

藤村トヨの姿勢教育に関する研究(2)

A Study of the Posture Education of Toyo Fujimura(2)

キーワード：「腰伸ばせ即腹の力」、普通姿勢、よい姿勢
 Keywords: “A stretched Back leads to strength of the Abdomen”,
 Natural posture, Good posture

奥野 知加 長谷川 千里
 高橋 佳子 (戸板女子短期大学)

OKUNO Chika HASEGAWA Chisato
 TAKAHASHI Yoshiko (Toita Women's College)

I 研究目的

藤村トヨ(以降、トヨとする)の姿勢教育の根本には『腰伸ばせ即腹の力』の理念があり、その姿勢論では、「絶対に正しい姿勢は確定しがたいが、脊柱の生理的自然な湾曲、腰部と腹部が釣合うことが、よい姿勢づくりにつながる」ことを示唆している。

本研究は、トヨの姿勢教育における基本理念であり、姿勢づくりの標語として活用されている『腰伸ばせ即腹の力』が、現在の本学学生の姿勢づくりに活かされているのかどうかについて調査したものである。本学学生の普通姿勢と、『腰伸ばせ即腹の力』の標語を聴いて立ち直した姿勢(以降、標語姿勢とする)を比較し、この標語が学生の姿勢づくりにどのように役立っているのかを調査することを目的とする。

II 研究方法

本研究では、普通姿勢と標語姿勢の形態比較によって考察を進めた。形態比較は、予め測定点を定めた姿勢を静止画で撮影し、5つの測定点、耳珠点・肩峰点・転子点・膝関節点・外果点を結んだ形状(ア

ライメント)を比較した。また、基準線は、床面から垂直に第五中足骨粗面点を通る線に設定した(図1)。

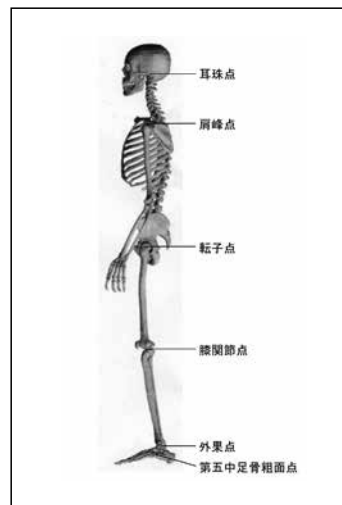


図1. 測定点

撮影方法は、被験者の左側面を撮影し、カメラから被験者までの距離は5m、壁から被験者の距離は50cmとした。また、被験者は高さ10cmの台に乗り、カメラの高さは(被験者の身長+台の高さ10cm)/2に設定した(図2)。

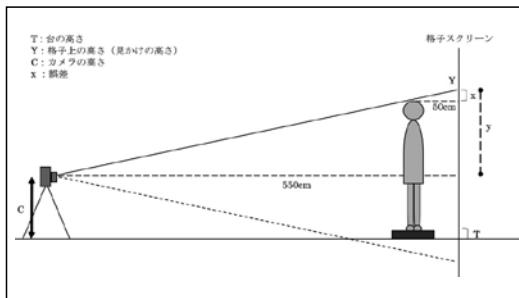


図2. 撮影方法 (側面)

被験者は、本学学生1～4年、284名であり、そのうち、測定点が不明瞭な23名を除く、261名を研究対象とした。

測定実施にあたり、被験者に対して、研究の目的と方法、及び個人情報等を保護する旨について説明し、同意を得るとともに、被験者の健康状態を配慮しながら測定を行った。なお、本研究は、東京女子体育大学の研究倫理委員会にて承認を受けている(研倫審・2019-10号)。

III 結果及び考察

1 本研究における姿勢比較の基準

学生261名の普通姿勢と標語姿勢の比較するにあたり、本研究におけるよい姿勢とは、トヨの姿勢論を基に、耳珠点¹がほぼ基準線上であり、肩峰点、転子点、膝関節点を結ぶアライメントが脊柱の生理的²の自然の³弯曲に伴って基準線近くを前後し、重心は第五中足骨粗面点(基準線)付近に置かれている立ち方とした。

また、よくない姿勢については、平成29年度・平成30年度共同研究により、ジグザグ型、ストレート型に大別することができたため、これを活用し、よい姿勢との比較を行った。ジグザグ型は、頭部、もしくは腹部、もしくはこれら両方が前後に傾斜している者である。頭部の傾斜によって耳珠点から肩峰点へのアライメントが傾斜している者、腹部が前後に突出することによって肩峰点から転子点へのアライメントが傾斜している者が含まれる。一方、ストレート型は、前後に重心が偏り、アライメントが傾いている者であ

