

研究題目

姿勢指導のこころみ

～子どもの意識を高めるために～

目 次

- I 研究のねらい
- II 研究の経過及び内容
 - 1 運動器検診によるチェック
 - 2 姿勢指導の取り組み
 - (1) 「姿勢」をテーマにした学校保健委員会の実施
 - (2) 「姿勢」についての保健指導の実施
 - (3) 全校一斉に行う体幹トレーニングの実施
- 三 研究のまとめ
 - 1 わかってきたこと
 - (1) 学校保健委員会の感想から
 - (2) 保健指導後の児童の感想から
 - (3) 片足立ちの持続時間調査から
 - (4) 「自分の姿勢をチェックしてみよう」の2回目アンケートから
 - (5) 意識変化の調査から
 - 2 今後に向けて

I 研究のねらい

本校は塩尻市北西部の松本市境にあり、児童数537人（令和4年5月1日現在）で、通常学級数18学級、特別支援学級数6学級の中規模校である。

定期健康診断の内科検診で介助をしていると、低学年を中心に「姿勢の保持ができない」「骨盤に背骨が立たない」などの児童が多いことや、授業中の姿勢を見ても、「のけぞって座っている」「足をなげ出して座っている」「腕枕で字を書いている」など、児童の姿勢の悪さが気になった。

そこで、今年度は健康教育の重点を「姿勢指導」とし、体育係と連携して姿勢が保持できるよう、体幹の筋力アップを図る運動を考えるとともに、視覚資料などを掲示するなどして、学習時の姿勢について意識できるように取り組みを行った。

II 研究の経過及び内容

1 運動器検診によるチェック

本校には整形外科医が学校医として1名おり、5年生全員と他学年の抽出児の運動器検診を行っている。また、5年生以外の学年については、2名の内科校医が担当学年の内科検診時に一次スクリーニングとして運動器検診を行い、側弯症などが疑われる場合は整形外科医による二次検診が行われるようになっている。

2 姿勢指導の取り組み

今年度の健康教育の重点を「姿勢指導」に据え、全教諭で指導につなげられるようにするために、以下のような取り組みを計画した。

- 「姿勢」をテーマにした学校保健委員会の実施
- 「姿勢」についての保健指導の実施
- 全校一斉に行う体幹トレーニングの実施

(1) 「姿勢」をテーマにした学校保健委員会の実施

今年度の学校保健委員会は以下のように行った。

①目的

運動器検診やスポーツテストの結果から、児童の体幹の状態や姿勢についての現状を共通認識するとともに、姿勢の悪さが体に及ぼす影響について知り、学校・家庭・地域それぞれの立場で児童の姿勢の保持について考える。

