

正しい姿勢を保持することができる児童の育成

～全校で取り組む姿勢指導を通して～

邑楽町立中野東小学校
養護教諭 長谷川 久美子

I はじめに

県内一広い校庭、自然豊かな環境の中、休み時間になると子ども達は、一斉に校庭に出て、サッカー、ドッジボール、一輪車、竹馬などでのびのびと遊びを楽しんでいるように見える。しかし、その一方で、けがによる保健室来室者の増加、運動器機能不全児童数、授業中の姿勢の悪化など成長期の児童の身体が健全に発育していないのでは、と気がかりになる状況が多々見られる。本研究は、このような状況に対して、全校で組織的に行った姿勢指導のひとつの実践である。

II 主題設定の理由

平成28年度学校保健安全法施行規則一部改正による省令が施行され、児童生徒の健康診断に四肢の形態および発育並びに運動器の機能検査が必須項目に追加された。運動器検査が導入された経緯として、生活が便利になり、外遊びが減少し、車に頼る習慣から歩くことが少なくなったために足首、膝、股関節を使わなくなったことによる下肢の運動機能の低下がみられるようになったことがあげられる。その一方で、運動過多により成長期の運動器疾患・障害を引き起こす危険性があることからこのような検査が導入された。

本校児童においても車での送迎で登校する児童も少なくはない。そして、授業中、食事時の姿勢の悪い児童、疲れやすく集中力が低下してしまう児童や頭痛、肩こり、腰痛を訴える児童がみられる。質問紙調査では、自分の姿勢が悪いことをわかっていながら、正しい姿勢ができないことを「くせ」「体が疲れる」と答える児童が多い。保健室来室状況からも四肢の硬さが原因と思われるけがが多く、体のバランス・柔軟性および反射神経(危険回避能力)が低いことから大きなけがに結びついていることが考えられる。

そこで、これらのことから本研究では学校生活、家庭生活において、児童が正しい姿勢に関心をもち、姿勢を保持することを身につけられるように全職員と家庭が連携し、全校で姿勢指導に取り組むことにした。姿勢を整えるためには日々のロコモ体操(体幹トレーニング)、清掃などの姿勢指導を工夫することが必要であり、体幹を鍛えることが大切である。そのことが児童の姿勢保持につながれると考える。

このように、本研究は全職員、家庭があらゆる場面において組織的に連携し、児童に体全体をうまく使うことの大切さを教える。そのことで、正しい姿勢を保持する児童の育成が図られると考え、本主題を設定した。

III 研究のねらい

毎日のロコモ体操や体幹トレーニング、清掃指導などの姿勢指導を全校で組織的に行うことにより、正しい姿勢を保持できる児童の育成を図る。

IV 研究の概要

1 基本的な考え方

(1) 全校で取り組む姿勢指導

全校で取り組む姿勢指導には、教師一人ひとりの意識が大切であり、組織として児童に指導していくことが必要である。特に、小学校では担任が登校したときから下校するまで

の一日の生活の大部分を児童と一緒に過ごし、学校生活を掌握している。そのことから、より細かく児童を見取り、指導していくために、校務分掌ごとに姿勢指導についての分担を明確にすることが必要と考える。

分担は、以下の通りとした。

表 1 校務分掌による分担表

	分 担 内 容
管理職	<ul style="list-style-type: none"> ・全校での姿勢指導についてリーダーシップをとる。 ・PTA への啓発。(体操、姿勢指導への協力依頼) ・地域連携会議においての啓発・報告。
養護教諭・ 保健主事	<ul style="list-style-type: none"> ・全校での姿勢指導を企画、立案する。 ・資料提供。(保健日より、毎月のロコモ体操を作成) ・児童保健委員会の取組。(質問紙調査、保健集会) ・親子体幹トレーニング講師との連絡、調整。 ・学校保健委員会で、姿勢指導についての提案。
担任(体育の授業)	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動で、体の柔軟性、バランスを身につけられる体操を取り入れる。 ・体育館で行う授業の始めに、床のぞうきんがけを運動に取り入れる。
担任・授業担当者 (教室)	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢チェック。(始まりと終わりの挨拶時、授業中、給食中) ・朝の会で、ロコモ体操の実施。
体育主任 (体育集会)	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツテスト週間の実施。 ・楽しみながらでき、柔軟性、バランスを身につけられる体操を業前の体育集会に取り入れる。
清掃主任 (清掃指導)	<ul style="list-style-type: none"> ・廊下や体育館では、膝をつかないぞうきんがけを推進する。 ・体育館で使用するぞうきんの準備、管理。
保護者(家庭)	<ul style="list-style-type: none"> ・学年、学級日より、保健日よりなどで学校の様子(体操、姿勢の取組)を知り、親子で楽しめる体操、遊びを行う。 ・姿勢(勉強、食事、テレビやゲームをしているとき等)に気をつけて見守る。 ・親子行事(体幹トレーニング)への参加。

