

令和7年度 学童期から思春期の健康づくり・生活習慣病予防研修 元気な身体と心を育む～健康増進編～ 実施報告

1. 研修の概要

【目的】

学校関係者などを対象に、学童期から思春期の子どもに対する健康増進や生活習慣病予防に必要な知識と技術の普及を図ることを目的とする。学校教育現場などで活用できる生活習慣の改善支援に向けた健康教育教材や事例を紹介するとともに、保護者に対する支援方法など、子どもの健康づくり支援に向けた情報を共有する。

【対象者】

- ・愛知県内の小・中学校、高等学校、特別支援学校の教諭、養護教諭、栄養教諭、教育委員会職員
- ・愛知県内の保健所、市町村保健行政関係職員 など ※定員なし

【開催方法】

動画共有サービスを使用した動画配信による通信型研修

【開催期間（動画配信期間）】

令和7年12月19日（金）から令和8年1月30日（金）まで

【プログラム】

テーマ・講師	時間	内容
「子どもの運動と多様な支援の実践事例」 一般社団法人 BLUE ties Impression 代表理事 川戸 元貴	45分	運動を通じて、子供たちが持つ多様な可能性を引き出し、子供たちを心身ともに元気にする具体的な実践事例として、コーディネーショントレーニングや障がい児への運動サポートの手法を紹介する。
「元気なところにいるために」 あいち健康の森健康科学総合センター 研修啓発課 倉田 和来	30分	不登校の児童生徒数は過去最多となっており、「心の健康」に関する問題が深刻化している。子どもの自己肯定感の改善を図り、自分の気持ちと上手に付き合うための具体的なアプローチ方法を紹介する。

2. 申込者

【申込者数】 265 人

【申込者の職種】

保健主事	養護教諭	栄養教諭	教諭	保健師または看護師	管理栄養士	その他
2人 (0.8%)	201人 (75.8%)	2人 (0.8%)	7人 (2.6%)	40人 (15.1%)	4人 (1.5%)	9人 (3.4%)

3. 講義内容、視聴回数

【子どもの運動と多様な支援の実践事例】（視聴回数：290回）

現代の子どもたちを取り巻く環境は、運動不足や体力の低下に留まらず、自己肯定感の低下や社会性の育成が大きな課題となっている。こうした背景を踏まえ、本研修では脳と身体の神経回路を刺激し、運動能力の基盤を養う「コーディネーショントレーニング」について説明いただいた。人体における運動神経の成長には「身体内適応」と「身体外適応」という二つの視点があり、多様な動きを通じて自分自身の身体を制御する「身体内適応」を養うことは、発育や発達、ひいては学習面においても極めて大切である。この適応力の向上は、小学生期に留まらず、高校生などの青年期においても継続して重要であるという点を紹介いただいた。具体的な実践事例に加え、運動実技の動画も紹介いただき、運動を通じて、子どもたちが持つ多様な可能性を引き出し、心身ともに健やかな成長を促すための具体的なアプローチ方法をご紹介いただいた。

子どもの成長と発達 -根幹の重要性-

葉 = 拡大 → スポーツパフォーマンス
枝 = 応用 → 身体能力
幹 = 基本 → 環境適応能力【動けるコア】
根 = 基礎 → 基本機能・体幹機能【支えるコア】

ここを育てることが大事!!

一般社団法人BLUE ties Impression 川戸 元貴

【元気なところにいるために】（視聴回数：255回）

不登校児童生徒数が過去最多を記録していることや、無気力・不安や抑うつ、生活リズムの乱れの相談が多くを占めている等の現状から、まずは規則正しい生活習慣を身につけること、子ども自身がストレス反応に気づき、早期に対処する力・相談する力を育てることが重要である。

当センターが実施している学校教育支援事業「出前講座」で、小・中学生を対象に行っている生活習慣アンケートの結果や、こころの健康教育として実際に使用しているスライドも織り交ぜながら、ストレスと上手に付き合う方法として、良い生活習慣、リラクゼーション、リフレーミング、コーピングに関する実践事例や児童生徒に伝えたいポイントについて紹介した。

元気なところにいるために

あいち健康の森健康科学総合センター
研修啓発課 倉田和来

ものの見方を変える（リフレーミング）

リフレーミング (reframing) とは、状況や考え方などの捉え方を変える心理学的技法。

夏休みがのこりあと3日しかない → 夏休みが、のこりあと3日もある！ →だから○○ができるな♪

考え方を変えると気持ちが楽になるね！

私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ。
トーマス・エジソン

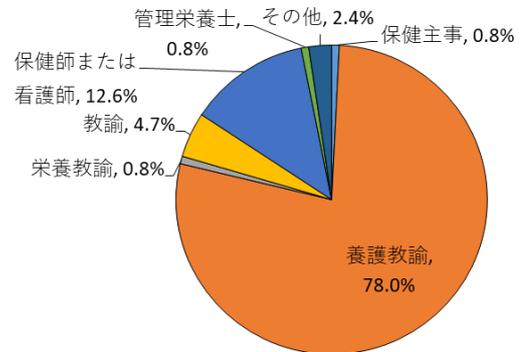
あいち健康科学センター

4. アンケート結果について

【回答者】127人（回収率47.9%）

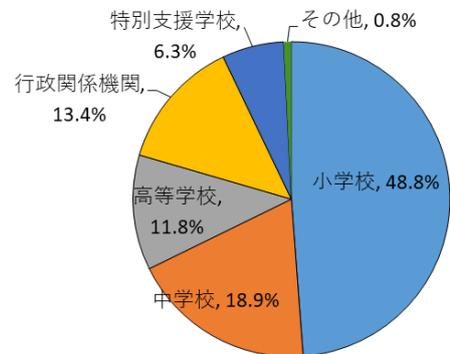
(1) 回答者の職種

	人数	割合
保健主事	1	0.8%
養護教諭	99	78.0%
栄養教諭	1	0.8%
教諭	6	4.7%
保健師または看護師	16	12.6%
管理栄養士	1	0.8%
その他	3	2.4%



