

中学生に必要な 体の知識

～体力UPで学力UP！～

弥栄中学校

学校保健委員会講演会 (2025/5/1)

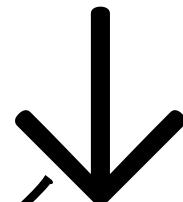
慈誠会 山根病院 整形外科
星野弘太郎

みなさん、
体力アップしたいですか？
学力アップしたいですか？

- ・実は勉強は体力がないとできません。
- ・さらに言うと、体力があって集中力がないとできません。
- ・集中力とは一生懸命になる力です。

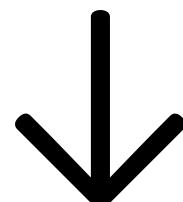
たいりょく

体力アップ



しゅうちゅうりょく

集中力アップ



がくりょく

学力アップ

体力とは何でしょうか？

- ・パワーと柔軟性です。ほかにバランス感覚、持久力がります。
- ・みんなの年齢では強いパワートレーニングをすると軟骨をいためます。みんなの学年では重りを持ってやるような、パワートレーニングはすすめません。



ところで・・・

長い授業の中で集中力を
もち続けるために、一番大
事なのはなんでしょう？

よい姿勢です。

記憶の定着にもよい

君たちのこの先にある大学受験

高校三年生(18歳)では

1日15時間の勉強をすることになる
(学校7時間 + 自学8時間)

イスに座ってこれだけの時間勉強するためには

勉強体力が

なによりも必要

授業中のすわる姿勢(しせい)

◎ 正しい姿勢



✗ 猫背



✗ 背もたれに寄りかかる



どこがおかしい？

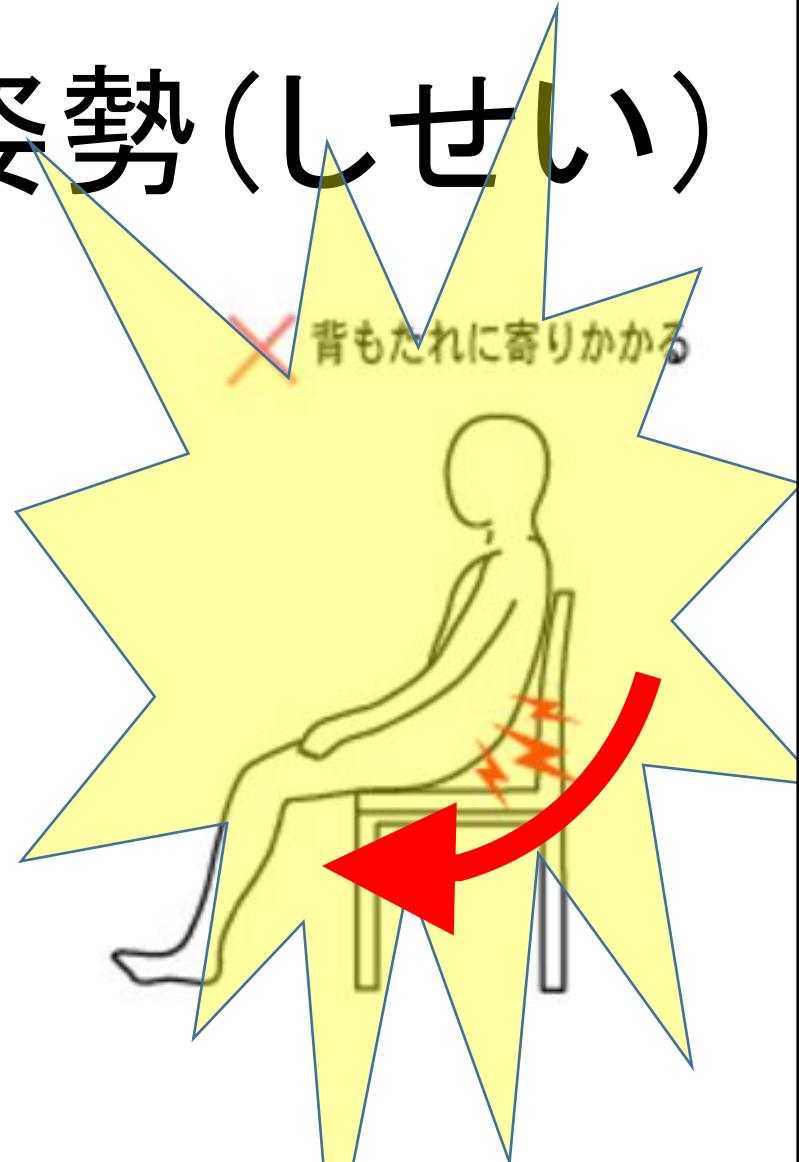
- ①ハムスト、②せすじ、③おしり、④かた

姿勢が悪いことは何を示すの？

- ①ハムスト・おしりのかたさがあるのでは？
- ②くび・かた・せなかの筋力が弱いのでは？
- ③授業がつまらない？

つまり姿勢の悪い子を見つけたら、どこかよくしてあげるべき課題を先生・親が見つけたことになります。

授業中のすわる姿勢(しせい)

