの時間が多いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑥子どもロコモとは？ ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑧厚生労働省「アクティブガイドこども版」	
	姿勢や身体を動かすことの重要性		
部活動・スポーツクラブ等での運動実施時間が長いこども	①姿勢の重要性 ②こどもの遊びの現状 ③こどもの健康を育む遊びと環境 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる	①姿勢の重要性 ④こどもの身体は遊びでつくる ⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント	①姿勢の重要性 ⑦こどもの運動器の健康を見るポイント ⑨休むことの重要性 ⑩体づくりのために気を付けたい食習慣
	姿勢や身体を動かすこと、それに休養の重要性		

①姿勢の重要性

スマートフォン、テレビゲーム等の普及による長時間の座位や、偏った姿勢で生活したり運動・スポーツを続けることで、関節や筋肉に負担がかかり運動器機能に異常をきたしたり子どもロコモの状態になったりします。子どもロコモを予防するには、まずは正しい姿勢で生活することが重要です。





全国ストップ・ザ・ロコモ協議会「子どもロコモ読本」（協議会の許可を得て掲載しています）

②こどもの遊びの現状

「幼児期運動指針」は幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、社会性や創造性などを育むことも目的に策定されました。同指針のガイドブックの中から、特に幼児期の運動課題について説明している第2章をピックアップしてご紹介します。

（1）多様な動きを含む遊びの経験が少なくなっている

こどもの遊びに占める、あまり体を動かさない遊びの割合が増え、反対に活発に体を動かす遊びの割合は減少傾向にあります。幼児期に十分に体を動かさないと、自分の身の安全を守る能力も十分に発達しないおそれがあります。

（2）体を動かして遊ぶ時間や環境が少なくなっている

こどもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。
家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を
工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。

文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm

③こどもの健康を育む遊びと環境

「幼児期運動指針ガイドブック」の中から、特に保護者と関連の深い第3章をピックアップしてご紹介します。



（1）多様な動きが含まれる遊びを取り入れましょう

スポーツだけが「運動」ではありません。大人がこどもと一緒になって遊ぶことで、多様な動きが引き出されます。



（2）楽しく体を動かす時間をつくりましょう

子どもが身体を動かす時間の目安は「1日60分以上」です。家族の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫して、ちょっとした時間を活かして体を動かしましょう。



（3）安全に楽しく遊ぶことができる場所をつくりましょう

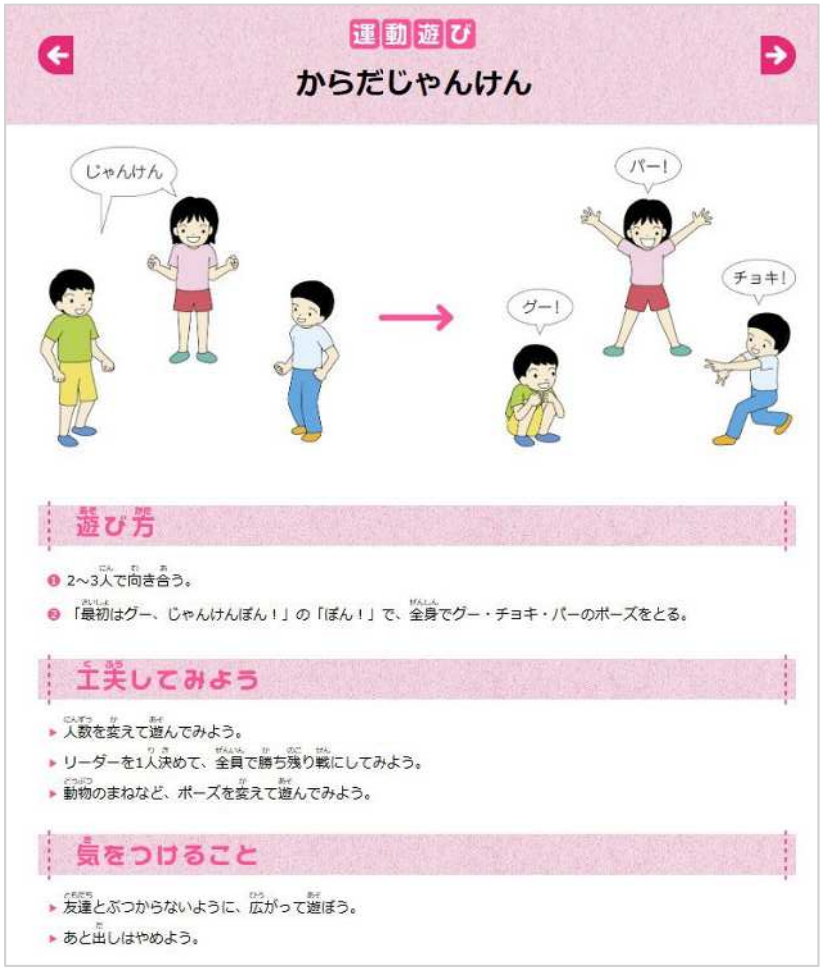
わざわざ遠くに出かけなくても、固定遊具のある公園や走れる場所、階段のある場所、保育園や幼稚園の施設開放などを活用して体を動かすことができます。

