

子どもの生活習慣が座位姿勢に及ぼす影響

井上 文夫・前川 麓^{*}・浅井 千恵子^{**}・坂本 美菜^{***}

Influences of life-style habits on children's sitting posture

Fumio INOUE, Roku MAEKAWA^{*}, Chieko ASAI^{**}, and Mina SAKAMOTO^{***}

Accepted December 1, 2010

抄録: 近年子どもたちの身体の“おかしさ”については、多くの報告がなされており、なかでも姿勢については“姿勢の老人化”が進行している可能性が示唆されている。本研究では子どもたちの生活習慣に着目し、悪い姿勢の原因として生活習慣が関与するのではないかと考え調査を行った。子ども達の授業中の座位姿勢と、アンケートによる生活習慣、体力テストとの関係を検討した。その結果、生活習慣と姿勢については大きな関連は見られなかったが、食事時の姿勢指導が子どもたちの姿勢に影響を与えていた。さらに、心身状態の一部や体力テストのうち上半身の筋力にも姿勢との関連がみられた。

索引語: 姿勢, 生活習慣, 心身状態, 体力テスト

Abstract : Recently, there have been many reports of “strangeness” in children's bodies, and the possibility that their posture is progressing towards that of the elderly has been suggested. Focusing investigation on children's life-style habits we postulated that these habits had some influence on their posture. We examined relationships between the sitting posture during class, life habits as ascertained by questionnaire, and physical strength tests of third grade pupils of an elementary school. The results showed no significant relationship between the children's life-style habits and their postures; however, posture guidance during meals had some effect on the quality of their postures. In addition, a weak relationship was found between posture and physical and mental condition and upper-body muscle strength.

Key Words : posture, life habits, psychosomatic state, sports test

^{*} 京都教育大学大学院生

^{**} 京都教育大学附属京都小学校養護教諭

^{***} 京都メディカルクラブ 500

1. はじめに

近年子どもたちの身体の“おかしさ”について様々な指摘がなされている。呼吸機能の低下や腰痛・肩こり・頭痛などの症状が小学校期の児童からも報告がなされており、「子どものからだと心・連絡協議会」が継続的に実施した「最近増えている」という“実感”ワースト・10 調査の結果からも、「背中ぐにゃ」や「床にすぐ寝転がる」という項目が挙げられている。これらの症状の原因について、子どもたちの背筋力の低下について着目した正木¹⁾は、「背中ぐにゃ」や「床にすぐ寝転がる」の原因として子どもたちの姿勢の悪さが症状を引き起こしているのではないかと指摘している。

また、日本体育協会資料（体力・運動能力調査）²⁾によると、現在の学童は 30 年前に比べ、ほとんどのテスト項目において低下しており、運動やスポーツを実施している子どもの割合も減少していると報告されている。このような中で近年、子どもたちの運動能力の低下が問題となっているが、沖島³⁾は“運動能力の改善とともに姿勢制御能力を改善していくことは極めて重要である”とし、また近年の子どもたちには“姿勢の老人化”が進行している可能性があるとし唆している。さらに、山口⁴⁾は生活習慣における姿勢の悪さが骨格に変形をきたし、咬交異常にも影響があることを報告している。これらのことから、姿勢と身体機能は密に関係していると考えられる。

また姿勢の悪さは上記のような身体健康上の問題だけではなく、学業面、他者への印象というような社会的な意味での問題にも影響を与えていると考えられている。姿勢の「良い」「悪い」というのには様々な定義があり、また立位か座位では評価方法も変わってくる。そこで、子どもたちが日常生活の中でよくとる姿勢を考えたところ、授業中、食事中、塾など座位で過ごす事が多いのではないかと考え、座位の姿勢の良し悪しが近年の子どもたちの体のおかしさにつながっているのではないかと考えた。

では、そもそも子どもたちのさまざまな症状を引き起こす一要因であるとされている“悪い姿勢”の原因は子どもたちのどのような生活にあるのだろうか。そこで、本研究では、近年子どもたちに見られる様々な症状に姿勢の悪化が影響しているということを踏まえ、子どもたちの生活習慣に着目し、姿勢の悪化は今日の子どもの生活習慣にあるのではないかと仮説を立てた。本研究の目的は、子どもたちの姿勢の現状を調査するとともに、子どもたちの悪い姿勢の原因を明らかにすることである。