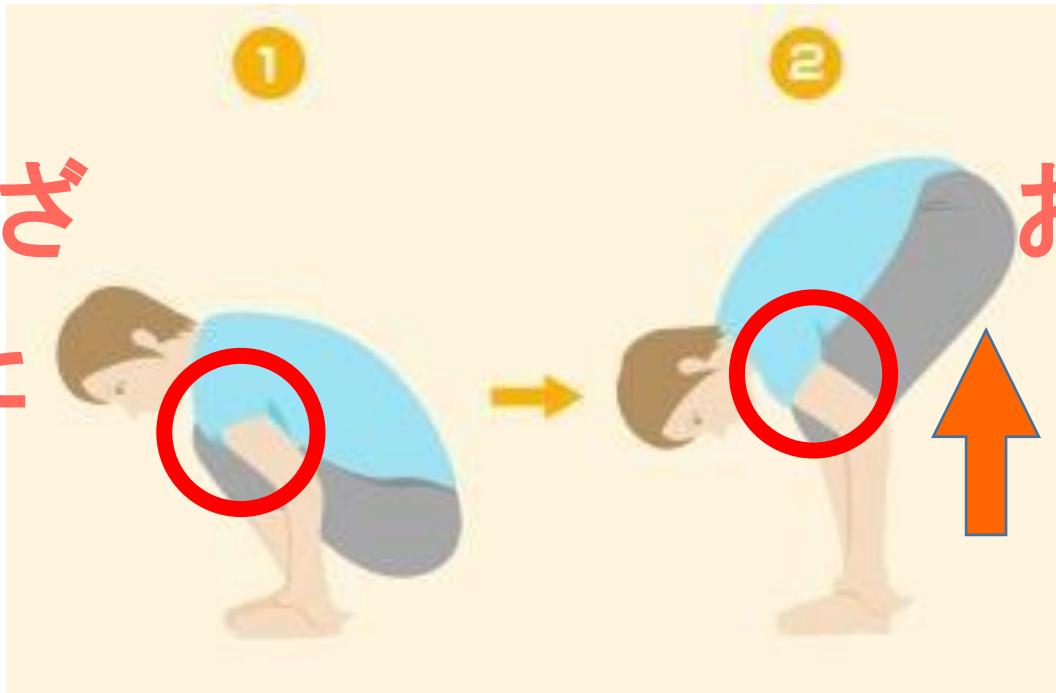


ハムストの硬さ→腰が痛くなる

- ①ハムスト、②せすじ、③おしり、④かた

①ジャックナイフ・ストレッチ

むねとひざ
をつけた
ままで



おしりを
天井へ
上げる

- 1 胸と太もも全面をぴったりとつけ、
- 2 その状態から胸と太ももが離れないように膝をできるだけ伸ばす。

10秒5回
1日2~3回

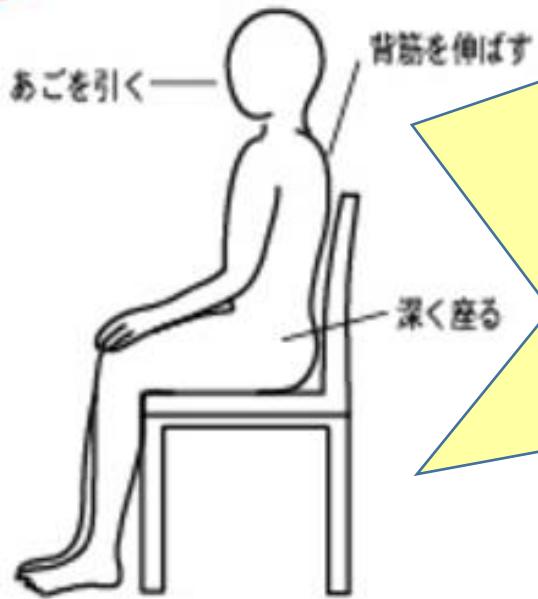
①ジャックナイフ・ストレッチ

娘(小学5年生)の研究



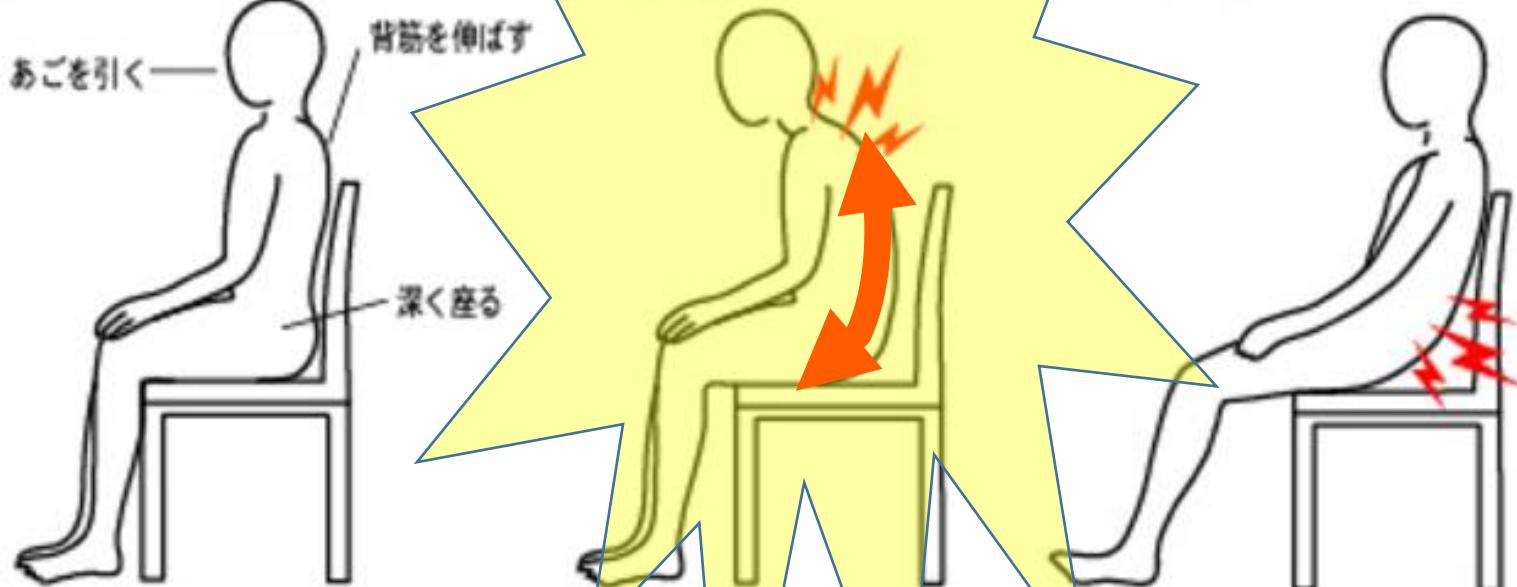
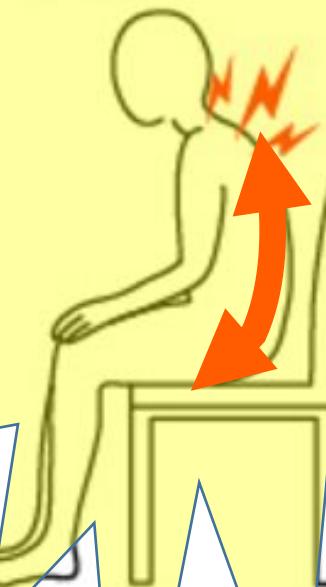
