

藤村トヨの姿勢教育に関する研究

奥野 知加

長谷川 千里

夏井 裕明

(日本女子体育大学)

OKUNO Chika

HASEGAWA Chisato

NATSUI Hiroaki

I 研究目的

本研究は、藤村トヨ(以降、トヨとする)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『腰伸ばせ即ち腹の力』が、現在の学生の姿勢づくりに活かされているのか否かについて調査したものである。以下の二点の観点より調査研究を進めた。

II 研究計画

初年次

昭和初期に姿勢教育の一環(腹腰のための講習)として実施されていた仕舞の姿勢と、現代の学生38人の立位姿勢を比較し、学生の姿勢は『腰伸ばせ即ち腹の力』を用いた立ち方であるかどうかを調査した。

二年目

学生の普通姿勢(100人)と、『腰伸ばせ即ち腹の力』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調査した。

III 研究方法

本研究では、前項1,2ともに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撮影し、測定点を結んだ形状(アライメント)を比較した。

測定点は、耳珠点・肩峰点・転子点・膝関節点・第5中足骨粗面点・外果点とした(図1)。

撮影方法は前項1,2共に各姿勢は図2の設定で被験者の左側面を撮影した。

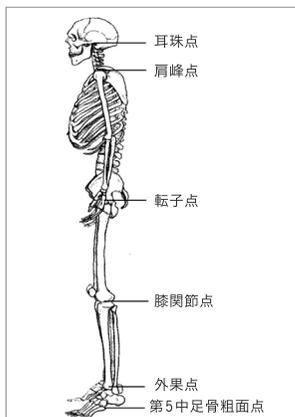


図1 測定点

注) 天野ら監訳(2008, p. 3)⁴⁾

図1cを基に筆者が測定点を加筆

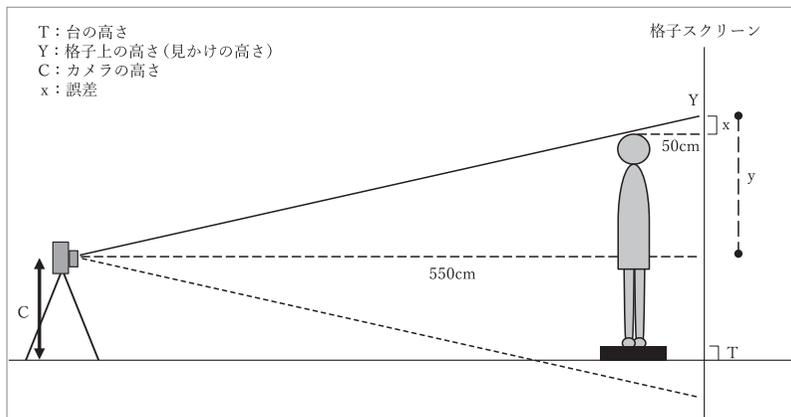


図2 撮影方法(側面)

前項1の被験者で仕舞の構えの姿勢は、観世流シテ方T氏(40歳・身長170cm)。そのほかの被験者は1, 2とも本学学生1年～3年、100名である。

IV 結果と考察及び各まとめ

1 トヨの姿勢教育

結果考察に当たり、トヨの姿勢教育について以下の内容を踏まえ、考察の指針とした。

1-1(1) 姿勢教育の根本理念『腰伸ばせ即ち腹の力』

トヨの姿勢教育の根本には『腰伸ばせ即ち腹の力』の理念があり、姿勢指導の実践は、教材を通して『腰伸ばせ即ち腹の力』による姿勢づくりを学ばせることであった。よい姿勢づくり及び、よい姿勢習得に関わる身体活動は、トヨが目指していた体育の目的(健康の増進・子どもの成長発達の助長)とも合致していた。

『腰伸ばせ即ち腹の力』の身体的な要領とは(図3)、腰と腹に力を入れて両者が5個の腰椎(L1～L5)を保持することである。この5個の腰椎(俗に腰骨)を保持すれば、脊柱の生理的且つ自然な湾曲が形成できる。この要領で姿勢ができ上がれば、胸郭は自然な卵円形となり、肩と呼吸が軽く自由になる。これが『腰伸ばせ即ち腹の力』の要領による姿勢づくりである。当時この姿勢づくりは、『藤村式健康の秘訣』という代名詞で呼ばれていた。