②参加者

全教諭、PTA（会長・副会長・学年部長の3名）、地域の整骨院院長

③内容

(ア) 令和4年度の運動器検診の結果説明

養護教諭から以下の図1～4と表1に示す資料を用いて、内科検診時に気になった児童の体の様子や、授業中の姿勢、過去3年間の運動器検診の結果を報告した。

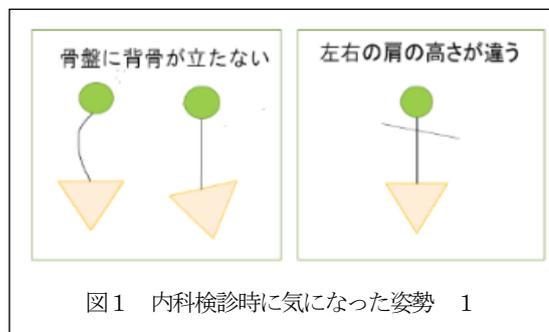


図1 内科検診時に気になった姿勢 1

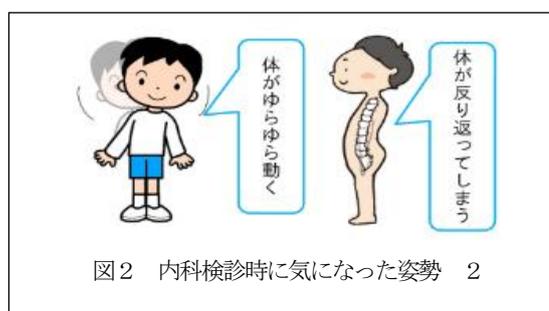


図2 内科検診時に気になった姿勢 2



図3 椅子に座った時の姿勢 1



図4 椅子に座った時の姿勢 2

表1 一次スクリーニングで抽出された児童数

年度	1年生	2年生	3年生	4年生	6年生
R 2	13	4	14	3	1
R 3	12	1	22	1	5
R 4	11	0	6	6	2

(イ) スポーツテストの結果説明と体幹トレーニングの提案

体育係より、スポーツテストの結果説明と体幹トレーニングについて提案してもらった。

(ウ) 姿勢と身体的症状の関係についての説明

地域で開業されている整骨院の院長から、診療していて気になる子どもの症状や、姿勢の悪さとそれによって引き起こされる症状についての講義をしていただいた。

(エ) グループ討議

4～5人のグループに分かれてそれぞれの立場で気になることや出来そうなことを話し合った後、全体で共有した。



図5 グループ討議の様子

出された意見は以下のとおりであった。

【グループ討議で出た意見】(一部抜粋)

<気になること>

- ・椅子に座っても床に座っても体勢がすぐに崩れてしまう子どもがいる。
- ・家で食事をするとき、椅子の上で胡坐をかいていることがある。学校でどうしているか心配。

<これからできそうなこと>

- ・最近の家はバリアフリーで段差がなく、道路も凸凹がなく歩きやすい。昔は生活の中で、姿勢保持に必要な体幹の筋肉が鍛えられたが、今はあえて姿勢を保持できるような体幹を鍛える機会を作っていかなければいけない。
- ・遊び感覚でできるバランス運動を積み重ねる。
- ・体育や外遊びの時間を確保していく。

- ・授業の中で、姿勢について声をかける。
- ・テレビの位置を工夫してまっすぐ見られるようにする。

④参加者の感想

参加者の感想は以下のとおりであった。

【参加者の感想】(一部抜粋)

<教諭>

- ・「姿勢」は気になっていたが、取り上げないとそのまま過ごしてしまっていた。これから意識して取り組んでいけそうだった。
- ・姿勢は運動能力だけでなく、学力・精神状態への影響が大きいと思うので、様々なことの基礎になる大切なテーマだと思った。
- ・「体幹を鍛える」ということを今までしっかりと考えることがなかった。2学期すぐに子どもたちと一緒に考え実践できそうな内容だったのもよかった。

<PTAの参加者>

- ・ゲームやスマホ、運動不足など、現代の子どもたち(大人も同様に)の姿勢が崩れやすい環境であることをあまり意識していなかった。学校だけでなく、家庭でも自分自身も気をつけなければいけないと反省した。
- ・しっかりとした根拠があつての話題提供だったが、PTAの数人の保護者しか参加できなかった。周知という意味でも「ほけんだより」で知らせてくれるとありがたい。

(2) 「姿勢」についての保健指導の実施

8月の発育測定時に、1～5年生に以下のような内容で「姿勢」についての保健指導を行った。

①保健指導の内容

(ア) 「自分の姿勢をチェックしてみよう」

図6の「自分の姿勢をチェックしてみよう」の用紙を使って日ごろ自分がしていると思う姿勢に○を付ける。

(イ) 「どんな姿勢をしている人が多いかな」

「自分の姿勢をチェックしてみよう」で○を付けた姿勢に手を挙げてもらい、どんな姿勢をしている人が多いか確認する。

**じぶん しせい
自分の姿勢をチェックしてみよう。**

年 組 番 名 前 _____

1 下の絵の中で、自分がいつもやっていると思う「姿勢」ぜんぶに○をつけてみましょう。(○はいくつつけてもよいです。)

しせい。	しせい。	しせい。
 肘をついている。	 のけぞっている。	 ひざを立てている。
 足をなげ出している。	 足をよこに出している。	 いすをゆらしている。
 かた手で書いている。	 うでまくらで書く。	 足をくんでいる。