文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319772.htm

④-1 こどもの身体は遊びでつくる

幼児・児童は遊びを通して運動したり体の動かし方を身に着けます。ACP（アクティブチャイルドプログラム）では、遊び方や遊ぶ際に気を付けることなども紹介されています。





アクティブチャイルドプログラム（JSPO） https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/

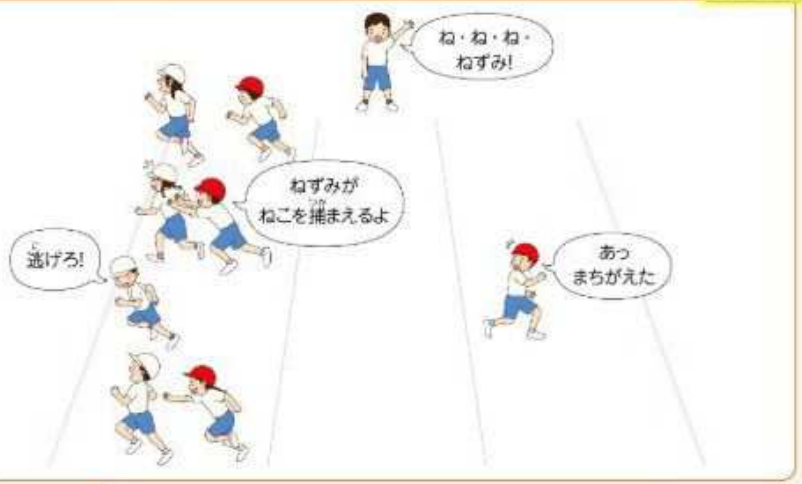
④-2 こどもの身体は遊びでつくる
運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1

陸上運動（走・ハードル）

動画で見てみよう!

ねことねずみ



遊び方

1. ねこチームとねずみチームに分かれ、ライン上で向かい合って立つ。
2. リーダーが、「ね・ね・ね・ねずみ」と指示したら、ねずみチームがねこチームを追いかける。
   ねこチームはタッチされないように後ろのラインまで逃げる。
   「ね・ね・ね・ねこ」という指示の場合は、ねこチームがねずみチームを追いかけ、ねずみチームは後ろのラインまで逃げる。

安全のために

- タッチする時に、相手を強く押さないようにしよう。
- 隣の人とぶつからないように間隔をあけて、逃げる時はまっすぐ逃げよう。

アレンジ

- スタート時の、相手との距離を変えてみよう。
- スタート時の姿勢を変えてみよう（座って、四つん這い、うつ伏せ、など）。
- 「ねんど」など、「ねこ」「ねずみ」以外の指示が出た場合は、真上にジャンプするなど動きを加えてみよう。

主運動とのつながり

- 追う、追われる楽しさを感じながら静止した状態から素早く走り始めるために、スタート時に重心が低くなる、走る姿勢が前傾姿勢になるなど、速く走り始めるための動きを身につけることができる。

陸上運動（跳）

動画で見てみよう!

