

P1-067

小学生の姿勢改善、バランス能力改善へのアプローチ

和智 正哉、常住 真生、秋山 千枝子

ハルススポーツプロダクション株式会社

【目的】

年々、子供達の姿勢の悪さが目立ち、深刻な問題になっている。姿勢が乱れることでバランス能力も悪くなり、つまづき、転倒による負傷などの件数も増加している。学校現場で個々の評価を行い、1日数分の座ったままできるエクササイズにて姿勢改善、バランス改善がみられるかを目的とする。

【方法】

東京都公立小学校似通っている全校生徒840名を対象とした。1 姿勢の評価/A格子状の壁の前に立つ。B姿勢は3ポーズ a最初は直立 正面【両足を揃え/くつつける、膝を伸ばす、手は真っ直ぐ下に】5つカウントして5で撮影、最初は正面、次に側面。b 正面を向いて右足をあげる【手は水平に横に伸ばす】5つカウントして5で撮影、最初は右足、次に左足をあげる。c 横を向いて右足をあげる【手は水平に横に伸ばす】5つカウントして5で撮影、最初は右足、次に左足をあげる。2 エクササイズ内容/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、朝のホームルームの時間に2～3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。あげたらまた直ぐ下ろす。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実施前と、約10ヶ月実施後の姿勢と、バランスチェックを比較して、姿勢は約6割の生徒に姿勢改善の効果が認められ、バランスにおいては7割以上の改善効果が認められ、その変化を示す。

【考察】

毎日学校で行うエクササイズの習慣性が身につくこと、そして日頃から装着できるブレスレット状のリングのため、いつでもどこでもできるエクササイズであることから、子供達も実施しやすい。学校以外でも、テレビやゲームのあとは、1回実施するなどの決め事をする事で、子供達にも苦無く実施が可能。さらなる姿勢、バランスの改善が見込めると考えられる。