図6 「自分の姿勢をチェックしてみよう」のアンケート

(ウ) 「背骨はどうなっているのかな」

養護教諭が背骨の触り方の見本を見せ、触り方の注意をした後、二人組になってそれぞれの背骨を触ってみる。その後、感じたことや気が付いたことを発表する。

(エ) 「背骨の構造と神経について知ろう」

骨格模型を見ながら、背骨のつくりと脊髄神経について説明する。



図7 保健指導の様子

(オ) 「姿勢が悪いと出てくる症状は」

姿勢が悪いと、脊髄から出ている細い神経が押しつぶされて腰が痛くなったり頭が痛くなったりすることを説明する。

(カ) 「よい姿勢とは」

図8の資料を見ながら、実際に椅子に座った時の姿勢をやってみる。さらに、本を読むときやタ

ブレットを使うときの姿勢についても掲示資料を見ながら確認する

※図8はA3サイズでラミネートしたものを各クラスに配布して掲示してもらった。

②「自分の姿勢をチェックしてみよう」の結果

2～5年生の結果は以下のとおりであった。



図8 正しい座り方

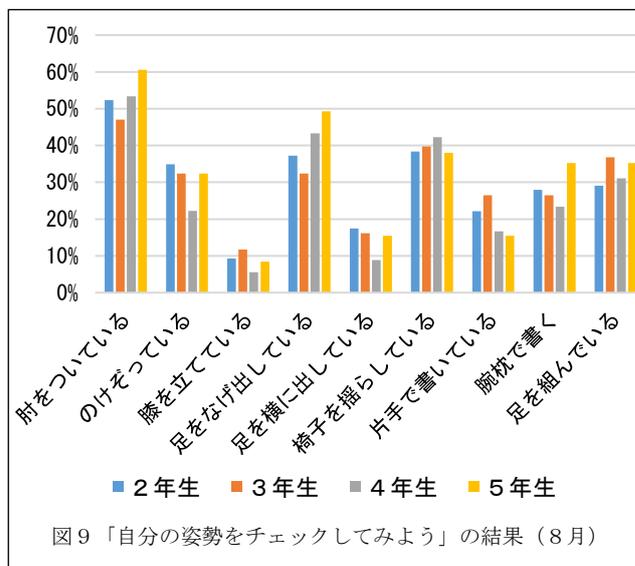


図9を見ると、児童自身も普段の姿勢について自覚できている様子がうかがえた。

特に、2・4・5年生で50%以上の児童が「肘をついている」と回答している。また、4・5年生では40%以上の児童が「足をなげ出している」と回答していた。

③指導後の児童の感想

指導後の児童の感想は以下のとおりであった。

【児童の感想】 (一部抜粋)

- ・せぼねとしせいがあんなにかんけいがあると思わなかったです。(2年生)
- ・足をくんだりする正しくないすわり方をしているとこまるのは自分なので気をつけたいです。(3年生)
- ・知らない間に体に負担のかかるわるいしせいをしていると思いました。(4年生)

・しせいで予防できる病気があると初めて知りました。しせいをよくしないと、病気になったりかたがこったり、頭がいたくなったりするので、今後気をつけたいなあと思いました。
(5年生)

(3) 全校一斉に行う体幹トレーニングの実施

①運動開始前の片足立ちの持続時間調査

最初に、クラス毎、運動開始前の片足立ちの持続時間の測定を以下のように行った。

(ア) やり方

- ・右、左どちらか利き足を定める
- ・目をつぶり、片足立ちをする
- ・挙げている方の足が地面につくか、または体が大きくふらつくまでの時間を計測する

(イ) 片足立ちの持続時間

図10に示すように、持続時間が10秒以下だった児童は、1年生男子66%、女子62%、2年生男子56%、女子47%、3年生男子60%と低学年に多く見られた。

60秒以上できた児童は、5年生男子18%、女子40%、6年生男子29%、女子40%と高学年になるにつれて長く立ってられる児童が多かった。

発達的に年齢が増すと、体幹の筋力やバランス感覚ができてくるのではないかと考えられる。また、高学年では男子より女子の方が60秒以上立ってられる児童が多く、二次性徴と関係しているのではないかと考えている。

②全校一斉に行う体幹トレーニングの作成

姿勢を保持するためには体幹の筋力が必要と考え、以下の条件を満たす運動を体育係の先生に考えてもらい、音楽付きで作成した。

また、子どもにモデルになってもらい、運動の動画を撮影し、iPadに保存してクラス毎に視聴できるようにした。(図11参照)