リズムで縄跳び



遊び方

- 音楽をかけて、リズムに合わせ、いろいろな跳び方で縄跳びをする。

安全のために

- まわりの人とぶつからないように、気をつけて遊ぼう。
- 音楽を変えて、違うリズムに合わせて跳んでみよう。

アレンジ

- 2人で向かい合って1本の縄を跳んだり、2人で2本の縄を跳んだりして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- リズム感覚が身につき、様々な曲調に合わせて動く経験ができる。

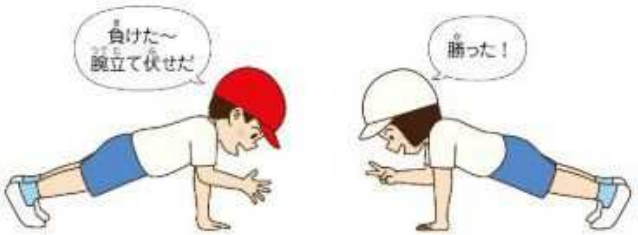
④-3 こどもの身体は遊びでつくる
運動遊びの紹介（「主運動につながる運動遊び」から抜粋）

https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1Njc0OTR9&detailFlg=1&pNo=1

器械運動（マット、鉄棒）

動画で見てみよう！

○○じゃんけん



遊び方

- 2人組になって、いろいろな体勢でじゃんけんをする。

腕立て伏せじゃんけん

じゃんけんをして、負けた人は腕立て伏せをしたり、つま先を中心に一周回ったりする。ハイプランクの姿勢を保ち続けた人が勝ち。

コウモリじゃんけん

鉄棒に足をかけて、逆さになってじゃんけんをする。コウモリの姿勢を保ち続けた人が勝ち。

肋木じゃんけん

肋木に足をかけて、じゃんけんで勝ったら2段ずつ足を上げていく。先に逆さ姿勢をつくった人が勝ち。

安全のために

- 腕立て伏せじゃんけんで腕がつかれる場合は、休憩しながら遊ぼう。
- コウモリじゃんけん、肋木じゃんけんでは、マットを敷いて遊ぼう。

アレンジ

- 肋木じゃんけんでは、じゃんけんに負けた人がマットの上で前転するルールで遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 腕立て伏せじゃんけんと肋木じゃんけんは、からだを腕で支える感覚を養うことができる。
- コウモリじゃんけんと肋木じゃんけんは、逆さ感覚を養うことができる。

器械運動（跳び箱）

動画で見てみよう！

股割りじゃんけん



遊び方

1. 2人組になって向かい合って立ち、じゃんけんをする。
2. 負けた人は靴の横幅ほどだけ、両足を左右に開く。
3. じゃんけんを続けて、負けた人は両足を左右に開く。
4. 立っていられなくなったら負け。

安全のために

- 立っていられなくなり、後ろに倒れることがあるので、まわりの人や壁などとの間隔をあけて遊ぼう。

アレンジ

- 両足を縦に広げることにして遊んでみよう。
- 両足を開く幅を広くして遊んでみよう。

主運動とのつながり

- 股を開くことで股関節の可動域が広がる。開脚跳びの脚を開く動作を経験できる。

⑤こどもの遊びを見守り、身体を育てる

アクティブチャイルドプログラムは、幼児・児童が楽しみながら基礎的な体の動かし方を身につけるために、指導のノウハウや動作の発達段階の特徴、具体的な遊びを紹介しています。



アクティブチャイルドプログラム（JSPO） https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/

⑥こどもの運動器機能の評価1
「子どもロコモ」とは？

こどもの運動器機能が低下する「子どもロコモ」が増加しています。
転びやすい、転んだときに手が出ずに顔面から倒れてしまう、まっすぐ走れない…など生活に支障が出るこどもも少なくありません。こどもがデジタル機器に囲まれ、座位時間が長くなりがちな現代社会においては小児期からの観察が大切です。

Check

5つ全部できればセーフ!