2. 研究方法

対象：京都市内の小学校 3 年生，児童 87 名（男子 44 名女子 43 名）を対象とした。調査は、各クラスの担任が受け持つ国語の授業の際に行った。

方法：

1) アンケート調査

調査内容は、食事について 10 項目、睡眠について 4 項目、運動（遊び）について 5 項目、心身状態について 5 項目、テレビ・ビデオ（DVD）・ゲーム・パソコンとの関わりについて 2 項目、姿勢指導について 1 項目、姿勢意識について 1 項目である。アンケートは姿勢調査の後に担任により行われた。

2) 姿勢調査

姿勢には多く分けて「立位」「椅座位」「座位」「臥位（寝る）」という 4 つの種類があるが、小学生が 1 日を過ごす中で、座位姿勢をとる時間は授業や食事・塾など多くを占めると考えたため、先述の

ように椅座位での調査を行い評価した。よい姿勢の基準として、山岸の「小学校の姿勢指導」⁵⁾に掲載されている悪い姿勢の項目（図1）を使用し、子どもの1時間の授業中の姿勢を約10分おきに3回に分けて2人で調査を行った。また、この調査はすべて3時間目に行った。3回の観察記録を総合し、1つもチェックがなかったもの、1つだけチェックがついたもの、2つ以上チェックがついたものの3群に分けて分析を行った。一つ以上チェックがついたものを「良くない姿勢」と評価した。

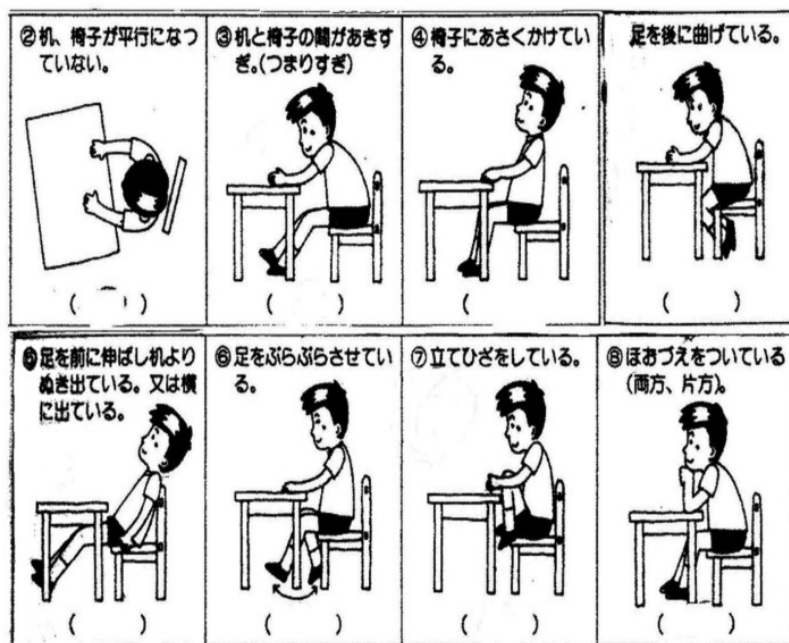


図1 姿勢チェックシート（山岸による）

3) 運動能力

2009年度に対象小学校にて実施された文部科学省の新体力テストの結果を採用した。得点基準表⁶⁾を用いて各項目の記録を10段階評価に換算し記録の集計を行い、総合評価もこれを用いて行った。

4) 統計

統計処理は、分析ソフトのSPSS 11.0 for Windowsを用い、2群間の比較にはt検定を、クロス集計表の検定にはカイ2乗検定を用いて行った。また、生活習慣・心身状態の比較に際し、選択肢をダミー変数として扱い、3群間以上の平均の比較には、一元配置分散分析を用いた。各検定の有意水準は $p < 0.05$ とした。

3. 結果

1) 姿勢チェックの結果：表1に3回のチェックごとにみられた悪い姿勢の頻度を示す。足を前に伸ばしている、机といすが平行になっていない、ほおづえをついている、などの頻度が高く、1回目よりも、2、3回目の方が多い傾向が見られた。表2のように、1つもチェックがなかったものは28名（32%）、1つだけチェックの付いたものは23名（26%）、2つ以上チェックがついたものは36名（41%）であり、1つ以上チェックがついた良くない姿勢は67%にみられた。有意な男女差はみられなかった。