(2) スキャモンの発達・発育曲線

スキャモンの発達・発育曲線(図1)を参照すると、神経系は生まれてから5歳までに80%の成長を遂げ12歳でほぼ100%になる。この時期に正しくない姿勢のまましていると、大人になった時に早い段階で腰痛、肩こり、膝痛といった症状が出始めるといわれている。小学生の時期に、正しい姿勢・動作を身につけることが必要と考える。

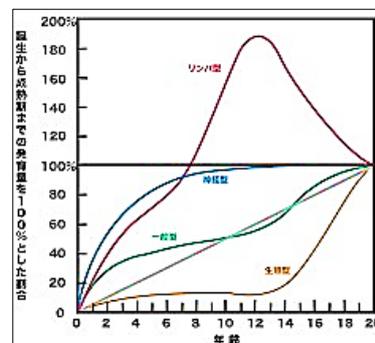


図1 スキャモンの発達・
発育曲線

2 児童の実態

(1) 保健室来室状況

保健室では、日々の来室状況を一覧にまとめている。

保健室月別来室状況(図2)をみると、外科的来室が多く、平成28年度の日本スポーツ振

興センターの利用は19件(6.44%)であった。内訳を見ると骨折6件、顔のけが5件その他ねんざ、突き指8件である。これは日本スポーツ振興センターにおける小学生の統計平均5.58%から見ると本校の平均は0.86ポイント高いことがわかる。原因の詳細は以下の通りである。

- ・休み時間ドッジボールをしていて、ボールをキャッチすることができずに顔面を打撲。
- ・体育の授業で、ボールがキャッチできず手の指を骨折。
- ・サッカーでボールを蹴ろうとして誤って地面を蹴り、足の指を骨折。
- ・転んだ時に手をつくことができず、顔を負傷。