1つでもできないものがあったら、子どもロコモに該当するかもしれません。



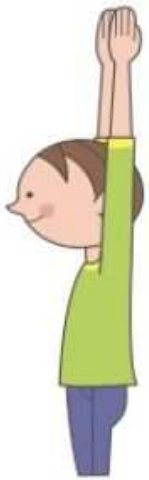
①体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか?左右両方やってみしょう。



②下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか?



③上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることができますか?



④肩甲骨と股関節*の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか?

*足の付け根にある関節



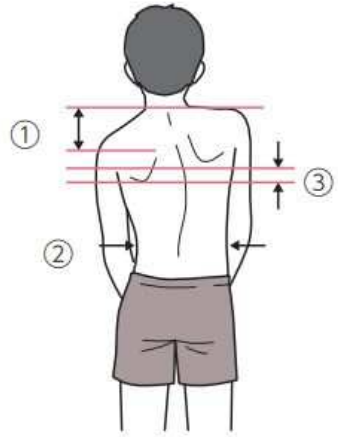
⑤上半身の動き

じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか?パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか?

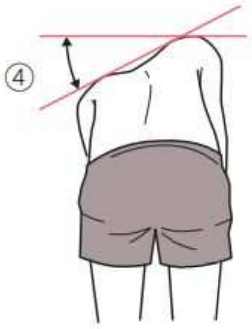
全国ストップ・ザ・ロコモ協議会「子どもロコモ読本」（協議会の許可を得て掲載しています）

⑦こどもの運動器機能の評価2
-こどもの運動器の健康を見るポイント

こどもが学校生活を不自由なく送るためには、学校での健康診断と家庭での健康観察が欠かせません。「児童生徒等の健康診断マニュアル」には運動器の健康状態をみる方法や留意事項についても記載されています。



①肩の高さ
③肩甲骨の位置



②ウエストライン（脇線）
④肋骨隆起



屈曲時の痛み



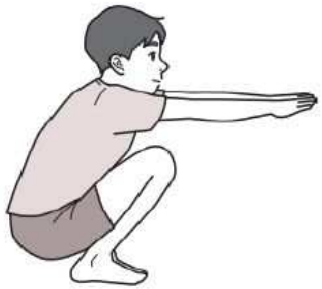
伸展時の痛み



両腕を伸ばすと，
片方だけまっすぐ
伸びない．



片脚立ちすると，ふらつく
（左右ともにチェック）．



ふらつく．後ろに転ぶ．
しゃがむと痛みがある．

日本学校保健会『児童生徒等の健康診断マニュアル』、日本医師会『学校医のすすめ　そうだったのか学校医』

⑧-1 アクティブガイドこども版

厚生労働省がこどもの身体活動量を増やし運動習慣を確立するための指針として作成した資料です。



厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf

⑧-2 アクティブガイドこども版



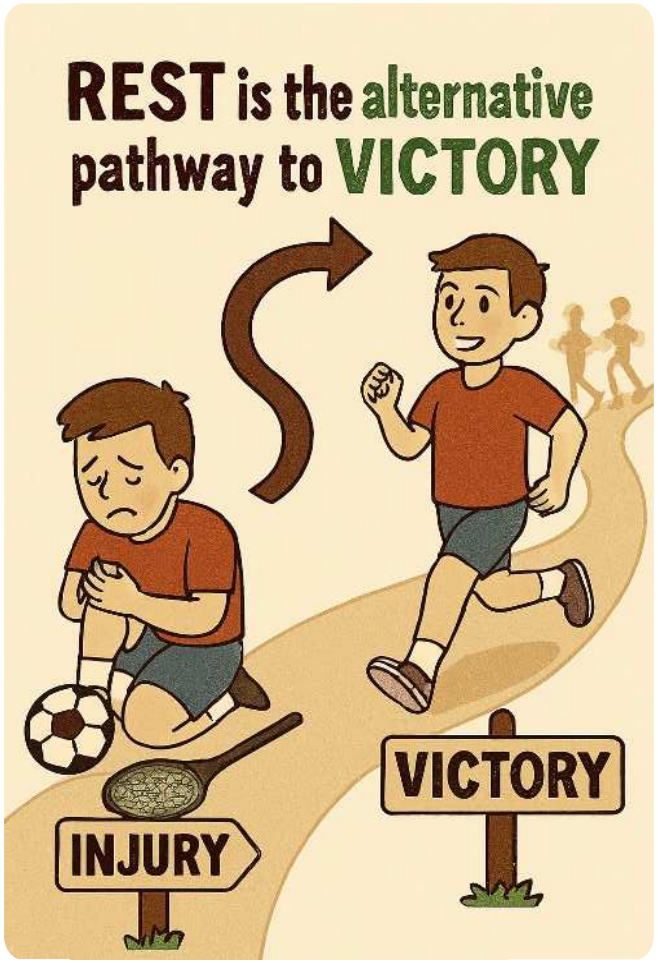
プラステン・スイッチテンなど「今よりも少しでも多く体を動かす」ことを推奨しています。

