

P1-054

小学生の姿勢改善へのアプローチ

和智 正哉¹、常住 真生¹、平岩 幹男²、
秋山 千枝子³

¹ハルススポーツプロダクション株式会社、

²Rabbit Developmental Research 代表、

³あきやま子どもクリニック

【目的】

学校現場には、椅子に座ってられない、座っている姿勢が崩れる、など姿勢を保てない子どもたちが散見される。なかには発達障害をもつ子どもたちも存在している。学校現場で個々の評価を行い、できるだけ簡易で取り組みやすい姿勢改善へのアプローチを検討したので報告する。

【方法】

東京都公立小学校に通っている2年生33名、3年生31名、6年生30名に94人を対象とした。1、姿勢の評価：Aグリッドを貼った柱の前に立つ B姿勢は3ポーズ a最初は直立（両足を揃え：くっつける、膝を伸ばす、手はまっすぐに下に）。5つカウントして5で撮影、最初は正面、次は側面 b横を向いて左足を上げる（手は水平に横に伸ばす）。5つカウントして5で撮影、最初は左足、次は右足を上げる c側面を向いて左足を上げる（手は水平に横に伸ばす）。5つカウントして5で撮影、最初は左足、次は右足を上げる。2、トレーニング内容：ハルススポーツプロダクションで開発した楽体リングを用いて行った。実施時間は1日1回、朝の授業前に2分～3分間で実施。a楽体リングに両手の手首まで通し、左右に引っ張る。引っ張った状態を維持しながら両手を伸ばしたまま頭上まで手を挙げる。あげたらまたすぐ下ろす。この動きを1として10回繰り返す。b楽体リングに左右から両手を通し、軽く上下に引っ張ったテンションを維持しながら両手を前回しに回転させる、終わったら反対回しに回転させる。c楽体リングに両手を入れて手のひらを上に向ける。脇を締めて腕を固定。その状態から胸を開き、同時に肩甲骨を後方に閉じるような動きを繰り返す。d楽体リングに両手を入れて左右に引っ張り、そのテンションを維持。維持したまま顔は正面を向き、上半身だけ左右にひねる。

【結果】

楽体リングプログラムを導入前と2週間後の前後の姿勢は約80%以上の生徒に姿勢改善の効果が認められ、その変化を示す。

【考察】

実施した子供達の感想として、実施していて非常に気持ちいいという意見が多く、また短時間でできるため集中して続けられた。また簡単に覚えられ、リングは手首に常時装着していただけるので、子供たちがいつでも、どこでも簡単に実施できることから、日頃から身近で効率の良い運動ができ、姿勢の改善に役立つと考えられた。

P1-055

幼児における運動機能評価ポーズについて

秋山 千枝子¹、平岩 幹男²、和智 正哉³

¹あきやま子どもクリニック、

²Rabbit Development Research 代表、

³ハルススポーツプロダクション株式会社、

⁴ハルススポーツプロダクション株式会社

【目的】

発達性協調運動障害をはじめに、運動が上手にできない、不器用な子ども達が散見される。集団生活では時にやる気がないと誤解されている子どももいるかもしれない。最近では、作業療法等子ども達の運動機能へのアプローチが様々に取り組みられてきている。しかし、日常生活の中で運動機能を評価する方法が身近になかったことから、今回、幼児の運動機能を簡易にみる評価ポーズを検討したので報告する。

【方法】

東京都西部に位置する人口18万の中都市にある、公立保育園に通っている4歳児117名、5歳児123名、6歳65名の幼児に、我々が提案した次の3つのポーズをとってもらい、A・B・Cの状態を調査した。a、かかしポーズ（A：両手とも壁から離す・手を広げて立つ・手は下がっていても良いが水平保持が理想・足は動かさない、B：上げる足と同じ側の手を壁につく・手のひら全体ではなく指をつける・反対の手は方の高さ、C：上げる足と同じ側の手を壁につく、手のひら全体ではなく指を壁につける、反対の手はさがる）、b、おっとせいポーズ（A：両手両足を床について体を支え、頭を上げる、B：手をついて上半身を支える・頭は前方を向く、C：肘をついて上半身を支える・頭は前方を向く）、c、ひこうきポーズ（A：うつぶせで両手両足を上げ頭も上げる・足は伸びているのが望ましいが曲がっていても可、B：うつぶせで両手両足は上がるが頭は上がらない、C：うつぶせで手しか上がらない・足だけのこともあり）

【結果】

a、かかしポーズの通過状況は4歳児（A：77.8% B：21.4% C：0.8%）、5歳児（A：89.4% B：9.8% C：0.8%）、6歳児（A：97% B：1.5% C：1.5%）。b、おっとせいポーズの通過状況は4歳児（A：95.7% B：4.3% C：0%）、5歳児（A：98.7% B：1.6% C：0%）、6歳児（A：98.5% B：0% C：1.5%）。c、ひこうきポーズの通過状況は4歳児（A：87.2% B：8.5% C：4.3%）、5歳児（A：93.5% B：4.9% C：1.6%）、6歳児（A：98.5% B：1.5% C：0%）。

【考察】

各ポーズで通過状況がよかったのは、おっとせいポーズ、ひこうきポーズ、かかしポーズの順で、各ポーズは年齢とともに通過状況もよくなっていた。これらのポーズは日常生活の中に取り入れやすく、子どもにも親しみやすい評価ポーズではないかと思われる。今後、運動機能訓練などの評価に活用してみたい。