4週間で30cmやわらかになりました！
毎日つづけて全員こうなりましょう！

授業中のすわる姿勢(しせい)



× 猫背

× 背もたれに寄りかかる



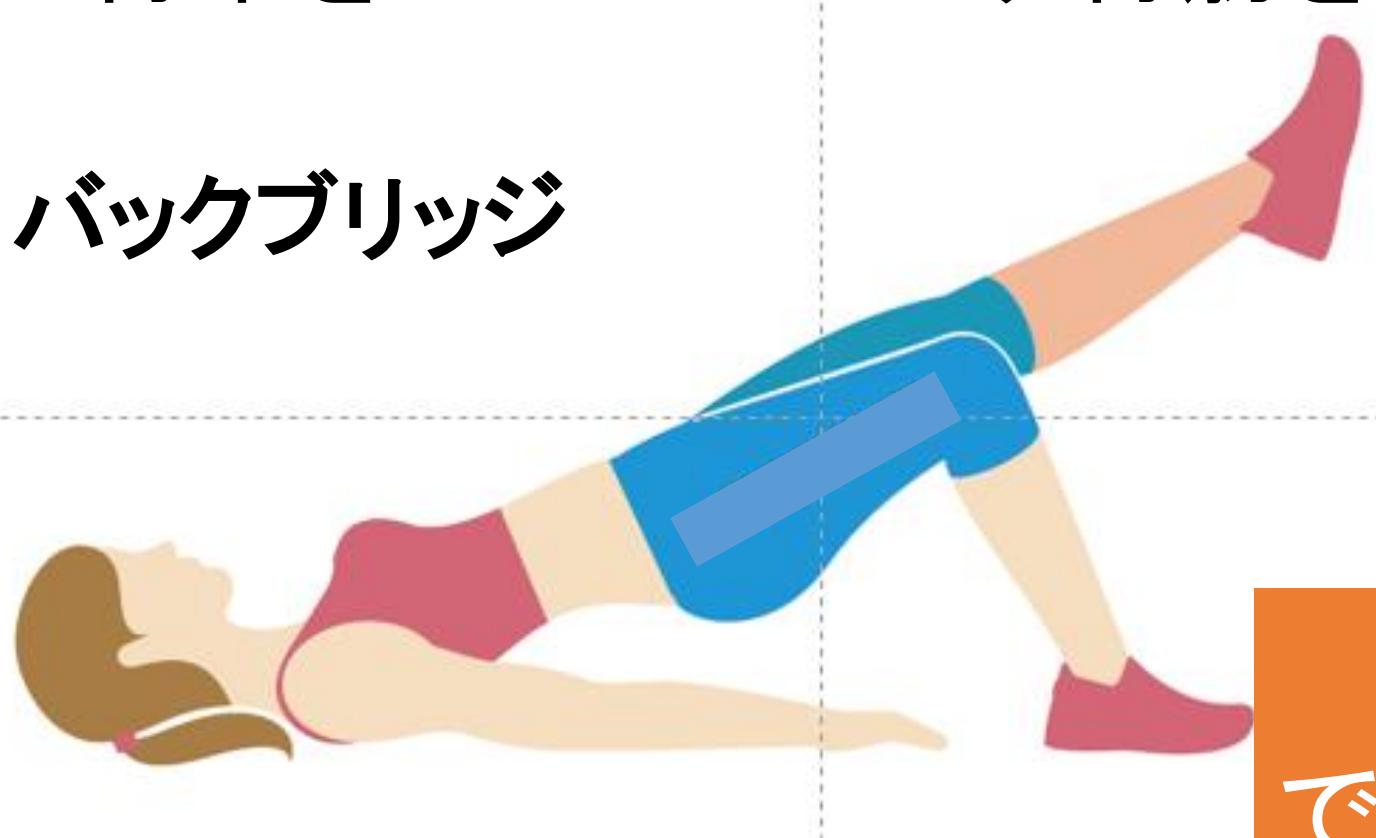
どこがおかしい？

- ①ハムスト
- ②せすじ
- ③おしり
- ④かた

②体幹筋トレ

背中をピーンとのばす背筋をきたえる

バックブリッジ



やってみよう！

30秒
できますか
？

地べたに横になりにくく

めちゃくちゃ
ハードな上級編

道具の必要な
体操は続かない！



これひとつで
4つの筋肉アップ！

30秒
できますか
？

授業中のすわる姿勢(しせい)