厚生労働省　https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf

⑨-1 休むことの重要性

疲労や障害等によって休養をとることに抵抗を感じたり、十分な休養をとることが難しい状況が続くと、オーバートレーニングによってより深刻な怪我を招いたり、スポーツ復帰が難しくなる場合があります。

休むことは決して悪いことや成長を遅らせることではありません。戦略的に休養をとること・治療に専念することをAlternative pathwayといい、十分に休養やリカバリー期間をとることでより早いスポーツ復帰が可能となり得ます。



⑨-2 休むことの重要性
学童部の運動量（投球数制限）について

学童部の投球数制限について　改定内容

導入時期：2026年シーズンより導入する

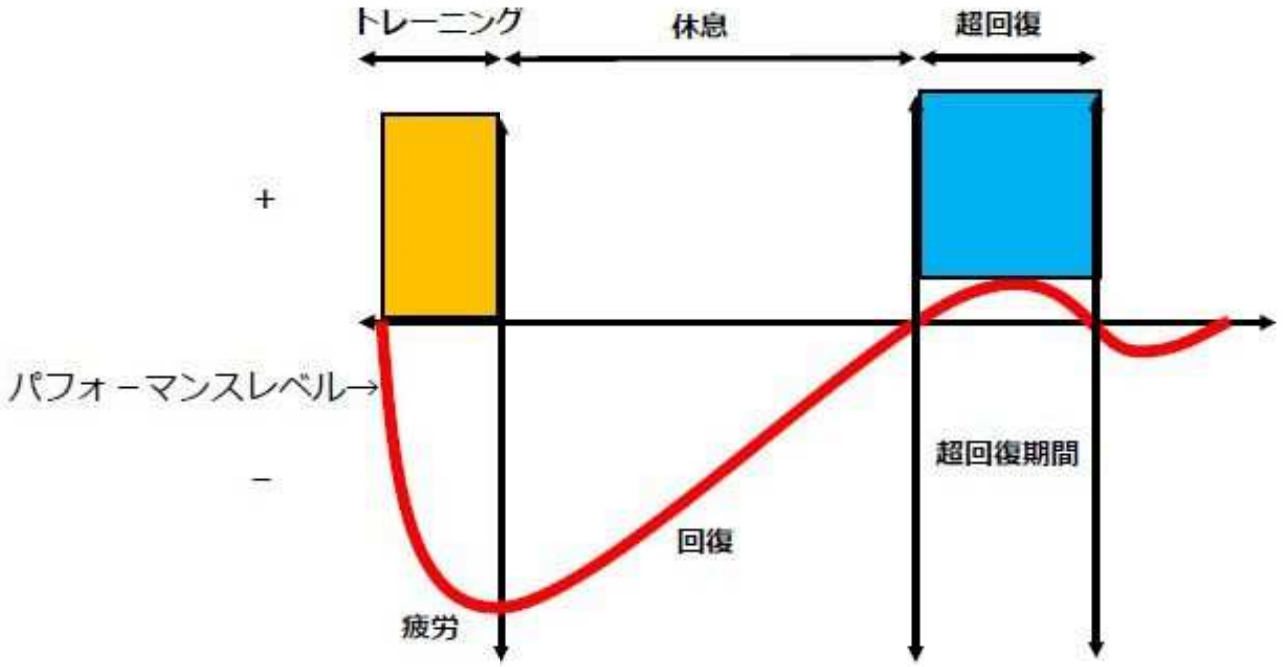
■競技者必携

競技に関する連盟特別規則	現行	改定案
《学童部(女子共)》 7　学童部の投球数制限について	【学童部(女子共)】 ① 1試合かつ1日の投球数は70球以内。なお、4年生以下が投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。(4年生以下は60球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試合において1日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。	