【運動の条件】

- ・体幹が鍛えられる運動
- ・場所をとらずに実施できる
- ・1～2分の短時間でできる
- ・1年生でもできる
- ・動きが分かる動画がある

③全校での実施

(ア) 開始日 令和4年11月7日(月)～

(イ) 実施方法 各クラス都合の良い時間に実施

(ウ) 実施条件 1日1回は行う

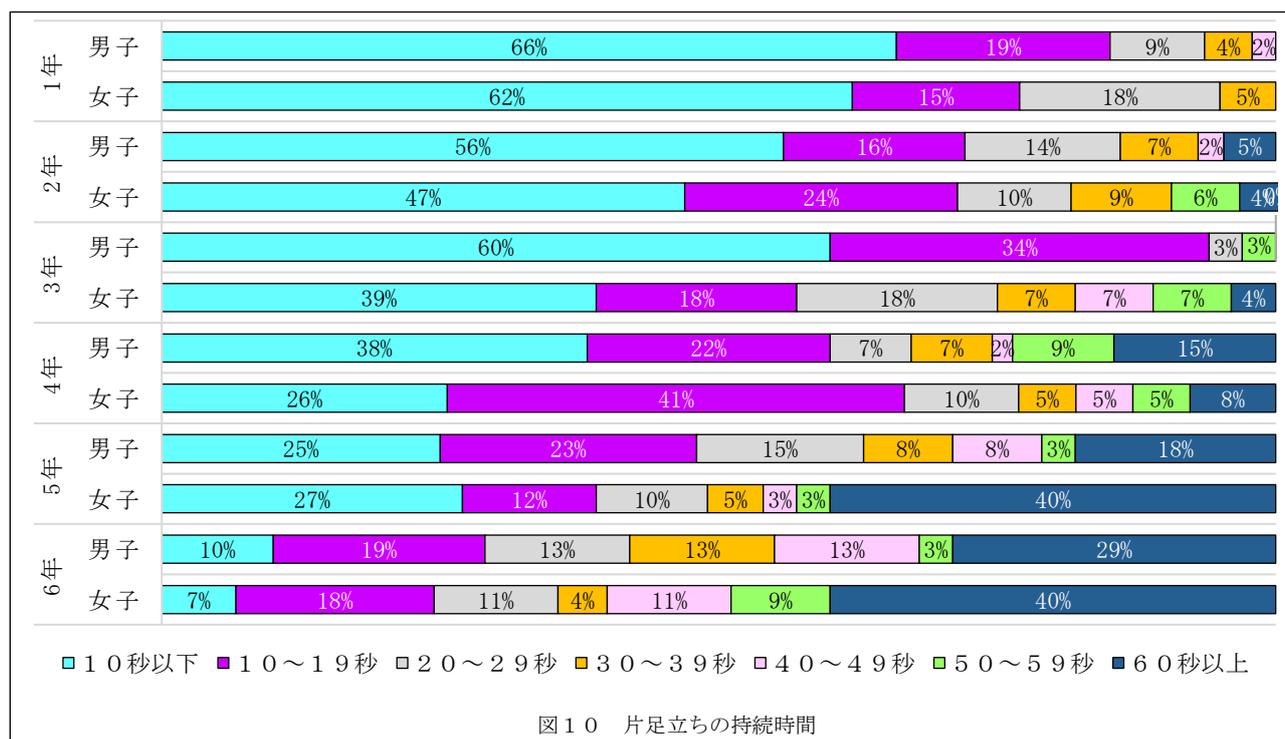
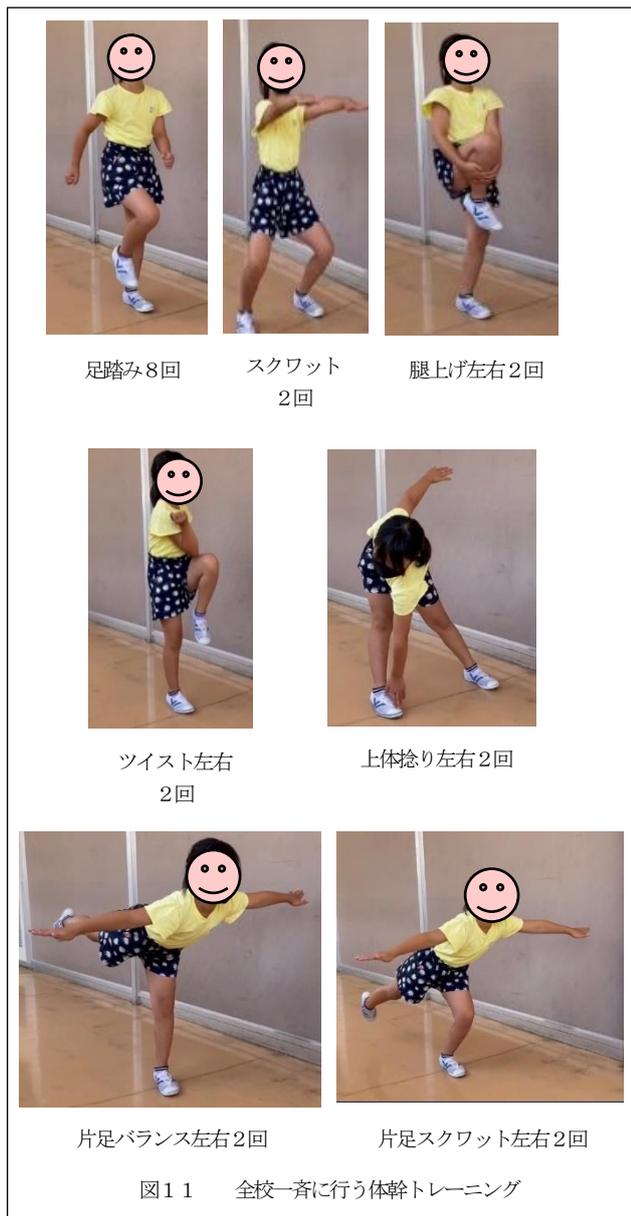