る。耳珠点、肩峰点、転子点のアライメントはほぼ直線上にあるが⁴、基準線に対して前後に外れている者が含まれる(図3)。

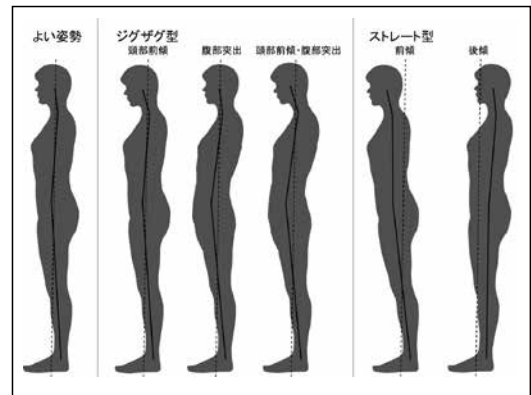


図3. 姿勢比較の基準

2 普通姿勢と標語姿勢の比較

普通姿勢のアライメントを見ると、「よい姿勢」50.2%(131名)、「よくない姿勢」49.8%(130名)であり、よくない姿勢の者のうち、ジグザグ型、ストレート型ともに、24.9%(65名)ずつであった。標語姿勢では、「よい姿勢」51.7%(135名)、「よくない姿勢」48.3%(126名)であり、よくない姿勢の者のうち、ジグザグ型は19.9%(52名)、ストレート型は28.4%(74名)であった(図4)。

普通姿勢でよい姿勢であった131名のうち45名がよくない姿勢へと変化した一方、普通姿勢でよくない姿勢であった130名のうち49名がよい姿勢へと変化した(図5)。普通姿勢と標語姿勢を比較した結果、その人数に変化はみられなかったが、姿勢の撮影時の様子や撮影した静止画を観察すると、多くの学生がトヨの標語により、姿勢を矯正しようとしている様子が伺えた。

普通姿勢、標語姿勢のアライメントを比較した結果、普通姿勢、標語姿勢ともによい姿勢であった者33.0%(86名)、普通姿勢はよくなかったが標語姿勢でよい姿勢となった者18.8%(49名)、普通姿勢ではよい姿勢であったが標語姿勢ではよくない姿勢に変化した者17.2%(45名)、普通姿勢、標語姿勢ともに姿勢のよくない者31.0%(81名)であり、そのアライ