トヨの姿勢づくりのねらいは、呼吸の自由性の確保と肺活量の増大にあった。また呼吸の自由性が確保できたよい姿勢と運動との連動で全身への血液循環の促進が図られ、ひいては内臓諸器官の機能改善も目指すことが出来るというのが、トヨの姿勢づくりの最終的なねらいであった。

1-1(2) 姿勢指導における仕舞導入の背景

トヨはよい姿勢の規範を、日本の伝統的な腹腰の文化や身体に求めて推奨し、武道や芸道、坐禅などを自校の授業や講習の教材として実施していた。

日本の伝統的な武道各種は、その身体の要領を下腹におき、それが姿勢、体力、精神の健康の基礎を成している点が『腰伸ばせ即ち腹の力』の理念と一致することから、トヨは自説の姿勢づくりの規範をここに見出していた。またトヨが幼少期に学んだ薙刀、仕舞、

謡曲の体験も、この着眼に至った要因となっていた。

トヨが目指していた体育はもとより健康を標榜するのであった。同じく『腰伸ばせ即ち腹の力』に基づく姿勢づくりも健康と子どもの発育発達の助長を目指していたことから、当時、自校で実施した日本の伝統的な武道や芸道、坐禅などは、姿勢教育としての取り組みであり、同時に体育としての目的にも適った授業実践であった。

1908(明治41)年当時の授業科目のなかに既に、作法、薙刀体操がみられ、坐禅は大正時代中期には、日常的に行われていた。

本研究で取り上げる仕舞は、最初に実施された時期は不明であるが、家庭体育講習会において、1932(昭和7)年～1933(昭和8)年に同校で実施されていた。期間は半年間、毎週金曜日(14時～17時)、『腹腰のための講習会』として実施していた(図4)。

2 仕舞の構えの姿勢と学生のよい姿勢の比較

学生のよい姿勢とは、各学生が考えるよい姿勢である。仕舞の構えの姿勢と学生38人のよい姿勢のアライメントを比較した。

2-1(1) 仕舞の構えの姿勢

形態撮影の結果のアライメント(図5)より、仕舞の構えの立ち方は、両膝を自然体より深く曲げ、股関節を膝の位置近くに出し、重心をつま先方向に置いたまま、上半身は、股関節から真上に向かって平背に近い状態で伸ばし、顎を引き、頭頂部も真上に向かって引き上げているという立ち方であることが分かった。

この立ち方の成立と保持のためには、下肢の盤石な支え、それも屈膝で下方へ押す脚力を要する。同時に上体は、脊柱起立筋群と腹直筋の両方の強いはたらきを伴いながら、真上への引き上げを維持していく力も必要となる。両者が拮抗的にはたらくためには、下腿の下方への力と、腹腰の力が上体の引き上げの力に繋がり、両者が強い上下の釣合いの力としてはたらく必要がある。

仕舞の構えの姿勢は、正に『腰伸ばせ即ち腹の力』の関係筋群の強力なはたらきがなくては成り立たない立ち方であるといえる。つまり、仕舞の構えは『腰伸ばせ即ち腹の力』の実際(脊柱起立筋群と腹直筋の

両方)を十二分に活用した立ち方であったということである。

2-(2) 学生38人の姿勢

学生38人の姿勢は、以下の2タイプの姿勢の傾向に分かれていた。①ジグザグ型(22人)と、②ストレート型(16人)であった(図3)。

①ジグザグ型(図6): 転子点・肩峰点・耳珠点が基準線前後をジグザグに位置するアライメントを示していた。これは、下肢と上体で重心の位置の前後でバランスをとりながら立っているという姿勢であることが分った。

②ストレート型(図7): 外果点から耳珠点への線が真直ぐなアライメントを示していた。これは重心の位置を少し前に置き、上体をやや前傾させた前屈みの姿勢であることが分った。

2-(3) 仕舞の構えの姿勢と学生のよい姿勢の比較のまとめ

仕舞の構えの姿勢と学生の2タイプの姿勢のアライメントを比較した結果(図8)、各姿勢は各々独自のアライメントを示し、共通点を全く見出すことが出来なかった。つまり、姿勢指導の一環で実施していた

仕舞の構えの姿勢は、学生の姿勢とは異なる立ち方であったということである。

このことは、学生の取ったよい姿勢は、『腰伸ばせ即ち腹の力』で立つ姿勢ではなかったという見解につながる。この問題を今後の課題として取り組んでいかなければならないと考える。