以上のように、体のバランス、柔軟性および反射神経(危険回避能力)が低いことによるけがが多いことがわかった。

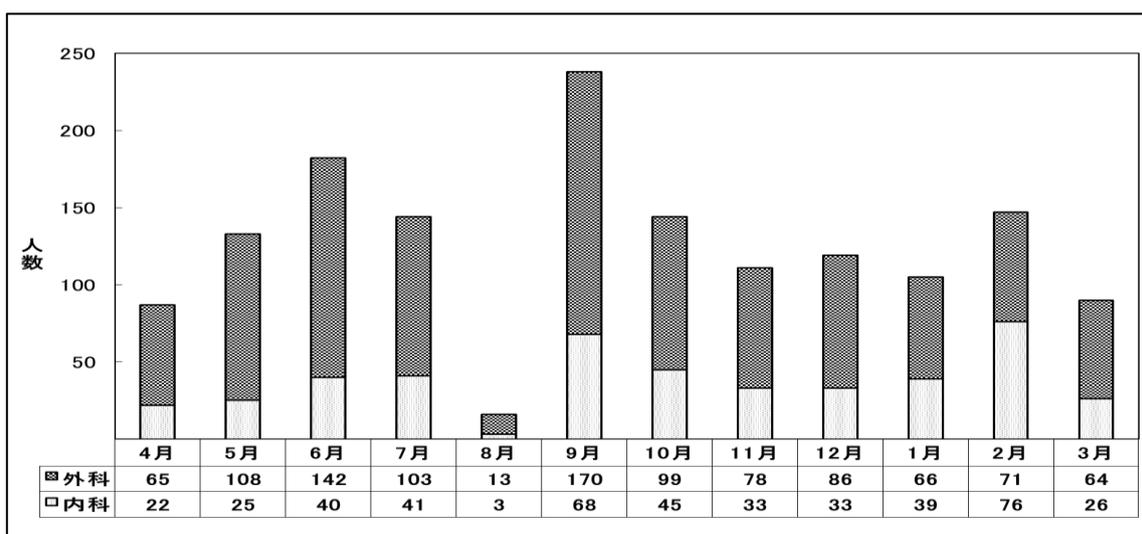


図2 H28 保健室来室状況

(2) 運動器検診問診票の結果

平成28年度運動器検診問診票の結果から、片足立ちができない児童2人、しゃがみ込みができない児童12人全校でいることがわかった。

表2 運動器検診 問診票 運動器機能チェックのみ

	片足立ち	しゃがみ込み	バンザイ	専門医受診者
1年生	2	0	0	2
2年生	0	1	0	0
3年生	0	1	0	1
4年生	0	3	0	1
5年生	0	2	0	1
6年生	0	5	0	1
合計	2人	12人	0人	6人

(3) 養護教諭の観察から

養護教諭として、保健室からみた子ども達の姿は年々変化している。けがの増加、生活習慣病の兆候、アレルギー様疾患、体温異常、動きの不器用さ、肩こり、腰痛を訴える児童

が多くみられるようになってきた。清掃指導では、ぞうきんをうまく絞れない、ぞうきんがけをするときも膝をつきながらやっと動く姿。朝礼時の立ち姿もじっとしてられず、体をくねくねしている姿。朝から欠伸をして、すぐ「疲れた。」が口癖の子ども達が多くなったことを感じた。また運動器検診問診票の結果から、片足立ちができない児童については、股関節の硬さ、腹筋機能の弱さから体のバランスが取りにくく、姿勢を保持する力が弱いと考えられる。また、しゃがみ込みができない児童は足首の硬さが原因でけがをしやすと考えられる。

(4) 姿勢についての質問紙調査結果から

教職員から児童の姿勢の悪さが指摘されたが、児童は自分の姿勢についてどのように感じているのかを知るために児童保健委員会の活動とし、児童(3年生以上)、教職員に姿勢に関する質問紙調査を実施した。図3のように自分の姿勢が悪いと感じている児童が70%を超え、姿勢が悪いことを自覚している児童が多いことがわかった。姿勢について注意されたことがある児童も図4からわかるように同数いることがわかった。

また、授業中の姿勢では、児童と教職員とで違いが現れ(図5)、自分では気が付かないうちにしてしまう姿勢もあることがわかった。姿勢が悪いと注意された児童の中で「注意されて気を付けましたか」の問いでは、「いつもなおそうと気をつけている」と答えた児童は60%いた。注意され、なおそうと思っても良い姿勢ができない理由として「体が疲れる」「くせ」と答える児童が多く(図6)、体を支える力が弱い児童が多いと考えられる。