ントは図6～図9の通りである。よい姿勢では、そのアライメントは基準線付近に集まり、よくない姿勢では、基準線から大きく外れていた。

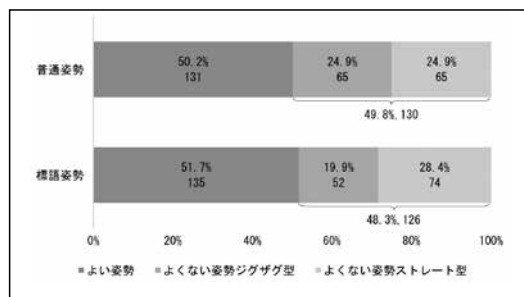


図4. 普通姿勢と標語姿勢の割合

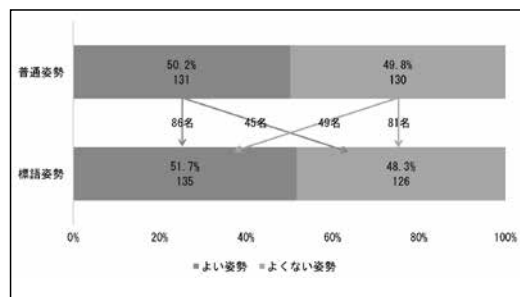


図5. 姿勢変化の割合

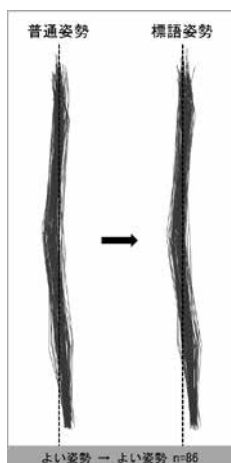


図6. よい姿勢を維持している者

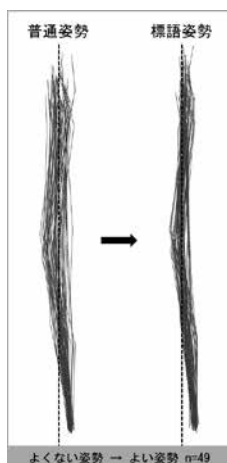


図7. よい姿勢へと変化した者

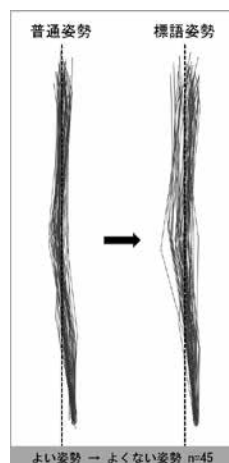


図8. よくない姿勢へと変化した者

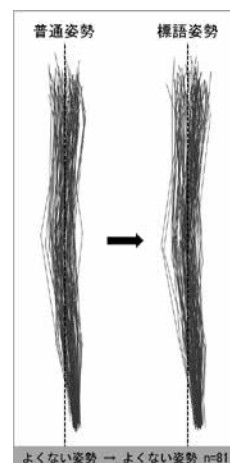


図9. よくない姿勢を維持している者

3 標語姿勢で「よくない姿勢」の傾向

普通姿勢と標語姿勢のアライメント比較結果の中でも、特に、標語姿勢でよくない姿勢であった者に注視する必要があると考えられる。そのため、普通姿勢ではよい姿勢であったが標語姿勢ではよくない姿勢に変化した者と、普通姿勢、標語姿勢ともに姿勢のよくない者の姿勢変化の傾向について、以下に分析、考察を行う(図10)。

3-1) 標語姿勢でよくない姿勢へと変化

普通姿勢ではよい姿勢であったが標語姿勢ではよくない姿勢に変化した者45名の標語姿勢(よくない姿勢)のアライメントや静止画をみると、ジグザグ型48.9%(22名)、ストレート型51.1%(23名)であった。ジグザグ型では、頭部が後方へ傾く者が86.4%(19名)と大部分を占めていた。ストレート型では、前方に重心が偏っている者が30.4%(7名)、後方に重心が偏っている者が69.6%(16名)であり、重心が後方に偏り、アライメントが後傾している者が多くみられた。

3-(2) 普通姿勢、標語姿勢ともによくない姿勢

普通姿勢、標語姿勢ともに姿勢のよくない者81名のアライメントや静止画をみると、普通姿勢では、ジグザグ型54.3% (44名)、ストレート型45.7% (37名)とほぼ同数であった。

普通姿勢ジグザグ型44名の標語姿勢(よくない姿勢)は、ジグザグ型52.3% (23名)、ストレート型47.7% (21名)とほぼ同数であった。標語姿勢ジグザグ型では、頭部が後方へ傾く者が43.5% (10名)であり、最も多くみられた。標語姿勢ストレート型では、重心が前方に偏る者に比べ、後方に偏る者が71.4% (15名)と多くみられた。

普通姿勢ストレート型37名の標語姿勢(よくない姿勢)は、ジグザグ型18.9% (7名)、ストレート型81.1% (30名)であり、ストレート型が圧倒的に多かった。標語姿勢ストレート型では、重心が前方に偏る者46.7% (14名)、重心が後方に偏る者53.3% (16名)とほぼ同数であり、そのほとんどが、普通姿勢における重心の前後の偏りが助長されていた。