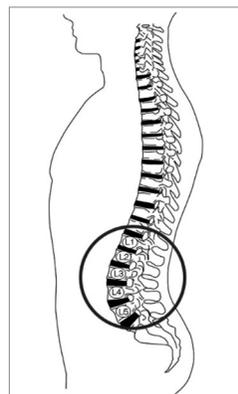


図3 腰椎1-5
注)内田ら編(2015, p. 34)⁵⁾
図3-8を基に筆者が作成



図4 仕舞の構え(装束)
注)写真: 観世流シテ方T氏

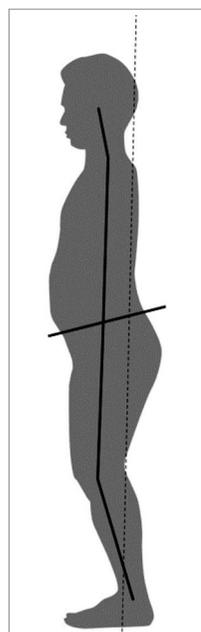


図5 仕舞の構え

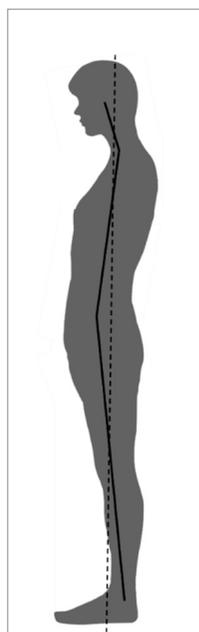


図6 ジグザグ型

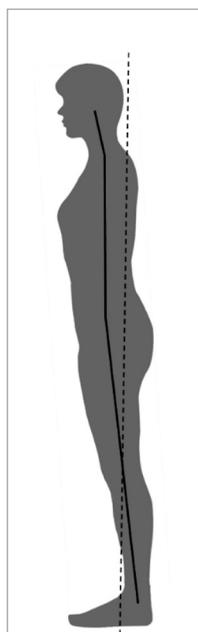


図7 ストレート型

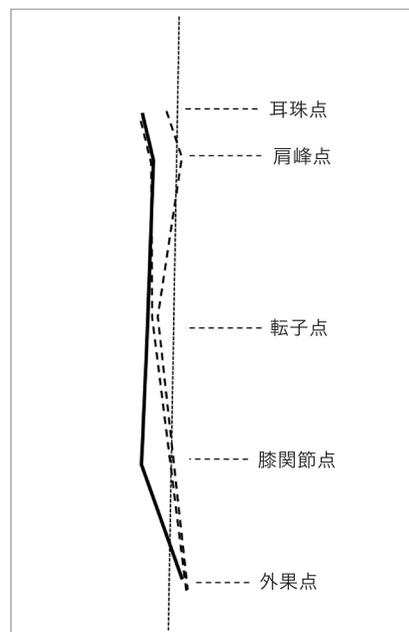


図8 仕舞の構えと2タイプのアライメントの比較
注)仕舞の構え:実線 ジグザグ型・ストレート線:点線

3 普通姿勢とトヨの標語による姿勢の比較

学生100名の普通姿勢と標語姿勢の比較するに当たり、本研究におけるよい姿勢とは、トヨの姿勢論である「絶対的に正しい姿勢は確定しがたいが、脊柱の生理的自然の弯曲、腰部と腹部の釣合いによる腰椎の保持がよい姿勢作りにつながる」を基に、耳珠点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自然の弯曲に伴って基準線近くを前後し、重心は第5中足骨粗面点(基準線)付近に置かれている立ち方とした。

3-(1) 普通姿勢と標語姿勢の比較

普通姿勢のアライメントを求めた結果、「よい姿勢」22.0%(22名)、「よくない姿勢」78.0%(78名)であった。標語姿勢では、「よい姿勢」35.0%(35名)、「よくない姿勢」65.0%(65名)であった。普通姿勢でよい姿勢であった22名のうち6名(27.3%)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78名のうち19名(23.4%)がよい姿勢へと変化した(図9)。トヨの標語により、普通姿勢に比べてよい姿勢の者はわずかに増加す

る結果となったが、よくない姿勢の者が65.0%もいることが分かった。

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、標語姿勢ともにより姿勢であった者16.0%(16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19.0%(19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6.0%(6名)、普通姿勢、標語姿勢ともに姿勢のよくない者59.0%(59名)であり、そのアライメントは図10～図13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っていることが分かる。一方、よくない姿勢では、基準線から大きく外れていることが分かる。