どこがおかしい？

- ①ハムスト
- ②せすじ
- ③おしり
- ④かた

③膝もちジャンプ

初級編



バランス力
アップ！

ジャンプ力
アップ！

せすじ
ストレッチ！

おしり
ストレッチ！

左右30回ずつ

③膝ひざもちジャンプ

あげ

上級編



TT ジャンプ

授業中のすわる姿勢(しせい)



正しい姿勢



猫背



背もたれに寄りかかる



スマホかた
スマホくび

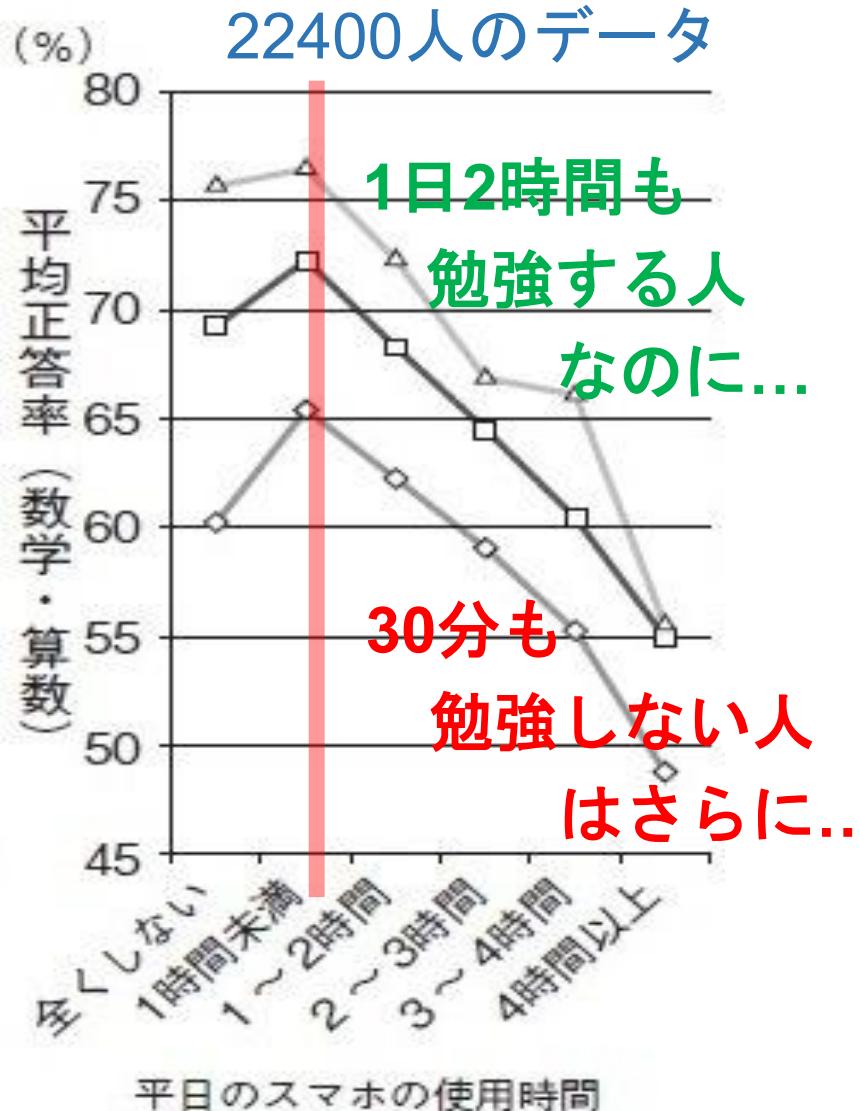
どこがおかしい？

- ①ハムスト、②せすじ、③おしり、④かた

みなさんもしかして

スマホを毎日
つかいまくったり
していたりします？

スマホといえば...