表 1 姿勢のチェック項目とその頻度

姿勢のチェック項目	1 回目	2 回目	3 回目	いずれか
机、椅子が平行になっていない	2 (2.3)	9 (10.3)	9 (10.3)	16 (18.4)
机と椅子の間があきすぎ (つまりすぎ)	2 (2.3)	4 (4.6)	5 (5.8)	8 (9.2)
椅子にあさくかけている	4 (4.6)	3 (3.5)	5 (5.8)	9 (10.3)
足を前に伸ばし机より抜きに出ている	15 (17.2)	20 (23.0)	18 (20.7)	34 (39.1)
足をぶらぶらさせている	7 (8.1)	4 (4.6)	5 (5.8)	13 (14.9)
立てひざをしている	1 (1.2)	2 (2.3)	0 (0)	3 (3.5)
足を後ろに曲げている	2 (2.3)	2 (2.3)	7 (8.1)	10 (11.5)
ほおづえをついている (両方、片方)	4 (4.6)	8 (9.2)	7 (8.1)	15 (17.2)
数値は人数、() 内は全体の%				

表 2 姿勢のチェック数別の人数

姿勢チェック数	男	女	合計
0	13 (14.9)	15 (17.2)	28 (32.1)
1 つだけ	9 (10.3)	14 (16.1)	23 (26.4)
2 つ以上	22 (25.3)	14 (16.2)	36 (41.4)
合計	44 (50.6)	43 (49.4)	87 (100)
数値は人数、() 内は全体の%			

2) 食習慣と姿勢：表 3 は、食習慣と姿勢との関係をまとめたものである。食習慣と姿勢との間に有意な関連が見られなかったが、家庭での食事での姿勢指導の有無が子どもたちの姿勢の良し悪しに関係していた ($p=0.039$)。

3) 睡眠習慣と姿勢：表 4 は、睡眠習慣と姿勢との関係を示したものである。姿勢と睡眠習慣との間には有意な関連は見られなかった。

4) 運動習慣と姿勢：表 5 は、運動習慣と姿勢との関係を示したものである。運動習慣と姿勢に有意な関連は見られなかった。

5) 心身状態と姿勢：表 6 は、心身状態をダミー変数とし、症状があるほど高い点数になるようにして姿勢の状態別に比較したものである。今回の調査で、授業中の姿勢と子どもたちの心身状態に有意な関連及び傾向が見られた。「イライラすることはあるか」($p=0.052$)、「悩み事はあるか」($p=0.049$)、「授業に集中出来ないことがあるか」($p=0.083$) というような状態にある子どもは良くない姿勢をとっている傾向がみられた。

6) 運動能力と姿勢：表 7 に運動能力テスト結果の平均値を姿勢のチェック数別に示した。上体起こしは、チェック数が 0 の子どもの方が、1 つ以上の子どものに比べ高い傾向があり ($p=0.062$)、また、握力においても、チェック数が 0 の子どもの方が、1 つ以上の子どものに比べて高く、姿勢の良い方が握力も優れていた。