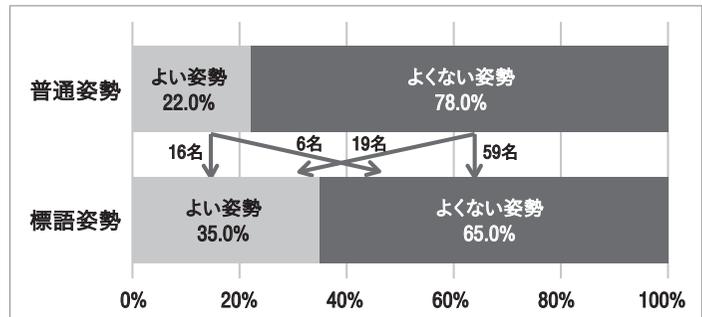


図9 普通姿勢と標語姿勢の割合

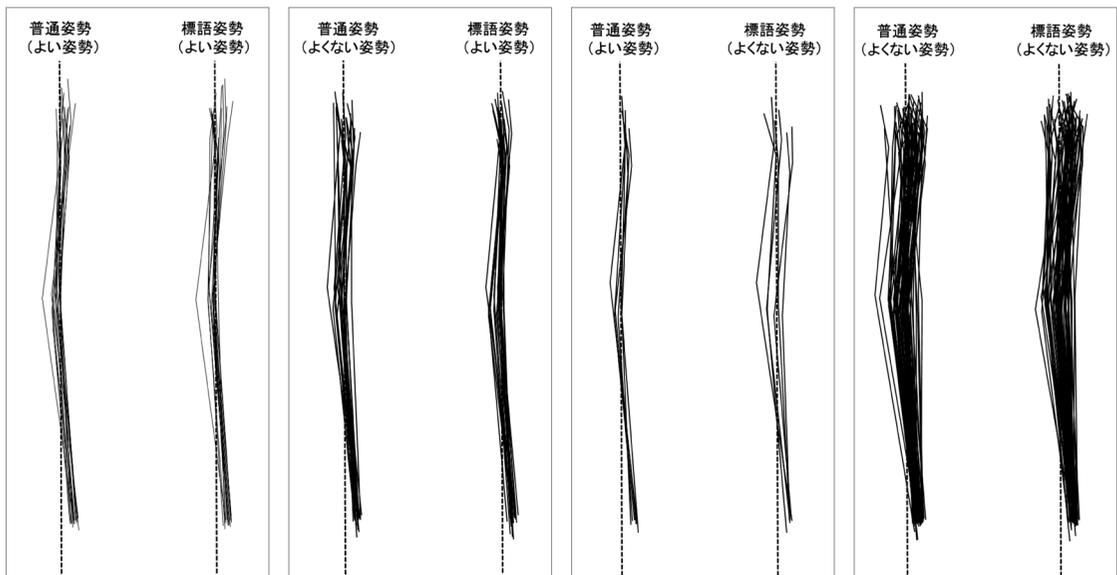


図10 よい姿勢を維持しているもの

図11 よい姿勢へと変化したもの

図12 よくない姿勢へと変化したもの

図13 よくない姿勢を維持しているもの

3-(2) よくない姿勢の分類

初年次の研究により、学生のよくない姿勢は、大別してジグザグ型、ストレート型に分けることができた。二年目では、これら二つのパターンをより詳細に把握した。ジグザグ型には、頭部が前後に傾くことによって耳珠点から肩峰点へのアライメントが大きく傾斜している者、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大きく傾斜している者、両者が大きく傾斜している者が含まれる。一方、ストレート型には、耳珠点、肩峰点、転子点のアライメントがほぼ直線上にあるが、基準線に対して前後に外れ、前方もしくは後方に重心がある者が含まれる(図14)。

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重心が後傾する、②重心が前傾する、③頭部が後方へ傾くといった3つの傾向がみられた(図15)。

① 重心が後傾する

標語姿勢で重心が後傾する者は、普通姿勢がよい姿勢、ジグザグ型、ストレート型の全てのタイプにみられた。この重心が後傾する姿勢は、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。

② 重心が前傾する

標語姿勢で重心が前傾する者は、普通姿勢がストレート型で前傾のタイプにみられた。この重心が前傾する姿勢は、もともと重心が傾いているため、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、重心の傾きが大きくなってしまったことが原因と考えられる。