スマホを
1時間以上使うと
1日2時間
勉強したとしても
成績が下がる

スマホは成長期の
脳を壊してしまう



川島隆太「スマホが学力を破壊する」2013年 **スマホは1日1時間まで**

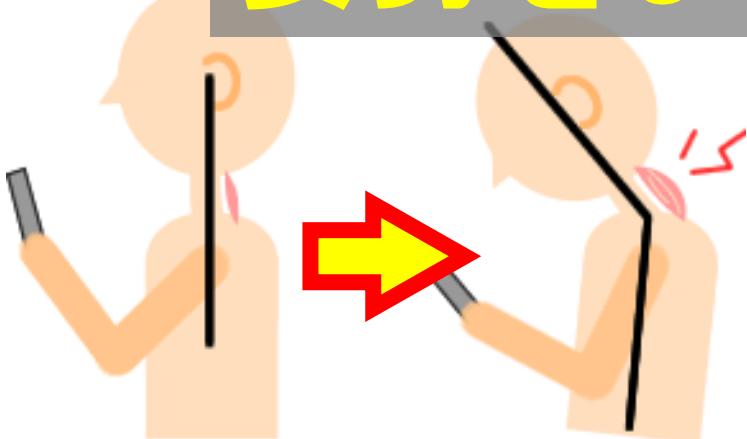
ゲームやスマホで くびとかたがピンチ！



こんな毎日で

0度:4~5歳の頃の姿勢
45度:10歳の頃の姿勢
90度:22歳の頃の姿勢

姿勢をよくするには



④うしろ手スイング

ゲーム・スマホに負けるな！

むねをはって！
ひじをのばして！
手のひらつけて！

大人の肩こりにも
よく効くので、
お母さんに教えてあげよう



10cm
ふる！

30回

ドクターになるにはどうしたらいいの？

- ・病気のことをいろいろ知って覚えていれる人。
- ・本(医学書)がしっかり読める人。
- ・思いやりをもって患者さんとしっかりお話しができる。
- ・病気の治療法が選択できる決断力がある。
- ・寝不足でも仕事中は体力・集中力がしっかり続く人。
- ・手術が失敗するような不器用な人は困りますね。

目標をもって
集中した勉強がしっかりできて
記憶力がよいこと。
(習ったことはしっかり覚える)

ドクターへの道 ほしの編



- ・超貧乏で小学生の時こづかいは毎月100円。。。4カ月貯めて買ったマンガ「ブラックジャック」に驚く。
- ・勉強しないとなれない仕事だと知る。
- ・お金がたくさんもらえる仕事とも知る。
- ・大学の医学部へ行けばなれることを知る。
- ・6年間なのでふつうよりも学費がかかると知る。
- ・国立大学でないと10倍のお金がいるらしいので、死ぬ気で勉強するようになる。

勉強ってなに？ なんでせんといけんの？

- ・今さぼっちゃうと、なれる仕事が少なくなってしまいます。好きな仕事ができず貧乏にもなります。
- ・なりたい夢・なりたい仕事があれば、それになるために必要な学力が決まっているので、それを目指さなくてはなりません。
- ・「後でがんばります」はアウトです。
- ・勉強は気づいた時からやり直せます！
- ・やるのは、今でしょ！

やる気と体力です！



自分なんかがドクターになれるの？

めざそうとしないとしないとなれません。

- 中学生からはっきりと目標にして、毎日の勉強をしっかり聞いて、まじめにテストを受けて、自分にできなかつた問題を復習して、次の授業のための予習をすると、医学部を目指せる高校に行けます。

目指すこともせずあきらめてしまうことは自分の成長を投げ出してしまうことです。

とても感謝されるすばらしい仕事なので、はづかしがらず、目指してほしい。

ドクターを目指す人がたくさんいるとうれしいです。

一生働いて得られるお金

- ・高校出てすぐ会社に勤めた場合 2.0億円
- ・大学へ行って会社に勤めた場合 2.5億円
- ・非正社員なら半額しかもらえない

学歴	男性	女性
中学卒	2億180万円	1億4,490万円
高校卒	2億1,140万円	1億5,020万円
高専・短大卒	2億1,550万円	1億7,590万円
大学・大学院卒	2億6,920万円	2億1,670万円

出典:ユースフル労働統計—労働統計加工指標集—2019|独立行政法人労働政策研究・研修機構

高い専門性の職業は高収入

↑
誰でもできるわけじゃない仕事
そのためには勉強して資格を取る

パイロット	6.7億円
医師	4.7億円
大学教授	4.4億円
大学准教授	3.5億円
記者	3.2億円
不動産業	3.0億円
弁護士	2.9億円
大学講師	2.9億円
高校教員	2.8億円
一級建築士	2.8億円
<hr/>	
総合商社	2.7億円
金融	2.6億円
IT関連	2.5億円
医療メーカー	2.5億円
広告業	2.2億円
小売／外食	1.9億円
サービス業	1.9億円

一生働いて得られるお金

- ・高校出てすぐ会社に勤め場合 2.0億円
- ・大学へ行つ場合
- ・非専門な場合

持っている知識
(勉強したこと)
の量に
給料が支払われる

高い専門性の職業は
高い収入

↑
誰でもできるわけじゃない仕事
そのためには勉強して資格を取る

中学校卒業	2.0億円
高校卒業	2.2億円
高専・短大卒業	2.5億円
大学・大学院卒業	2.7億円

出典: 厚生労働省「労働統計一覧」

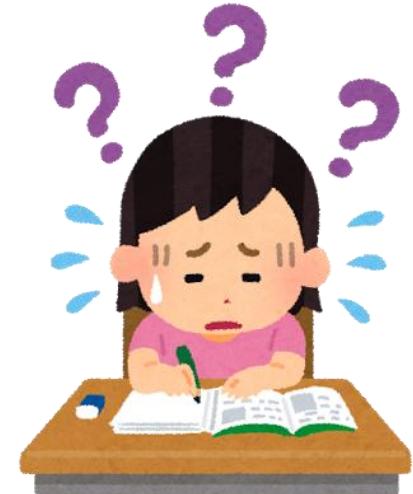
パイロット	6.7億円
医師	4.7億円
大学教授	4.4億円
大学准教授	3.5億円
記者	3.2億円
アーティスト	3.0億円
アスリート	2.9億円
講師	2.9億円
会社社長	2.9億円
歯科医	2.8億円
看護師	2.7億円
関連	2.51億円
医療メーカー	2.5億円
広告業	2.2億円
小売／外食	1.9億円
サービス業	1.9億円