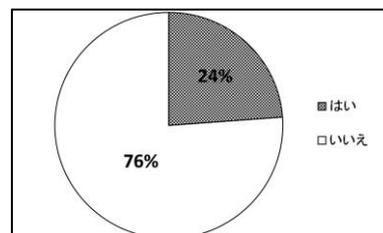


図3 自分の姿勢がよい方だと思いますか

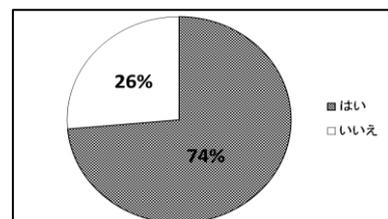


図4 姿勢について注意されたことがありますか

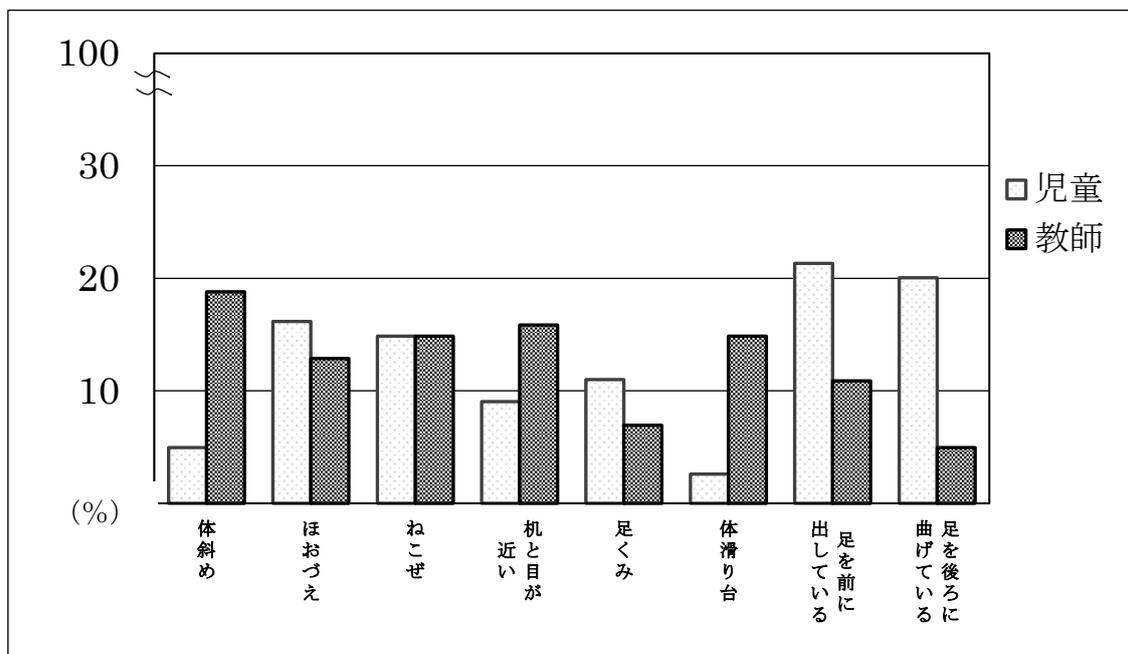


図5 児童が授業中している姿勢

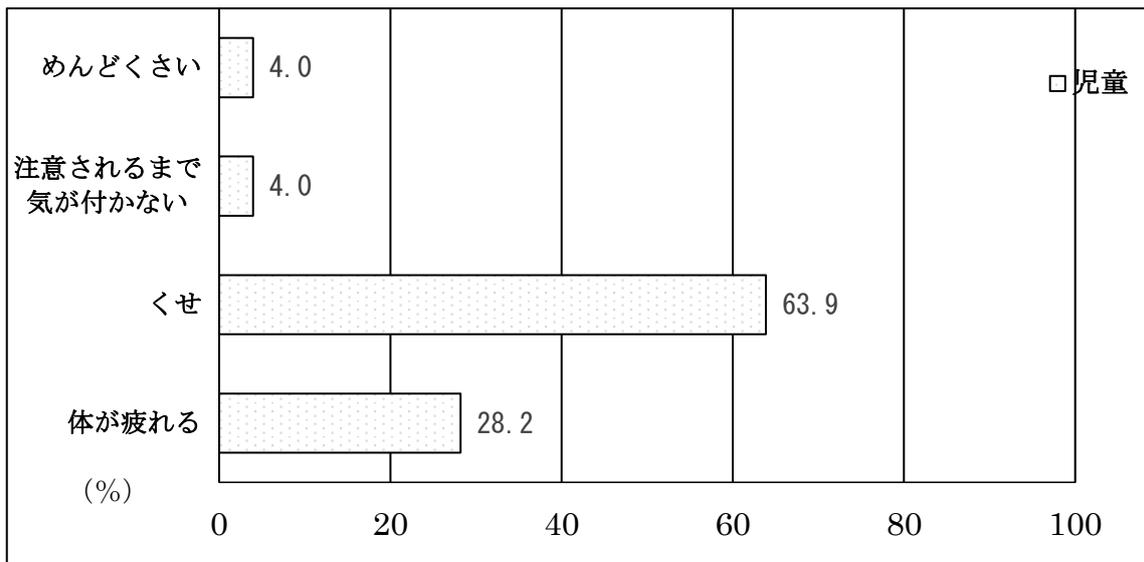


図6 よい姿勢ができない理由

3 研究の仮設

スキヤモンの発達・発育曲線において「ゴールデンエイジ」といわれる小学生の時期に神経系の発達がほぼ完成すると言われている。体幹運動や清掃指導の工夫による様々な経験を通し、身体全体を上手に使うことの大切さを教えることで、体幹筋力、関節等が鍛えられ正しい姿勢を保持できる身体にすることが可能であろう。

4 検証計画

以下5項目を平成28年度の結果と平成29、30年度の結果を比較することにより全校児童が正しい姿勢について関心を持ち、正しい姿勢を保持することができる力が備わっているかを検証する。

