

姿勢教育の現状と考察

The present conditions and consideration of the posture education

1K04B208-2

松澤 梓

指導教員

主査 中村好男先生

副査 寒川恒夫先生

<背景・目的>

姿勢とは、我々の身体活動そのものである。日々、様々な姿勢をとっており、身近であるからこそ「姿勢」というものを意識する機会は少ない。しかし、この姿勢が不良となってしまうと、身体に歪みが生じ、様々な疾病を引き起こす可能性がある。

現代社会では、その生活環境やライフスタイルから身体の歪みが指摘されている。子どもたちは外で遊ぶことが少なくなり、ゲームやパソコンが中心の世の中になった。日常生活の中で子どもが最も多くとる姿勢は、学校や家庭を通じて、座るという静的姿勢である傾向がさらに進んでくる。筋力が衰え、前かがみの姿勢が多くなり、現代人の姿勢は崩れつつある。

小学生で 20%、中学生になると 33%が肩こりを訴え、何もしなくても疲れるという訴えが小学生で 32%、中学生で 46%という調査結果がある。これは、今までに学校や家庭で、姿勢の重要性について関心をもってこなかった結果ではないだろうか。そこで本研究は、姿勢教育の第一段階と考えられる、小学校の姿勢教育における教諭の関心と取り組みについての現状を明らかにし、また、姿勢への関心について年代での違いを比較し、今後の姿勢教育のあり方を考えることを目的とした。

<研究方法>

小学校教諭 14 名に対して、姿勢に対する考え、姿勢教育の実施状況、また児童の椅子と机の適合等についてのアンケート調査を行った。

また、大学生 20 名、65 歳以上の高齢者 22 名に対して、日頃の姿勢に関する意識、座り方、肩こりや腰痛などの症状の有無等について同一のアンケート調査を行った。

<結果・考察>

小学校教諭に対するアンケートの結果、全体の 64.2%が児童への姿勢指導をよく行くと回答しており、姿勢に対する関心は高いことが窺える。主に授業中の姿勢の悪さが目立つようで、最近の生徒は以前に比べて姿勢が悪いという指摘もあった。積極的に指

導は行われているようだが、「小学校学習指導要領」には昭和 33 年の改定以来、姿勢教育に関する言及は失われている。授業の一環として、姿勢教育の導入を行い、姿勢についての正しい知識を指導することが望まれる。

大学生・高齢者に対するアンケートを比較した結果、共におよそ半数の人が腰痛を抱えていた。他に、肩こり、頭痛、冷え性など、歪み由来の症状が見られた。また、両者の間で有意差が認められたのは、姿勢に対する意識であった。高齢者の 76.4%がよく意識しているという結果になり、大学生(15%)よりも姿勢に対する関心が高かった。この「正しい姿勢を意識する」という習慣は、幼少時の教育やしつけ、経験から自然と身につくものである。現代は「しつけ喪失の時代」と言われ、礼儀作法やマナー等の教育が疎かになっていると言われている。身体の使い方もまた、その中に含まれているものであり、しつけにより習慣化されるものである。よって、学校や家庭におけるしつけも姿勢教育の一部であると考えられる。

<結論>

人間の姿勢の形成には、筋力や習慣等様々な要素が関連している。よって、今後の姿勢教育のためには以下のことが有効だと考えられる。

- 1 幼少時の筋肉や骨格が形成される時期に、身体を動かし様々な動作を経験することで、状況に合わせた姿勢を無理なくするための身体の基礎をつくる。
- 2 生活環境の変化から、今後は身体を使うことによる背筋力向上に加え、日常生活で圧倒的に多くの時間を費やしている座る姿勢に気を配ることが、正しい姿勢の保持に有効であると考えられる。そのためにはまず、姿勢についての正しい理解が必要である。悪い姿勢から生じる症状や、正しい姿勢を理解することが重要である。
- 3 社会性を育むしつけの一環で、姿勢教育も行われるため、学校や家庭におけるしつけは不可欠である。