どんどんわかんないことを先生に 聞きましょう！学習の最短コース

- ・一番よいこと、楽なことは、どんどんわかんないことを言っちゃうこと。
- ・なんてつたって、教えてくれる先生がいてくれてます。
- ・運動でもできないことを、繰り返してがんばっていると、できるようになります。どんどん失敗すること、その勇気をもつことですね。

うざい？

そんなことをいうやつは実はうらやましいだけなのです。そして暇人なのです。

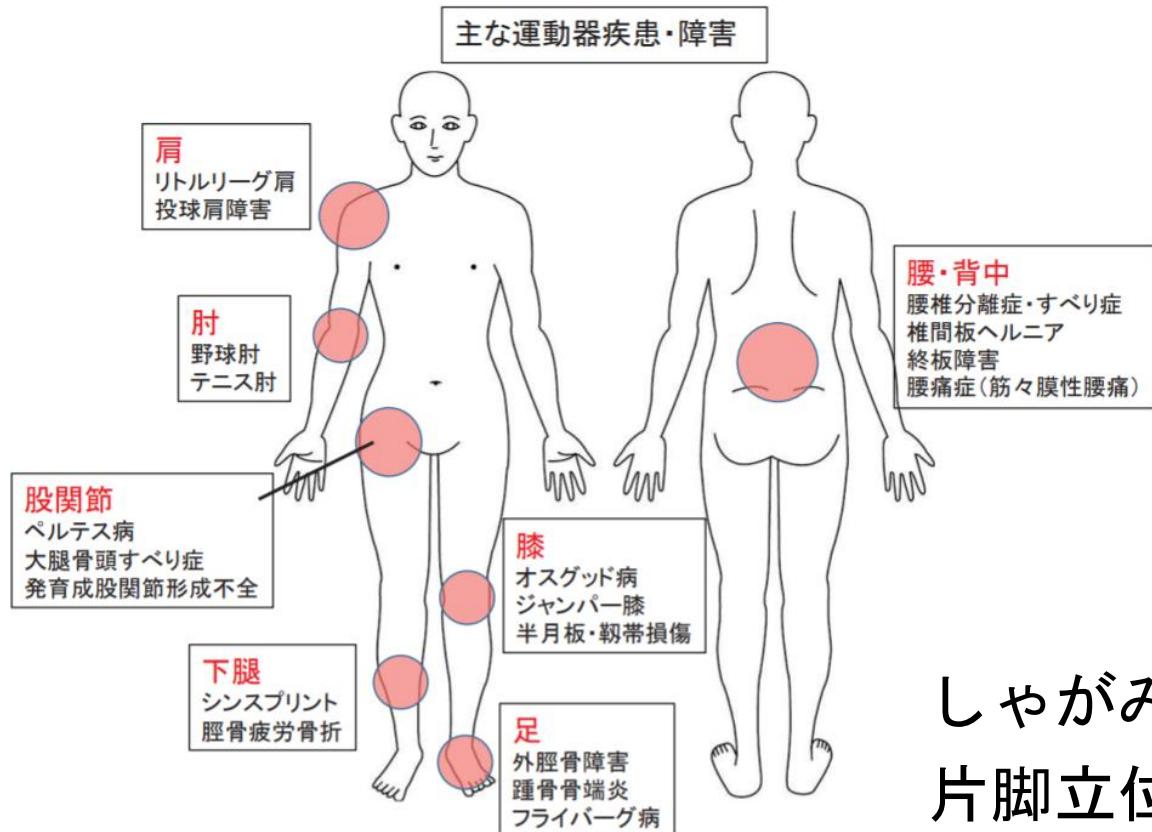


成長期の からだの故障について

知識があれば、早く発見でき
早く治療できます

運動器健診 側弯+四肢

- ・家庭・学校・学校医によるトリプルチェック
- ・運動不足と運動過多の両方をカバー



①気づかれにくい疾患のすくい上げ。

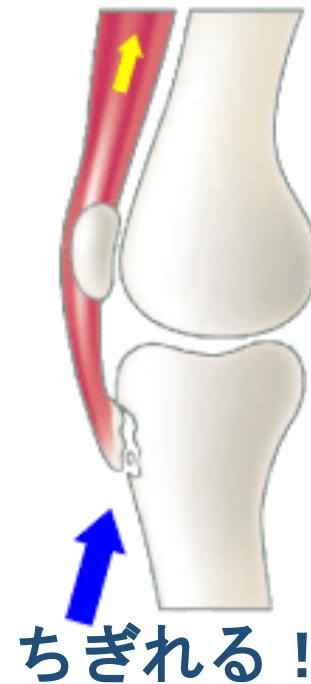
②家庭で軽く考えられている子どもの痛みの訴えをひろい、受診機会を与える。

しゃがみこみ、
片脚立位ができない
→筋力不足もチェックできる。

オスグッド病 ひざの軟骨が出てきた！