表 3 食習慣と姿勢との関連

調査項目と選択肢		姿勢チェック数			χ^2 検定
		なし	1つだけ	2つ以上	p値
食欲	ある	20 (33)	17 (28)	24 (39)	0.803
	どちらともいえない	8 (32)	6 (24)	11 (44)	
	ない	0 (0)	0 (0)	1 (100)	
好き嫌い	ない	3 (23)	3 (24)	7 (54)	0.277
	1つか2つだけある	13 (45)	7 (24)	9 (31)	
	3～5つある	9 (29)	11 (35)	11 (36)	
	7つより多くある	3 (21)	2 (14)	9 (64)	
朝食の有無	毎日食べる	27 (32)	22 (26)	36 (42)	0.250
	1週間に4～6日食べる	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
	1週間に1～3日食べる	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
	いつも食べない	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
朝食を誰と食べるか	家族全員で	4 (29)	6 (43)	4 (29)	0.417
	家族の誰かと	18 (35)	13 (25)	20 (39)	
	一人で	6 (27)	4 (18)	12 (55)	
朝食時間(平日)	～5:59	0 (0)	0 (0)	1 (100)	0.543
	6:00～6:59	9 (28)	9 (28)	14 (44)	
	7:00～7:59	19 (37)	12 (23)	21 (40)	
	8:00～	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
朝食時間(休日)	～6:59	0 (0)	0 (0)	1 (100)	0.114
	7:00～7:59	7 (30)	6 (26)	10 (43)	
	8:00～8:59	6 (18)	14 (42)	13 (39)	
	9:00～9:59	5 (50)	1 (10)	4 (40)	
	10:00～	10 (53)	2 (11)	7 (37)	
夕食の有無	毎日食べる	27 (32)	22 (26)	36 (42)	0.477
	時々食べる	1 (50)	1 (50)	0 (0)	
	食べない	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
夕食を誰と食べるか	家族全員で	9 (24)	11 (30)	17 (46)	0.47
	家族の誰かと	18 (37)	12 (24)	19 (39)	
	一人で	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
夕食時間 (平日)	～17:59	1 (50)	1 (50)	0 (0)	0.387
	18:00～18:59	9 (28)	8 (25)	15 (47)	
	19:00～19:59	14 (36)	7 (18)	18 (46)	
	20:00～	4 (31)	6 (46)	3 (23)	
夕食時間 (休日)	～17:59	0 (0)	1 (33)	2 (67)	0.426
	18:00～18:59	10 (34)	5 (17)	14 (48)	
	19:00～19:59	10 (28)	10 (28)	16 (44)	
	20:00～	7 (39)	7 (39)	4 (22)	
姿勢指導	よく言われる	6 (43)	1 (7)	7 (50)	0.039*
	ときどき言われる	13 (31)	11 (26)	18 (43)	
	言われない	9 (29)	11 (35)	11 (35)	
		数値は人数、()内は行内の%			

表 4 睡眠習慣と姿勢との関連

調査項目と選択肢		姿勢チェック数			χ^2 検定
		なし	1つだけ	2つ以上	p値
寝起き	すっきり起きられる	8 (24)	8 (24)	18 (53)	0.264
	少し眠い	18 (42)	11 (26)	14 (33)	
	なかなか起きられない	2 (20)	4 (40)	4 (40)	
起床時間 (平日)	～5:59	1 (20)	1 (20)	3 (60)	0.942
	6:00～6:59	17 (33)	14 (27)	21 (40)	
	7:00～7:59	10 (33)	8 (27)	12 (40)	
起床時間 (休日)	～5:59	2 (50)	1 (25)	1 (25)	0.899
	6:00～6:59	4 (29)	3 (21)	7 (50)	
	7:00～7:59	10 (32)	7 (23)	14 (45)	
	8:00～	12 (32)	12 (32)	13 (35)	
就寝時間 (次の日平日)	～20:59	3 (27)	2 (18)	6 (55)	0.464
	21:00～21:59	15 (31)	11 (22)	23 (47)	
	22:00～22:59	7 (37)	6 (32)	6 (32)	
	23:00～	3 (38)	4 (50)	1 (13)	
就寝時間 (次の日休日)	～20:59	1 (50)	0 (0)	1 (50)	0.196
	21:00～21:59	6 (25)	4 (17)	14 (58)	
	22:00～22:59	11 (28)	12 (31)	16 (41)	
	23:00～	10 (48)	7 (33)	4 (19)	
睡眠時間 (次の日平日)	～7時間	1 (50)	1 (50)	0 (0)	0.809
	～8時間	3 (38)	3 (38)	2 (25)	
	～9時間	10 (35)	7 (24)	12 (41)	
	～10時間	10 (26)	11 (29)	17 (45)	
	10時間～	4 (40)	1 (10)	5 (50)	
睡眠時間 (次の日休日)	～7時間	2 (40)	3 (60)	0 (0)	0.641
	～8時間	3 (43)	1 (14)	3 (43)	
	～9時間	8 (35)	6 (26)	9 (40)	
	～10時間	7 (25)	7 (25)	14 (50)	
	10時間～	8 (35)	6 (26)	9 (39)	
		数値は人数、()内は行内の%			

表 5 運動習慣と姿勢との関連

		姿勢チェック数			χ^2 検定
		なし	1つだけ	2つ以上	p値
運動好き嫌い	好き	21 (32)	14 (22)	30 (46)	0.227
	どちらでもない	7 (33)	8 (38)	6 (29)	
	嫌い	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
中間休み	外遊び	15 (13)	13 (24)	26 (48)	0.255
	内遊び	13 (39)	10 (30)	10 (30)	
昼休み	外遊び	14 (36)	8 (20)	17 (44)	0.516
	内遊び	14 (29)	15 (31)	19 (40)	
放課後	外遊び	17 (33)	12 (23)	23 (44)	0.665
	内遊び	11 (31)	11 (31)	13 (37)	
		数値は人数、()内は行内の%			