検証項目	検証の方法
①保健室来室状況、 スポーツ振興センターの利用状況	保健室来室記録からけがの状況を比較。 スポーツ振興センターへの提出記録から利用状況を比較。
②運動器検診問診票	保護者から提出された運動器検診問診票の比較。
③児童への質問紙調査	「姿勢に関する質問紙調査」の比較。
④新体力テスト結果	全学年の体力合計の平均点から比較。
⑤観察	年2回担任が行う運動器検診のチェックから比較。 膝をつけずに長い距離をぞうきんがけをすることができているか比較。

V 実践の具体的な取組・考察

1 毎日元気よく朝のロコモ体操

毎日、朝の会にロコモ体操(図7)を取り入れ、全校で実施している。朝から欠伸をして

いる児童もいることから、体を動かしリフレッシュするために朝の会で体操を行うことにした。二つの体幹運動を入れ、最後に体をほぐすために柔軟運動を必ず入れている。ロコモ体操は、毎月運動を変えながら目的や方法、ポイントをわかりやすく載せた掲示資料を配布し、学級担任が指導しながら全校で実施している。

「今月のロコモ体操」は、各教室にも掲示をしているが全校児童にいつでも意識してほしいという願いから児童玄関にも拡大コピーを掲示している。朝登校すると最初に目にする掲示物なので、その月の動きやポイントを毎日確認することができ、掲示が変わると児童から「今回の体操は、少し難しそう。」や「この動きが股関節を柔軟にするなら体が硬いから頑張ろう。」との声を聞くことができる。

ロコモ体操を行うにあたり 5、6 年生の児童保健委員は事前に委員会活動で動きを覚え、クラスで担任とともに率先して指導を行えるようにした(図 8)。朝の会で運動のポイントを話し自分たちが見本を見せながらロコモ体操を行っている。はじめは恥ずかしがっていた保健委員の児童も回を重ねるごとに自信を持ち、自分たちで動きを確認し、教室での様子を保健室に来室したときに話してくれる。普段自分を表現することが苦手な児童も他の児童に見本を見せることにより自信につながっていると考える。



図 7 朝のロコモ体操



図 8 委員会で動きを覚える保健委員

2 親子で楽しく体幹トレーニング

1 年目は、6 年生の親子活動で「成長期に大切な体の変化」と題し、整形外科医院でパーソナルトレーナーをしている先生を招き、親子でけがの予防と体全体を使う運動を教えていただき心地よい汗を流した。

2 年目から、1、3、5 年生の親子行事として、親子体幹トレーニング(図 9)を取り入れ、腹横筋を鍛える体操を入れながら、パーソナルトレーナーの先生に親子で楽しめる運動を教えてもらい家庭でも実践できるようにした。3 年目の今年度は、全学年での親子体幹トレーニングが実施されたことになり、体の使い方、呼吸の仕方、親子のコミュニケーションの取り方を学び、有意義な時間を過ごすことができた。



図 9 親子体幹トレーニング

3 長い廊下もスイスイ

体幹を鍛えるため、清掃時できるだけ長い距離、膝をつかずに水拭きでぞうきんがけをさせるように全校で取り組んだ。初めは、途中で疲れてしまい休む児童もいたが、現在は、低学年でも楽に長い廊下を拭くことができる(図 10)。体育館での体育授業前にも、床のぞうきんがけをしてから体育を行っている。教職員からも「清掃をしっかりしている児童が

増え、よい傾向になっている」との言葉をかけられた。廊下を水拭きにすることで、から拭きより体全体を使うことができる。そして、膝をつかずにぞうきんがけを行うことにより体幹が鍛えられ、バランスが身に付くと考える。またぞうきんを絞ることにより握力も身に付けられる。このように、毎日の清掃時にぞうきんがけをすることで自然に握力、筋力が身に付き、関節も柔らかくなった。何よりもきれいに清掃ができることで学校生活を気持ちよく過ごすことにつながると考える。



図 10 廊下清掃の様子

4 優しく見守る先生

授業前に必ず、姿勢を整えさせてから、授業を行うようにしている。授業中、姿勢が崩れてきた児童には担当の教師が姿勢を整えるように気をつけさせ、きちんとした姿勢ができていない児童には、褒めるようにしている。学校の生活の中で、常に姿勢を意識するように声がけを行っている。