③ 頭部が後方へ傾く

標語姿勢で頭部が後方へ傾く者は、普通姿勢がジグザグ型、ストレート型にみられた。この頭部が後方へ傾く姿勢は、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と考えられる。この姿勢の中には、上体に力が入り、肩が上がっていた者も数名確認できた。

3-(4) 普通姿勢と標語姿勢の比較のまとめ

これらのことから、標語によって姿勢を矯正しようとする時に、上体を引き上げる意識はあっても、腰部と腹部の双方への意識が希薄になっていることや、上体に無理な力が入ってしまうことが考えられる。また、もともと重心が前後に傾いている者は、姿勢を矯正しようとして、重心のずれがより大きくなってしまふことも考えられる。

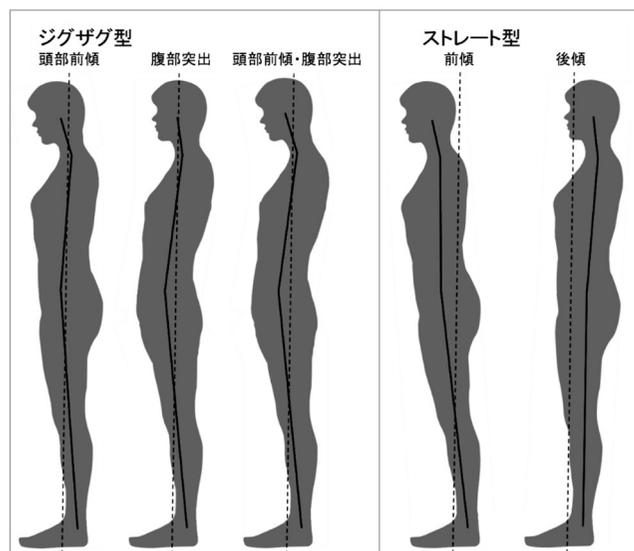


図14 姿勢の分類

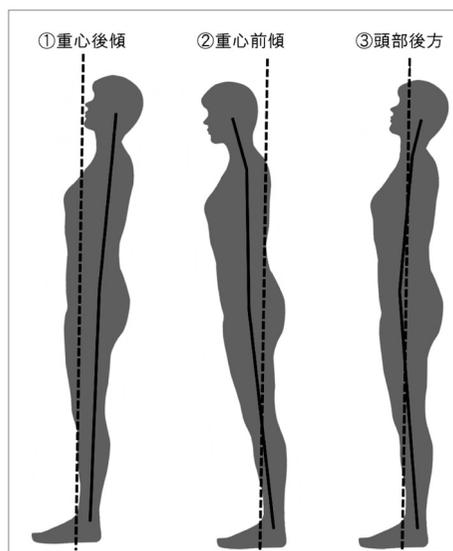


図15 標語姿勢でよくない姿勢の傾向

以上、二年目の研究においては、トヨの標語『腰伸ばせ即ち腹の力』により、本学学生の姿勢変化がみられた。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つながっていない者が図9の通り、65.0%もいることが分かった。よくない姿勢の者の傾向は、腰部と腹部の意識が希薄、上体に無理な力が入るなどが挙げられ、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」「胸郭と肩を楽にし、呼吸が自由になること」とは異なっているといえる。

V 今後の課題

今後の課題としては、継続して本研究の二年目の取り組みを進め、被験者数を増やす。

また、学生の過半数(65.0%)が『腰伸ばせ即ち腹の力』の姿勢づくりが出来ていなかったという結果を踏まえ、『腰伸ばせ即ち腹の力』の標語をよい姿勢形成に導くために、この標語に何を加味、補填しなければならないかを探求したいと考える。

参考文献

- 1) ・藤村学園七十年の歩み編集委員会編(1972) 藤村学園七十年の歩み—東京女子体育大学沿革小史—
・藤村学園八十年史編集委員会編(1983) 藤村学園八十年の歩み.
・藤村学園創立百周年記念記録等作成実行委員会編(2002) 藤村学園100年の歩み.
- 2) 藤村トヨ(1954) 私の歩んできた道. 学校体育.
- 3) 藤村トヨ(1930) 学校體育論. 一成社.
- 4) 天野修, 千田隆史, 鳥橋茂子監訳(2008) 人体解剖カラーリングブック. 丸善. 3.
- 5) 内田さえ, 佐伯由香, 原田玲子編(2015) 人の構造と機能第4版. 医歯薬出版. 34.