表 6 姿勢チェック数別の心身症状得点

	姿勢チェック数	平均値	標準偏差	有意確率
心身総合得点	なし	9.8	2.4	.082
	1つだけ	10.1	2.0	
	2つ以上	11.0	2.2	
疲れを感じる	なし	1.9	.6	.804
	1つだけ	2.0	.6	
	2つ以上	1.9	.6	
イライラする時がある	なし	1.9	.7	.052
	1つだけ	1.8	.5	
	2つ以上	2.2	.7	
悩み事がある	なし	2.1	.8	.049*
	1つだけ	2.0	.8	
	2つ以上	2.4	.7	
やる気がおこらない	なし	1.8	.6	.153
	1つだけ	2.0	.7	
	2つ以上	2.1	.6	
授業に集中できない	なし	2.1	.7	.103
	1つだけ	2.4	.5	
	2つ以上	2.4	.5	

表 7 姿勢チェック数別の体力テストの成績

	姿勢チェック数	平均値	標準偏差	有意確率
反復横跳 (回)	なし	35.6	4.4	.056
	1つだけ	32.9	4.3	
	2つ以上	35.4	4.3	
上体起こし (回)	なし	17.6	4.1	.062
	1つだけ	14.6	4.0	
	2つ以上	15.9	5.3	
握力右 (kg)	なし	14.0	2.2	<.039*
	1つだけ	12.7	2.0	
	2つ以上	12.8	2.2	
握力左 (kg)	なし	13.5	2.3	.079
	1つだけ	12.5	1.7	
	2つ以上	12.4	2.1	
長座前屈 (cm)	なし	31.1	8.4	.764
	1つだけ	30.2	7.5	
	2つ以上	29.6	8.0	
ソフトボール投げ (m)	なし	11.9	6.2	.219
	1つだけ	10.7	5.7	
	2つ以上	13.4	5.0	
立ち幅跳 (cm)	なし	139.4	14.2	.263
	1つだけ	133.0	15.8	
	2つ以上	140.1	18.5	
50m走 (秒)	なし	10.1	.6	.423
	1つだけ	10.3	.6	
	2つ以上	10.1	.7	
20mシャトルラン (回)	なし	34.3	13.2	.648
	1つだけ	32.8	12.3	
	2つ以上	36.3	15.8	
体力総合得点	なし	49.3	10.0	.798
	1つだけ	49.2	5.4	
	2つ以上	47.9	10.7	

4. 考察

1) 姿勢調査から

今回の姿勢の調査項目は、①背中（ほおづえをついている）、②足の位置（足を前に伸ばし机より抜き出ている、又は横に出ている・足をぶらぶらさせている・足を後ろに曲げている・立てひざをしている）、③座る位置（椅子にあさく座っている）、④体の向き（机、椅子が平行になっていない）、という観点から観察者の主観で調査を行い、評価を行った。しかし、背骨の曲がり具合や、左右の筋力のバランス、体の重心の位置などを具体的に検査することは出来なかった。

今回の授業中の子どもたちの姿勢調査では、67%の児童が1つ以上のチェックがつき、“良くない姿勢”をとっていると評価された。この調査は1限（45分授業）のみのものであり、子どもの体格に合った机とイスが与えられている条件であったにもかかわらず、67%の児童が何かしら正しく座れていなかったことから、自宅やその他の場所ではさらに崩れた姿勢をとっているのではないかと考えられ、普段の生活の中で正しい姿勢をするという習慣が身についていないことが示唆された。

一方、この学校で行われている“側わん症検診”で異常があるとされる子どもは、学年で1%程度であった。この結果は、「医学的観点からは体のゆがみが問題とされる子どもは1%であるが、教育的観点からは3人のうち2人も背中に何かしらのゆがみがある」という阿部ら⁷⁾の先行研究と一致していた。