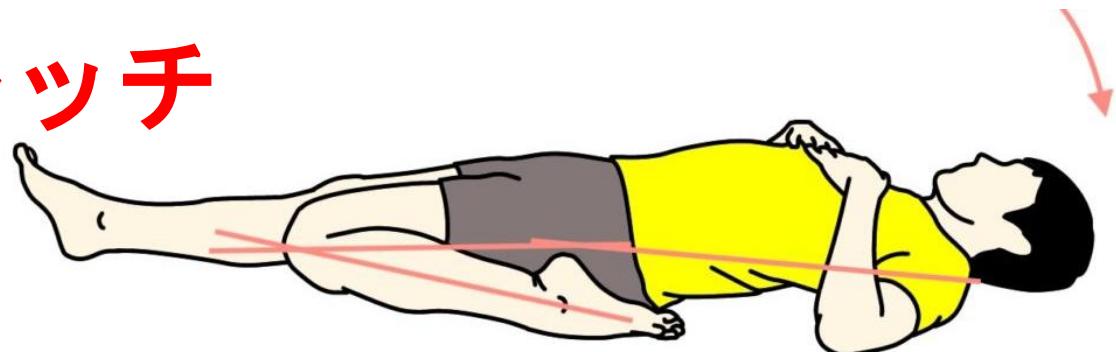
ふとももの前の筋肉が固いと、ジャンプやボールを蹴ったりなどの運動を繰り返すことで、耐え切れず付着部が剥離して浮いてきてしまう。実は微細な剥離骨折です。

大半が10~14歳の男子。
サッカー・バレーボール。



11Fバレーボール

予防はストレッチ あるのみ！



野球肘(やきゅうひじ)

好発年齢：10～14歳。

12歳

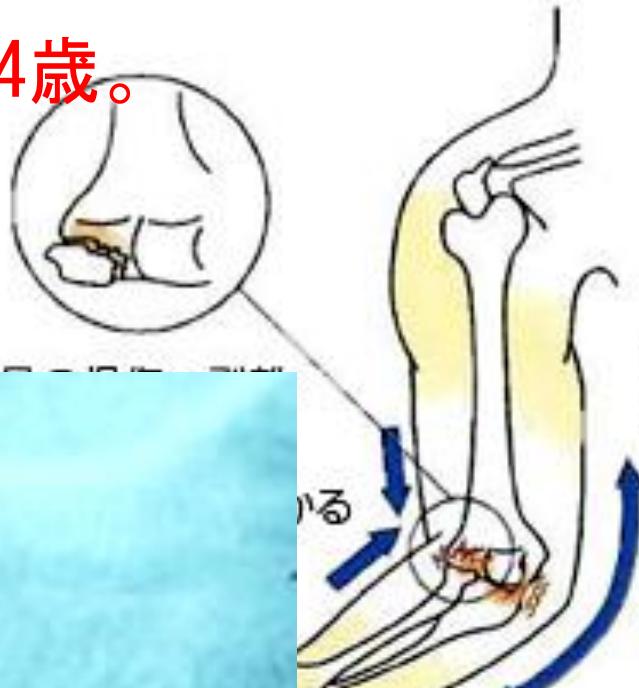
ドッヂボール

外側型野球肘

重症！



軟骨が
はがれて浮いてる！



11歳

野球（ピッチャー）

内側型野球肘

ほねが

ひきちぎられる！



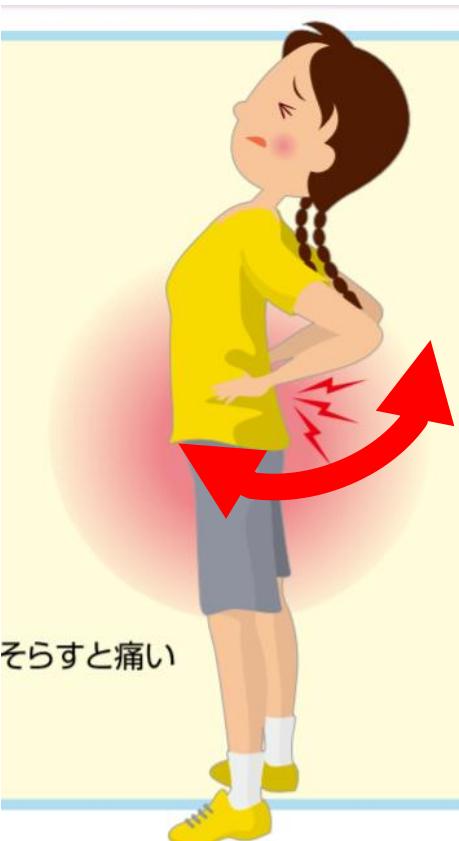
骨折だけど
すぐなおる



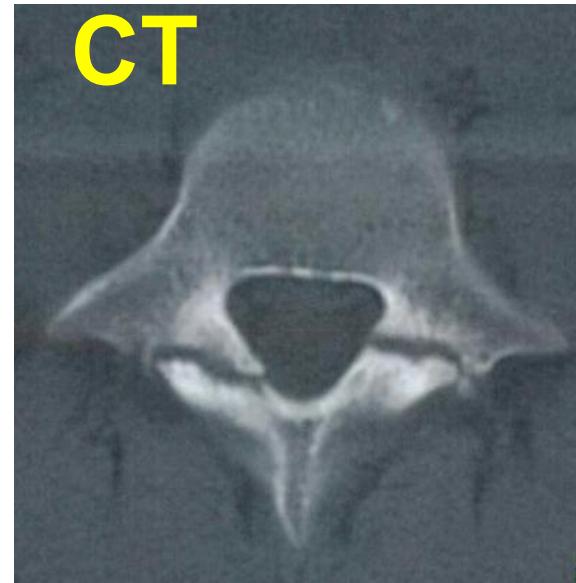
分離症(腰の骨折)を早く見つけて 完治を目指せ！

診察が命！

①反ると腰が痛い！



②さらに
左右にひねって
ひねった側に
痛みがあれば
病院へ！
(Kempテスト)