図10 片足立ちの持続時間



Ⅲ 研究のまとめ

1 わかってきたこと

(1) 学校保健委員会の感想から

姿勢が意識されることなく生活している現状や、「姿勢は気になっていたが、取り上げないとそのまま過ごしてしまっていた。」など、教諭、保護者の姿勢についての意識が低いことが分かった。

(2) 保健指導後の児童の感想から

姿勢の悪さが体の不調にまで関係することを初めて知った児童が多かった。特に5年生では、姿勢と病気との関連が理解されたことで、姿勢に気をつけていこうと考えるようになった児童もいた。一方

で、低学年では、姿勢の悪さが体の不調と関係していることを理解するのは難しかったため、姿勢についての意識の向上につながらなかったのではないかと考えられる。

(3) 片足立ちの持続時間調査から

今回行った片足立ちの持続時間の測定では、低学年の持続時間が短いことが顕著であった。内科検診時の運動器検診一次スクリーニングの抽出者が多いのは、体幹のバランスの悪さもあると考えられる。加えて、高学年になるほど片足立ちの持続時間が増えているにもかかわらず、図9に示すように座った時の姿勢では「肘をついている」「足をなげ出している」「のけぞっている」など、体幹の筋力やバランスはある程度あっても、必ずしも正しい姿勢が取れるわけではないということも明らかになった。

(4) 「自分の姿勢をチェックしてみよう」の2回目アンケートから

これまで、姿勢についての保健指導や体幹トレーニングの継続、正しい姿勢のポスターの掲示を行ってきた。これらの取り組みにより、児童の姿勢がどのように変化したのかを見るために、2回目の「自分の姿勢をチェックしてみよう」のアンケートを12月に2年生から5年生に行った。

1回目(8月)と2回目(12月)の結果の比較では、9項目の質問のうち、「膝を立てている」「腕枕で書く」「足を組んでいる」の3項目はすべての学年で減少していた。また、「片手で書いている」は4年生以外の学年で減少していた。逆に、「のけぞっている」「足をなげ出している」「足を横に出している」の3項目は5年生以外の学年で増加していた。

学年別に見た結果では、2年生は「肘をついている」が大きく減少していた。また、3年生は「足をなげ出している」が他の学年より大きく増加しており、4年生は「膝を立てている」「腕枕で書く」「足を組んでいる」以外の6項目はすべて増加していた。特に、「椅子を揺らしている」は他の学年より

大きく増加していた。5年生は9項目すべてで減少していた。

姿勢の変化を見ると、上半身や比較的目立つ足の位置の変化が見られた。見てわかりやすい部分は指導がしやすく、それにより意識が向けられている様子がうかがえる。一方で、保健指導直後から、足が床につかない児童がいたことや、姿勢チェックでも、「足をなげ出している」「足を横に出している」が2～4年生で増加していたことから、座った姿勢では足にまで意識が向けられない児童が多いと考えられる。