2) 生活習慣と姿勢

(i) 食習慣と姿勢

今回は“教育的観点から問題とされる姿勢の悪さ”すなわち“授業中の良くない姿勢”について調査したわけであるが、今回の調査では食習慣と姿勢との間に有意な関連が見られなかった。最近、朝食を食べない子供が増えてきているといわれており、文部科学省の調査でも5%程度の欠食が報告されているが¹²⁾、今回の対象では朝食の欠食率は1.8%ときわめて良好であった。この原因として、対象校が健康教育も含めたキャリア教育に力を入れていることや保護者が子どもの教育問題や健康問題に熱心であることがあげられる。しかし、朝食を家族全員で食べる割合は16%であるのに対し、一人で食べる割合は25%もみられており、家族団欒の場が少なくなっている現実がうかがえる。今回の調査で食事時の姿勢指導の有無が子どもたちの姿勢の良し悪しに関係していたことから、食事時のコミュニケーションが姿勢を含めた生活習慣の形成に影響を与えている可能性が示唆された。これまでの研究においても、朝食が家庭のコミュニケーションの場として重要であり¹³⁾、子どもたちの心身の状態とも深く関わる¹⁴⁾ことから、食事時の家族のコミュニケーションの豊さも良い姿勢につながると考えられた。従って、なるべく孤食をさけ、家族とコミュニケーションをとりながら食事をすることが自身の姿勢を意識する上で重要だと考えられた。

(ii) 睡眠習慣と姿勢

睡眠は生体リズムの基本を作るものであり、睡眠習慣の乱れは、子どもたちの精神・意欲・情緒に大きく影響することから、姿勢の悪さにもつながるのではないかと予想される。「早寝・早起き」の習慣を持つ子どもほど姿勢が良く、そのような習慣を持たない子どもほど悪い姿勢をとっているのではないかという仮説を立てたが、今回の調査では姿勢と、就寝時間、起床時間、睡眠時間のいずれとも明らかな関連はみられなかった。今回のアンケートでは、ふだんの睡眠習慣を聞いたものであったため、姿勢調査前日のものとは異なった可能性も考えられる。今後、前日の睡眠と姿勢との関連についても検討が必要であろう。

(iii) 心身状態と姿勢

身体を動かすことが少なくなってきたことで体力が低下し、それがよい姿勢をとれない原因となっているという別所ら⁸⁾の先行研究から、外遊びをする子どもの方が室内遊びをする子どもに比べて良い姿勢をとっているという仮説を立てたが、今回の調査では運動習慣と姿勢との間に有意な関連は見られなかった。

その他、年齢の変化、体重・身長による姿勢への影響は今回の研究では確認することは出来なかった。しかし、先行研究によると、重心動揺面積は10歳代後半までは年齢とともに減少し、10歳代後半から20歳代にかけてもっとも動揺性が少なく、以後年齢とともに再び動揺性は増すと上田ら⁹⁾は報告している。また、体重・身長との関連については、一定の関係が認められていないとされながらも、肥満による姿勢悪化の可能性は示唆されている。これは、下腹部に皮下脂肪が増加すると、バランスをとるために上体を後ろへ反らすようになることから悪い姿勢になると考えられるためである。

3) 心身状態と姿勢

姿勢は、人間の身体的な安定を保つ技術であるばかりでなく、精神的諸活動を行う基盤として作用していると仮屋ら¹⁰⁾は述べている。実際今回の調査で、授業中の姿勢と子どもたちの心身状態に有意な関連及び傾向が見られた。「イライラする」、「悩み事はある」、「授業に集中出来ない」というような状態にある子どもは良くない姿勢をとっている傾向があった。また、今回アンケート調査で質問した5項目を得点化（ある3点・ときどきある2点・ない1点）し、全ての項目を合計した得点と姿勢との関連でも有意ではないものの、姿勢が悪いものでは心身得点が高い傾向が見られた。

元気でやる気に満ちている時は背筋が伸び生き生きとした明るい表情になり、悩みがあったりストレスがたまっている時、気分が落ち込んでいる時などは肩が落ちたり、猫背になったりして悪い姿勢になる。このような姿勢がさらに体の各部分にストレスを与え、疲れやすくなり、からだのバランスが崩れ、より悪い姿勢をとってしまうという悪循環が生じていると考えられる。今回の調査で子どもたちの心の状態が姿勢に影響を及ぼしていたことから、子どもたちの姿勢悪化の原因を身体との健康との関係のみでなく、心の健康との関係にも注目してとらえていく必要があると考えられた。

