



保健室でできる！

# 運動器検診の 事後措置ストレッチ



子どもが見ながらできる  
簡単ストレッチ&エクササイズ

小学校から高校まで、  
子どもたちだけでできる！



チェック項目ごとの  
対応がわかります！



監修・解説 / 梅村 悟

JCHO 東京新宿メディカルセンター  
リハビリテーション室 理学療法士



実技・解説 / 中島 啓介

JCHO 東京新宿メディカルセンター  
リハビリテーション室 理学療法士

購入特典として「一緒に行う簡単ストレッチ資料（生徒用・PDF形式）」がダウンロード  
できます！映像とリンクした内容で、資料を見ながらでもストレッチすることができます！



忙しい養護教諭にとって  
うれしい味方（DVD）です！



商品番号 Y40-S  
販売価格 8,800 円  
(DVD2枚組 / 税込・送料別)

## <Y40-1> 指導者編 [30min]

このDVDでは指導者向けに「運動器検診」の事後措置として指導することができます。

### ■イントロダクション / 運動器検診の概要

■症例別事後措置 / 正しい姿勢と歩行の重要性 / 側弯症に対するストレッチ / 前屈の動き改善ストレッチ / 後屈の動き改善ストレッチ（股関節・胸部） / 片脚立ち改善エクササイズ（臀部・腹部） / しゃがみ込み改善ストレッチ（足首・臀部～背中） / 肘の伸展改善ストレッチ / バンザイ動作改善ストレッチ

■保健室でのストレッチ指導 / シンスプリント・足底腱膜炎に対するストレッチ / オスグットに対するストレッチ（側臥位・立位） / テニス肘に対するストレッチ / 肩こりに対するストレッチ（肩・胸・肩甲骨） / 腰痛に対するストレッチ（背中～臀部・臀部）

■運動器検診Q&A / Q: 低学年の生徒に対して、検診の動きが理解できない場合の説明について教えてください。 / Q: なぜ正しい姿勢が、歩行と関係するのでしょうか？ / 正しい姿勢と歩行の関係

## <Y40-2> 生徒実技編 [19min]

保健室に来た子どもたちへの指導が直接できない場合、  
このDVDを見せることで、映像を見ながらその場で一緒にストレッチやエクササイズができます。

■一緒に行う簡単ストレッチ / 側弯症に対するストレッチ / 前屈の動き改善ストレッチ / 後屈の動き改善ストレッチ（股関節・胸部） / 片脚立ち改善エクササイズ（臀部・腹部） / しゃがみ込み改善ストレッチ（足首・臀部～背中） / 肘の伸展改善ストレッチ / バンザイ動作改善ストレッチ

■日常生活トレーニング / しゃがみ動作の改善として「洗髪動作」「雑巾がけ動作」「靴ひも結び動作」 / バンザイ動作の改善として「タオルで背中洗い動作」 / 片脚立ち動作の改善として「歩道橋動作」

このままDVDを見せるだけで、  
運動器検診の事後措置ができる！！

2016年から学校現場で始まった「運動器検診」。年々、子どもたちの運動能力、身体能力の落ち込みとともに、運動器検診で行われるチェック項目に引かかる子どもが増えてきています。今回のDVDでは、「運動器検診の事後措置ストレッチ」に焦点をあて、指導者にとってはその事後措置のための注意ポイントがわかりやすく理解できます。特長として小学校低学年から高校生まで幅広い年代で使えるように構成されていますので、検診に引かなかった子どもを保健室で指導する場面で、子どもがその場でビデオを見ながらストレッチを行えるように作成されています。「生徒実技編」のDVDを、子どもに何度か繰り返し見せることで、ストレッチの重要性とともに運動の重要性も理解してもらえるものと思います。また、保健室への相談が多い「シンスプリント」「肩こり」などに対するストレッチも紹介していますので、明日からでもすぐに使える内容になります！

商品詳細・ご注文は通販サイトから… [www.japanlaim.co.jp/](http://www.japanlaim.co.jp/) ■ サンプルムービー配信中

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03(5840)9980 FAX.03(3818)6656

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

ジャパンライム Y40

検索

Y40  
2020.7

【お申込み・お支払い方法】○ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイトもしくは電話、FAX、ハガキにてお申しください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。

○送料は1回につき 800円（税込）。○到着日指定で「代金引換（手数料無料）」の宅配便でお送りします。○カード（VISA、MASTER、AMEX、他）もご利用できます（分割も可）。