3-(3) 標語姿勢で「よくない姿勢」の傾向

標語姿勢においてよくない姿勢の者は、①頭部

が後方へ傾く、②重心が後方に偏る、③重心の前後の偏りが助長されるという3つ傾向がみられた(図11)。

① 頭部が後方へ傾く

標語姿勢で頭部が後方へ傾く者の中には、上体に力が入り、肩が上がっていた者も数名確認できた。

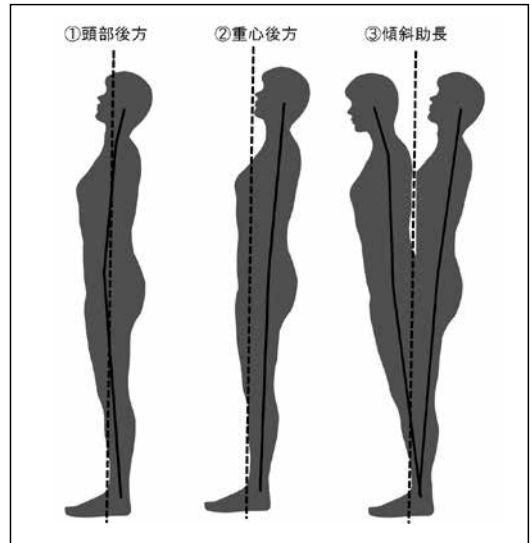


図11. 標語姿勢でよくない姿勢の傾向

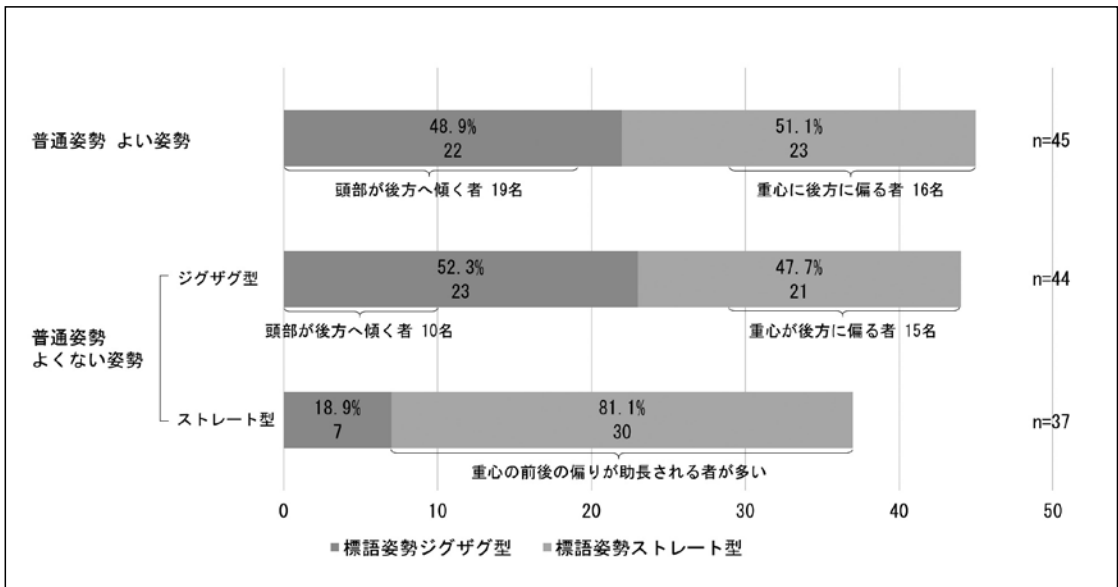


図10. 標語姿勢でよくない姿勢の割合

このような姿勢は、上体を引き上げる意識によって、顎が持ち上がってしまったことが原因だと考えられる。トヨの標語を聴いて、姿勢を矯正しようとする意識はあっても、具体的に腰部や腹部への意識は希薄になってしまったのではないかと考える。

② 重心が後方に偏る

標語姿勢で重心が後方に偏る姿勢は、上体を上方向に引き上げる意識が働いたことや、その引き上げ方向が垂直でないことによって引き起こされたと考えられる。トヨの標語を聴いて、姿勢を矯正しようとした結果、腰部や腹部への意識よりも、上方向に引き上げようとする意識が上回ってしまったのではないかと考える。

③ 重心の前後の偏りが助長される

標語姿勢で重心の前後の偏りが助長する姿勢は、ももとの重心が偏っているため、標語によって姿勢を矯正しようとして上体を引き上げた時に、より一層、重心の偏りが大きくなってしまったことが原因と考えられる。トヨの標語を聴いて、姿勢を矯正しようとする意識はあっても、具体的に腰部や腹部への意識は希薄になっているといえる。

IV まとめ

本学学生にとって、トヨの標語『腰伸ばせ即腹の力』は、よい姿勢づくりを目指すためのものと認識されていることが本研究において示唆された。本学学生には、トヨの標語により、姿勢を矯正しようとする様子がみられ、それが姿勢の変化に繋がっていた。しかし、姿勢を矯正しようとしながらも、よい姿勢づくりには繋がっていない者が図4の通り、約半数もいることが明らかとなった。標語姿勢がよくない姿勢の者の分析を行った結果、①頭部が後方へ傾く、②重心が後方に偏る、③重心の前後の偏りが助長されるといった傾向がみられた。このようなよくない姿勢となってしまう要因は、姿勢を矯正する意識はあっても、腰部と腹部への意識が希薄であること、上体を引き上げる意識が高まることによって上体が力んでしまうことなどが挙げられ、トヨの目指した「腰と腹に力を入れて腰椎を保持し、脊柱の生理的自然な湾曲を形成すること」、それにより「胸郭と肩を楽にし、呼吸が自由

になること」には繋がらなかったと考えられる。

本研究では、トヨの標語『腰伸ばせ即(すなわち)腹の力』という文言を伝え、姿勢変化の調査を試みた。しかし、この標語の意図が学生に伝わらなかったことが、本研究結果となった一因ではないかと考える。そのため、トヨの意図が現在の学生に伝わるよう、研究方法を再検討し、さらなる検証を試みていきたいと考える。

参考文献

- 1) 藤村トヨ(1954)私の歩んできた道.学校体育.
- 2) 藤村トヨ(1930)学校體育論.一成社.
- 3) 奥野知加・長谷川千里・夏井裕明(2019)藤村トヨの姿勢教育に関する研究.東京女子体育大学女子体育研究所所報.13:55-60