4) 運動能力と姿勢

姿勢維持能力の低下が子どもたちの運動能力を低下させているという報告があるが、本研究でもいくつかこれに関連する結果を得た。上体起こしに関しては、チェック数が0の子どもは、1以上の子どもに比べ高い傾向を示していたことから、腹筋力と姿勢に関連のある傾向が見られ、腹筋や背筋が鍛えられていないことが姿勢悪化に影響しているという先行研究¹¹⁾を支持する結果となった。また、握力においても、チェック数が0の子どもの平均値は1以上の子どもに比べて高く、座位での姿勢の評価が握力との関連があると考えられた。

新体力テスト項目にはない背筋力が姿勢維持に重要と考えられているが、本研究では背筋力を評価するデータがなく、背筋力と姿勢の関連について明らかにすることができなかった。しかし、上体起こしや握力など上半身の筋力が姿勢に影響していた結果からも、上半身筋力は姿勢の保持や制御に必要であることが確認された。正しい姿勢をとることは背筋の深層筋を鍛えることができる⁸⁾ことから、子どもたちの体力低下に対して、スポーツなどの動的な運動だけでなく、普段からの正しい姿勢をとることが子どもたちの上半身の筋力向上につながるのではないかと考える。こういった筋力の増加は筋量の増加を伴っており、基礎代謝の増加、すなわち太りにくい身体形成にもつながり、子どもの時期からのよい姿勢の形成をすすめることは生涯の健康にも関連することから、健康教育の観点

からの「姿勢教育」の展開が望まれるところである。

今回の調査は小学 3 年生のみを対象としたが、他学年のデータも集積し、年齢・体格の変化などとも比較することでより具体的なデータが得られると思われる。今後、子どもたちの年齢・体型と姿勢の違いを明らかにすることで、より体系化した姿勢教育がのぞまれ、子どもたちの姿勢改善へ繋がるのではないだろうか。まだ体が柔らかい子どものうちであれば特別な努力をせず良い姿勢を作っていくことができる。しかし、長年の習慣で悪くなった姿勢を改善することは努力が必要で苦痛を伴う。成長段階である小学生のうちに良い姿勢の習慣を身につけておくことが将来の姿勢に良い影響を与えるのではないかと考えられた。

5. 参考文献

- 1) 正木健雄『正木健雄選集 希望の体育学』農山漁村文化協会, 2002
- 2) 日本体育協会「体力運動能力調査」Available at: <http://www.japan-sports.or.jp/test/tekisei.html>. Accessed December 2, 2010
- 3) 沖嶋今日太, 笹山健作, 水内秀次, 足立稔「小学生の日常生活身体活動量についての研究 (第 2 報) ～姿勢と運動能力との関係について～」『体力科学』53, 2004, p.851
- 4) 山口秀晴「咬合異常の原因となる生活習慣: 不正咬合は予防できるか」『歯科学報』107, 2007, pp.157-162
- 5) 山岸似佐美『小学校の姿勢指導』東山書房, 1995
- 6) 第一学習社「新体力テスト集計」Available at: <http://www.daiichi-g.co.jp/stest/index.html>. Accessed December 2, 2010
- 7) 阿部茂明, 正木健雄, 熨斗謙一, 村本和世「日本の子どものからだの研究 (その 12) 一背中のゆがみと現状」『日本体育学会大会号』33, 1982, p.517
- 8) 別所龍二「子どもの体力低下と「姿勢教育」」『四天王寺国際仏教大学紀要』44, 2007, pp.125-137
- 9) 上田英雄, 武内重五郎, 豊倉康夫『起立・歩行・姿勢の異常』南江堂, 1981
- 10) 仮屋舞, 高田久美子「人間と日常生活における姿勢」『地域・人間・科学研究紀要』第 8・9 号, 2005, pp.57-69,
- 11) 大対香奈子, 野田航, 横山晃子, 松見淳子「小学 1 年生児童に対する学習時のための介入パッケージの効果—学級単位での行動的アプローチの応用—」『行動分析学研究』20, 2005, pp.28-39
- 12) 厚生労働省「平成 19 年国民健康・栄養調査結果の概要」Available at: <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/12/h1225-5a.html>. Accessed December 2, 2010
- 13) 衛藤久美, 足立己幸「児童における家族との食事中的自発的コミュニケーションと食生活及び家族生活の関連」『学校保健研究』47, 2005, pp.5-17
- 14) 井上文夫, 石塚智恵子, 浅井千恵子, 藤原寛「子どもから見た家庭の朝食風景と健康—動的家族画での検討—」『京都教育大学紀要』116, 2010, pp.113-121