【学童部(女子共)】 ① 1試合かつ1日の投球数は70球以内。なお、4年生以下が投手として出場した場合の投球数制限は学年で判断する。(4年生以下は60球以内) ② 特別継続試合で投球できる球数は、もとの試合で投じた球数を引き継ぎ、残りの球数だけとする。 ③ 特別継続試合に勝利したチームの投手は、同日に行われる試合において1日の投球数制限を超えない範囲で登板できる。 ④ 1週間210球以内(4年生以下は180球以内)

令和7年10月24日発行　公益財団法人全日本軟式野球連盟　学童部における投球制限の導入について（通知）および【添付資料】より

⑨-3 休むことの重要性

休むことも発達に必要!!疲労と休養の関係【超回復モデル】



運動やトレーニングによる疲労後、適切な休息期間を置くことによる回復モデル

・トレーニングの実施後には、疲労やエネルギーの消耗などの影響によって、パフォーマンスが一時的に低下します。しかし、その後一定期間の休息をとることによって、パフォーマンスは元に回復するとともに、開始時の水準を超えて、より良好な状態へと向上する現象が起こることがあります。このような概念を「超回復理論」と呼んでいます。

・運動後48～72時間（2～3日間の休養）で超回復が起こると考えられています。

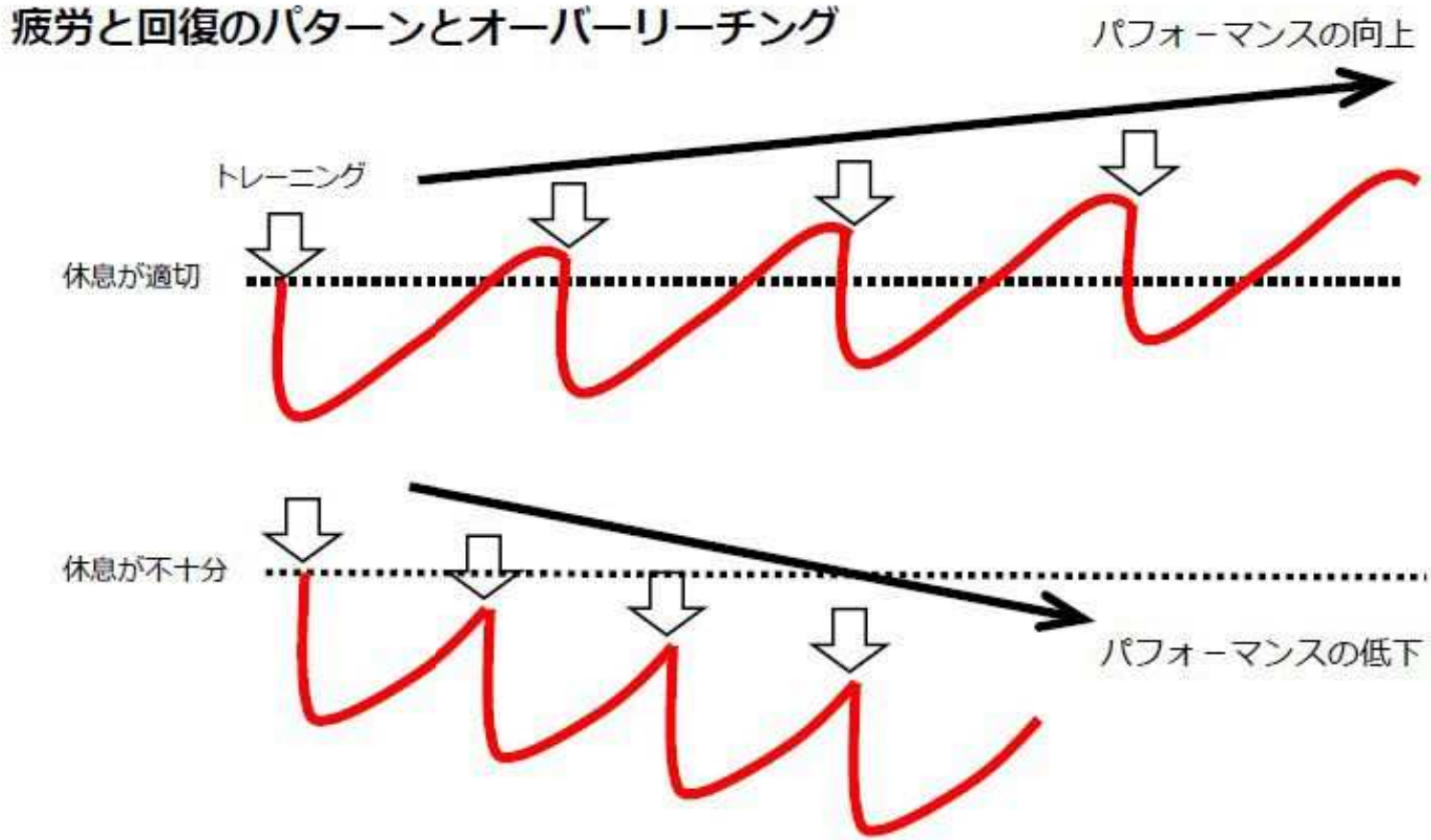
・運動やスポーツのパフォーマンスを疲労と回復の関係から把握しようとするものです。

