

理学療法士による姿勢指導を目的とした小学校への介入

児童・保護者・指導者を対象とした活動報告

鈴木厚太（上田整形外科クリニック）、塚原悠介（上田整形外科クリニック）、朴 相俊（公益社団法人 身体教育医学研究所）、小林論史（上田整形外科クリニック）、小林正哉（上田整形外科クリニック・NPO 法人 佐久平総合リハビリテーションセンター）、中村崇（NPO 法人 佐久平総合リハビリテーションセンター）

キーワード：姿勢、小学校、児童、保護者、指導者

要旨：近年、子供の体力低下が問題視されている。しかし、体力低下のみでなく猫背などの不良姿勢を呈する学生も多いことも問題であるといえる。昨年からU市の小学校にて、「姿勢」をテーマとした猫背や成長期障害の予防目的に児童のみでなく、指導者や保護者も対象に介入している。介入の結果、各学年や保護者、指導者に対して健康教育や実践指導を行ったことにより、この年の重点目標に「身体みがき」として健康や姿勢を意識するという目標が加えられた。今回、現場での活動報告に焦点をあて、まとめたものであり、主観的な結果や考察を中心に報告を行う。今後は客観的なデータを用いることでこれらの活動が小学生に対して有効であることを証明したい。

A. 目的

近年、子供の体力低下が問題視されている。また、現在の子供は30年前に比べ、体力テストの項目はほとんどの項目で低下を認め、運動やスポーツを実施している割合も減少している。¹⁾しかし、体力低下のみでなく、姿勢の悪さから「姿勢の老人化」²⁾とも呼ばれるほど、猫背などの不良姿勢を認める児童が多いことが保護者や学校教諭から報告を受ける。しかし、子供の生活習慣は保護者自身の生活習慣やそれに対する意識、行動に深く関係すると報告されている。³⁾そこで、U市の小学校を対象に「姿勢」をテーマとした健康教育や、猫背や成長期障害を予防する姿勢・運動指導を児童だけでなく保護者、指導者にも行い、「姿勢」に対する意識を高めることを今回の目的とした。

B. 方法

①対象

スキヤモンの成長曲線⁴⁾より神経系の発達が著しく、即座の習得を備える時期が小学校3年生から6年生（ゴールデンエイジ）であり、1、2年生はその準備段階（プレ・ゴールデンエイジ）と呼ばれる。筋骨格系は成長期を迎える6年生前後を境に急激に成長する。そこで準備段階である時期から「姿勢」に対する意識をさせる為に、U市の小学校（1校）の全児童（432名）と保護者、指導者を対象とした。

②指導方法

不良姿勢を招く要因として身体の柔軟性の低下や抗重力筋の低下、生活習慣などが挙げられる。⁵⁾現代の生活様式と親世代の生活様式の違いや体力の比較を基に、便利な生活がいかに体力の低下を促しているかを

当院スタッフが全学年を対象とした講演会で児童、保護者や指導者に伝えた。また、良い姿勢と悪い姿勢の比較や注意点などの説明を行い、自覚症状を持たせるような指導も同様に行った。

③活動内容

- ・6年生に対し、「よい姿勢とは」というテーマで当院スタッフが講演会を実施。ならびに講演会や姿勢についての自己記述式アンケートの記入
- ・各学年に対しての保護者を交えた姿勢についての健康教育の実施、児童用・指導者用の資料作成
- ・1、2年生は5感を使う遊びを指導、3年生から6年生には筋肉の柔軟性の重要性や成長期障害に対する予防、対処法の指導
- ・保護者や指導者には、一緒にやること、変化を見ること、褒めることを指導

C. 結果

講演会を行った6年生（64名）へ姿勢に対する今までの考えと今後の考えについての自己記述式アンケート調査を行った結果、「怪我をしないようにストレッチを頑張りたい」や「今日すごくいい話を聞いた」など活動を推奨するような意見が全児童から確認できた。また、自身の不良姿勢に自覚症状がない児童が全体の28%を占め、自覚症状のある児童は45%を占めた。指導者からは「講演や指導をしていただいてから児童の姿勢が良くなった」との報告を受けた。そして、今回の活動により平成25年度の重点目標に「身体みがき」という形で健康や姿勢を意識する目標が加えられた。他にも、学校の定期日より我々の活動が報告されている。また、家庭でも運動や姿勢に気をつけて

いるという児童の中には「親と一緒にやってくれる」といった回答もあり、保護者の協力も確認できたが、今回の活動では家庭との連携の獲得には至らなかった。

D. 考察

6年生のアンケートの結果から、児童の姿勢についての興味や関心は高くなったことがわかった。また、自身の不良姿勢に自覚症状がない児童も確認できたことから、まずは自分に置き換えられるような指導を行っていく必要があると考えた。次に、指導者からの意見によって児童らに対しての指導が有意義であることが考えられた。また、平成25年度の重点目標に今回我々が活動のテーマとした「姿勢」という言葉が記載されたことや、学校の定期だよりによって我々の活動が報告されることは学校全体が姿勢に対する意識が高いことが伺える。現段階では、学校との連携は獲得出来ているが、家庭との連携の獲得には至っていない。しかし、今年度の目標に掲げられたことや定期通信で活動が公になることで学校のみでなく家庭との連携が獲得できるのではないかと考える。それにより、家庭と学校の間には医療機関が関与することが可能となり、多くの情報が共有できると考えられる。今回の報告では、介入に対して主観的な結果や考察が中心であったため、今後は数値化が可能な客観的データで評価する必要がある。

E. まとめ

- ・保護者や学校教諭から子供の姿勢が悪いとの報告がある。
- ・「姿勢」をテーマに、小学生を対象とした姿勢、運動指導を行った。
- ・学校教諭から児童の姿勢の変化が報告された。
- ・今回の活動により学校の重点目標に「身体みがき」として「姿勢」が重要項目に挙げられた。
- ・家庭と学校の間には医療機関が関与できる可能性が挙げられた。

参考文献

- 1) 日本体育協会：体力運動能力調査、2010
- 2) 井上文夫ら：子供の生活習慣が座位姿勢に及ぼす影響、京都教育大学紀要、2011
- 3) 服部真樹：子供の生活習慣と「早寝早起き朝ごはん」国民運動、現代の学校保健 2011
- 4) 松尾保：新版小児保健医学、日本小児医事、1996
- 5) 別所龍二：子供の体力低下と「姿勢教育」四天王寺国際仏教大学紀要、2007