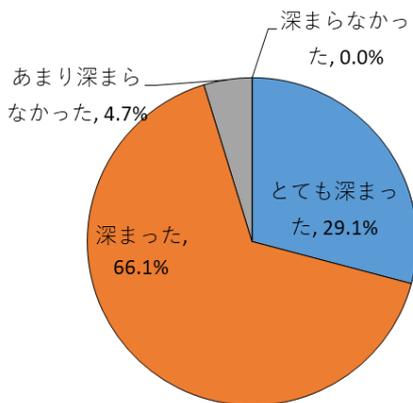
(2) 回答者の所属先

	人数	割合
小学校	62	48.8%
中学校	24	18.9%
高等学校	15	11.8%
行政関係機関	17	13.4%
特別支援学校	8	6.3%
その他	1	0.8%

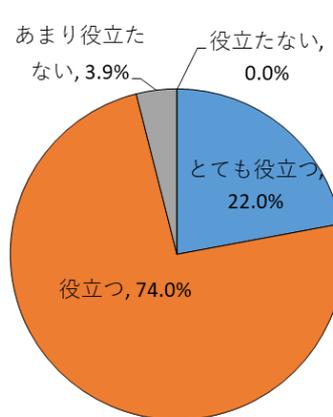


【質問項目のまとめ】

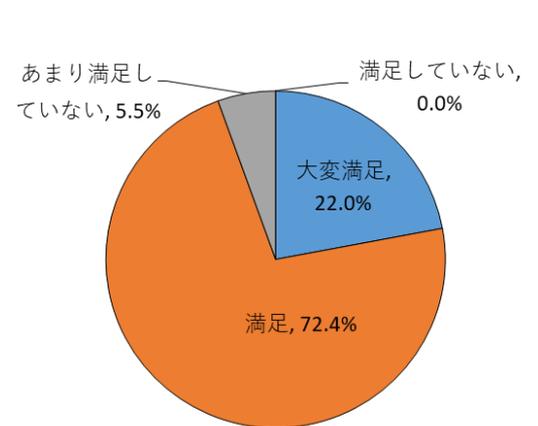
(1) 知識の深まり



(2) 役立ち度



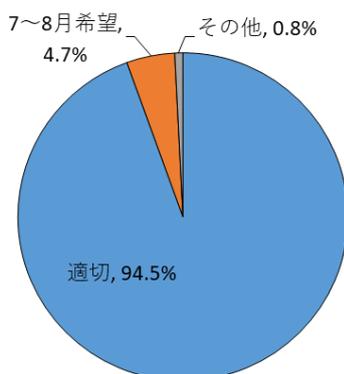
(3) 満足度



【研修の開催方法】

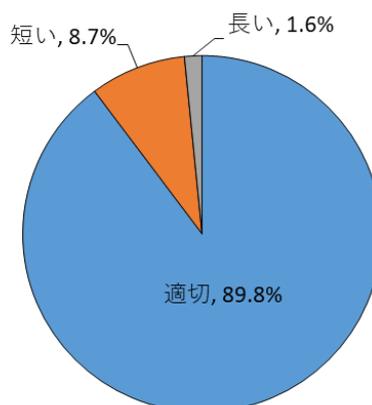
(1) 配信時期

(12月～1月はどうでしたか)



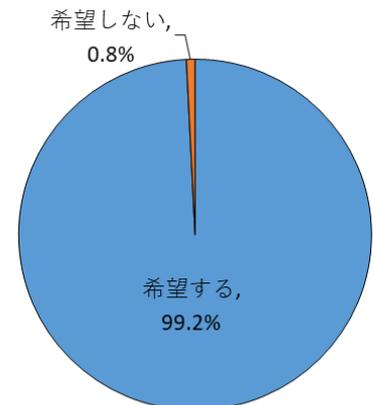
(2) 配信期間

(約1ヶ月半はどうでしたか)



(3) 研修方法

(今後も動画配信型を希望しますか)



【受講者の感想】（自由記載から一部抜粋）

「子どもの運動と多様な支援の実践事例」

- ・丁寧な解説でなぜ幼少期からの遊びや運動が大切なのがよく理解できました。
- ・生後1年の体の使い方が骨格、筋力、姿勢に影響を及ぼすことを知れてよかったです。
- ・いつも子どもの課題に沿った研修内容で、勉強になります。具体的な実践例や、すぐに実践に活用できる教材例をご紹介いただけて、ありがたく存じます。
- ・今までにない研修内容で大変興味深かったです。実技などもあり、ぜひ、体育教諭にも見てもらいたい内容だと感じました。

「元気なところにいるために」

- ・ストレスの種類によってコーピングの種類もあることが、とても勉強になりました。
- ・ストレスとの付き合い方の第3段階（行動）が、発達障害との関わりがあると、なかなか難しい課題があると感じました。
- ・ストレスと上手につき合う方法が子どもたちにわかりやすい内容だと感じました。保健分野の授業で活用させていただく予定です。
- ・とても分かりやすく必要なことをまとめてくださり、今後の支援の参考になりました。

【今後の研修で取り上げてほしいテーマ】

- ・性教育
- ・指導スキル
- ・心理的アプローチ
- ・対人スキル
- ・肥満対策
- ・生活リズム
- ・アレルギー
- ・視力
- ・道徳教育

など