コルセット3ヵ月後

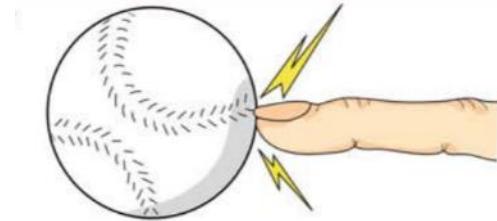


完璧に
骨癒合し
以後
腰痛なし

完治！

「つき指」はただの打撲ではありません

由来：指を突くような外力が加わって、
痛みや腫れが出た状態。



腫れたり内出血があれば必ず病院へ！

打撲・捻挫

小指PIP

橈側側副靭帯損傷



靭帯断裂

母指MP関節内

剥離骨折



骨折

小指DIP

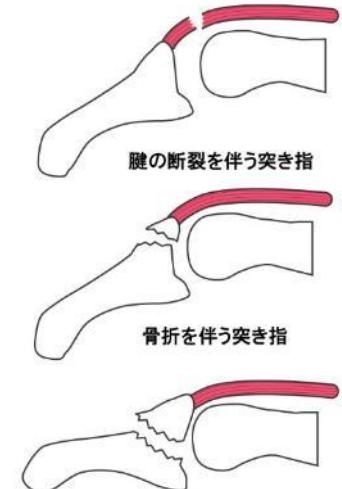
関節内骨折



腱断裂 (マレット指)

腱の断裂を伴う突き指

骨折を伴う突き指



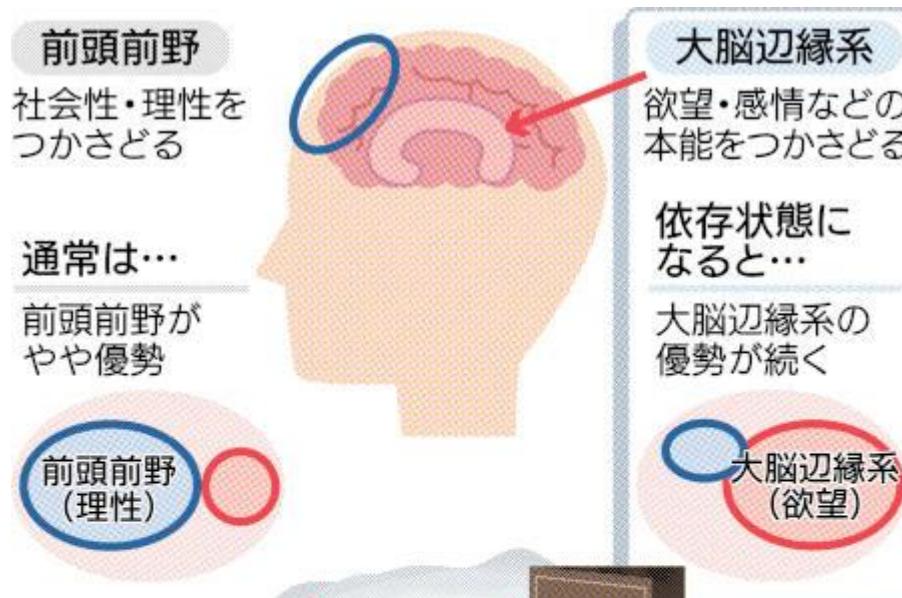
中学生の仕事

- ① 勉強すること
- ② 悩み迷うこと
- ③ 反抗すること

なぜ反抗するのか？

- ・大脳辺縁系と前頭前野の成長の時間の差

前頭前野が
後に成長する



イライラするけど
自分を嫌いにならないで！



前頭前野の
成長待ちなんだから
しかたないでしょ！

大脳辺縁系が
先に盛り上がる

なぜ反抗するのか？

原因は大脳辺縁系と前頭前野の成長の時間差
なので自然治癒する→成長を待てば必ずよくなる

しかし、ゲーム・スマホの刺激により
前頭前野がやられてしまうと
脳の血流が少なくなる→繰り返す→脳萎縮→依存症

論理的思考

それでも
やりますか
？

ゲームを長時間やり続ける



脳が壊れ成績が必ず悪くなる



今ではなく将来の仕事（収入）に影響する
人生とりかえしのつかないことになる

問題を解決し人生をよくするために最も重要な論理的思考とは？Logical Thinking

- ・因果関係を整理し順序立てて考えること
(感情にとらわれない客観的なすじみちを立てて考える)

①この社会は知識の量に応じた給料が支給される。



②私は将来貧乏で苦労したくありません。



③だから私は地道に勉強して知識をつけていく。

正しいことを導き出す力

それによって目標を立て実践できる！

論理的思考

テストで100点は取れるか？

①テストには習ったことしか出ない。

↓

②私は授業でテスト範囲を習った。

↓

③私はテストに全て答えられる。はず？

イジワル問題がなければ

そう考えたら100点取れそうな気がしてくる。

そう思うことが100点のはじまり

Take Home Message

中学生のみなさまへ

夢をもって！それをかなえる集中力・体力・記憶力が大切！

痛いときはある！気のせいと言わないで病院へ連れて行ってもらおう！

テストには習ったことしか出ません。みんな集中すれば100点とれるよ！