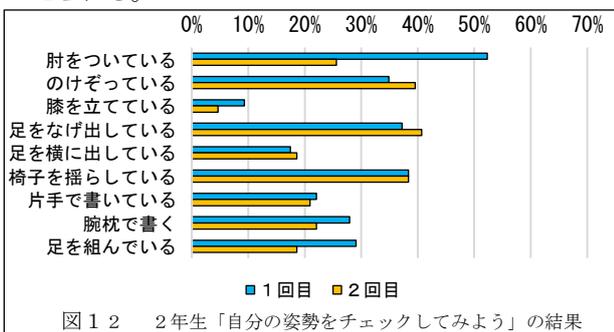


図1.2 2年生「自分の姿勢をチェックしてみよう」の結果

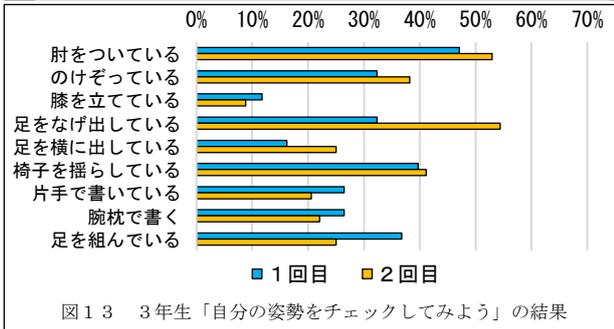


図1.3 3年生「自分の姿勢をチェックしてみよう」の結果

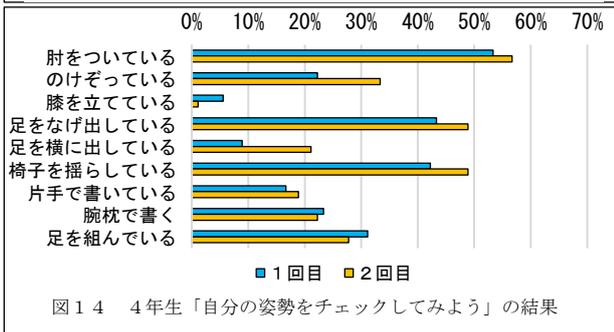


図1.4 4年生「自分の姿勢をチェックしてみよう」の結果

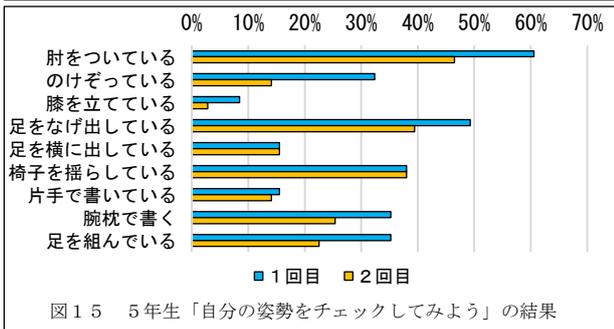


図1.5 5年生「自分の姿勢をチェックしてみよう」の結果

(5) 意識変化の調査から

4・5年生には保健指導や体幹トレーニング、姿勢のポスター掲示により、意識が変わったかどうかも尋ねた。図1.6に示すように、4年生では37%、5年生では52%の児童が「意識が変わった」と回答した。変わったことの記述では、「椅子に座るとき姿勢を気にするようになった」「自分で気づいて姿勢を直せる」「姿勢を意識できるようになった」「姿勢がよくなった」などが挙げられていた。これらのことから、姿勢の保持には「姿勢」を意識することが最も重要であることがわかる。5年生では、半数以上の児童に意識の変化があったことが、姿勢の変化にもつながったと考えられる。

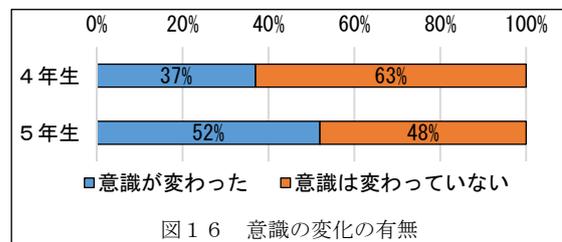


図1.6 意識の変化の有無

2 今後に向けて

児童の意識を変えていくのは単年度だけでは難しく、長期的な取り組みが必要である。体幹トレーニングの効果は令和5年2月に再度片足立ちの持続時間を計測し、体幹トレーニング前と比べてどのように変化しているかを見ながら、来年度以降も姿勢について扱っていききたい。また、低学年については理解が深まらなかったため、アンケートの結果を見せながら、どうして姿勢が変わらないかを見童と一緒に考えてみたい。

今回姿勢の指導をする中で、椅子の高さが合わない児童が見られた。姿勢は、椅子や机の高さとも関係しているため、机と椅子の高さが適切なか等も含めてみていく必要性を感じている。

引用資料

図2・3・4・6・8のイラストは「日本少年写真新聞社セッドク」より