・運動後に適切な期間の休養する事で超回復が起こり、それを繰り返すことによって筋力が強くなって行きます。

資料作成：
NPO法人日本健康運動指導士会会長
東海大学健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

⑨-4 休むことの重要性

疲労と回復のパターンとオーバーリーチング



疲労と回復のパターンとオーバーリーチング
・トレーニングの強度・量・頻度が適切であれば、パフォーマンスの向上が期待されます（上のパターン）。
・トレーニングの強度が高過ぎた場合や量および頻度が多い場合には、パフォーマンスが低下する可能性があります（下のパターン）。
・オーバーリーチング：短期間に強度・量・頻度の高いトレーニングを実施してパフォーマンスが一時的に低下した状態。これを続けると慢性的にパフォーマンスが低下した「オーバートレーニング」の状態となります。
・オーバーリーチングの後、計画的に適切な回復期間を設けることで超回復につながる可能性もあります。

資料作成：NPO法人日本健康運動指導士会会長
東海大学健康学部 健康マネジメント学科 教授 有賀誠司

⑩体づくりのために気を付けたい食習慣

運動をするにあたっては、正しい食習慣を守ることも大切です。ハイパフォーマンススポーツセンターは以下の４項目の食習慣を推奨しています。

CHECK①　欠食をしない

一般の人よりも多くのエネルギー量を必要とするアスリートが欠食すると、その分栄養素が不足する可能性があります。

CHECK②　好き嫌いをしない

アレルギーがある食品以外は、いろいろな食品をとるようにしましょう。

CHECK③　「基本的な食事の形」をそろえる

主食・主菜・副菜・乳製品等・果物等

CHECK④　トレーニングスケジュールにあわせて食事時間と内容を考える

ハイパフォーマンススポーツセンター「アスリートとして身に付けたい食習慣」
https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/tabid/1477/Default.aspx

こどもの健康や運動に関する共通資料

こどもの一日の運動量の目安や、学校で行われる健康診断や運動器検診について知ることができます。

- アクティブガイドこども版（厚生労働省）
  https://www.mhlw.go.jp/content/001361392.pdf
- 児童生徒等の健康診断マニュアル（日本学校保健会）
  https://www.gakkohoken.jp/book/ebook/ebook_H270030/index_h5.html#1
- 運動器検診と子どもロコモ（全国ストップ・ザ・ロコモ協議会）
  https://sloc.or.jp/?page_id=151
- アクティブ・チャイルド・プログラム（JSPO）
  https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/