5 みんなで考えよう児童保健委員会、学校保健委員会の取組

質問紙調査結果をもとに、姿勢Tシャツを作成し保健集会で劇を行った(図 11)。姿勢Tシャツで姿勢の悪いときは背骨が曲がってしまうことや内臓が押されてしまっている様子がわかった。姿勢Tシャツを用いたことで、視覚でとらえることができ、どんな姿勢をすればよいのかを具体的にとらえることができた。また、悪い姿勢により全身の健康を損なうことがわかり、授業中だけでなくいろいろな場面において、姿勢に気をつけるよう呼びかけることができた。劇は保健委員の児童が考え準備をした。児童目線の劇だったこともあり、全校児童が楽しみながら真剣に聞くことができた。



図 11 児童保健委員会による保健集会

学校保健委員会でも発表を行い、運動器機能について話し合いをおこなった。姿勢と呼吸では、姿勢が悪くなることにより横隔膜がうまく動かない→胸郭がうまく膨らまない→首の筋肉で息を吸う→肩がこりやすい→呼吸が浅くなる→疲れやすく、集中力がなくなりけがへ結びつくということが話し合われた。

児童の質問紙調査でよい姿勢ができない理由として「疲れる」との答えが多かったが姿勢と呼吸が大いに関係をしていると考えられる。

学校だけでなく家庭における勉強中の姿勢、ゲームをしている時の姿勢に気をつけさせることが大切であり、大人ロコモと子どもロコモの要因の違いについても話し合われた。

表 3 大人と子どものロコモ要因の違い

ロコモ要因	
大人	子ども
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気や骨粗鬆症などによる運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまう	姿勢不良や運動不足または使いすぎにより、運動器機能不全をきたして、ロコモ予備軍になる可能性が高い状態。

スクの高い状態。	
<ul style="list-style-type: none"> ・バランス能力の低下 ・筋力の低下 ・骨や関節の病気 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランス能力の低下 ・柔軟性の低下 ・使いすぎ症候群

6 運動器検診問診票によるチェック

運動器検診問診票の内容を家庭だけでなく、担任が年2回実際に動きのチェックを行い(5月・2月)児童の変容をみた。体育の時間等を使い一人ひとりの動きを確認していき一覧表に記入をした。一覧表には、各家庭から提出された運動器検診問診票の結果も記入した。1学期にできない項目があった児童が、3学期にはできるようになった(図12)。これは、日々行っているロコモ体操、長い距離を拭くことを目標としたぞうきんがけにより体幹が鍛えられ、下半身の関節が柔らかくなったことによる効果と考える。

図12 担任による運動器検診チェック

7 朝の体育集会

月2回朝の体育集会の時間がある。体育主任を中心に、教室で毎日行っているロコモ体操を校庭でも実施している。

体育主任から児童へポイントを説明し運動の手本をみせ全員で実施することでロコモ体操への意識が高まっている。

8 児童、保護者への啓発

・保健だより

保健だよりにより毎月親子でできる体幹トレーニングを載せ(図13)、家庭でも親子でコミュニケーションをとりながらトレーニングを楽しんでもらうようにした。毎月、親子でできそうな運動を選び、保健委員会の児童が模範を見せ、日常行っているロコモ体操と同じように目的、方法、ポイントをわかりやすく載せ家庭でもできるように工夫し配布した。



図13 保健だより

・掲示物

児童保健委員会が行った質問紙調査により子ども達が普段してしまっている悪い姿勢を保健室前に掲示した(図14)。姿勢が悪いことで体調不良を起こしてしまっていることも掲示し、どんな姿勢をしたらよいかを示した。



図14 姿勢についての掲示物

VI 研究の成果と今後の課題

1 研究の成果

全校で取り組む姿勢指導を行い、本年で3年目になる。姿勢を整えることは、言葉だけでは成果につながらないことから、体幹を鍛える活動を多様に取り入れた。特に、ロコモ体操やぞうき

んがけなど毎日の積み重ねが大切なことから児童を飽きさせない活動を全職員で取り組んだ。

以下5項目について検証し比較した。

検証項目	平成28年度	平成29、30年度
①保健室来室状況 スポーツ振興センター利用状況 について	<ul style="list-style-type: none"> ・けがでの来室状況は1,065人。 ・スポーツ振興センター利用状況は19件。(骨折6件・顔のけが5件) 	<ul style="list-style-type: none"> ・けがでの来室状況は917人。昨年度と比較し148人減少した。顔のけが0人 ・スポーツ振興センター利用状況は5件。(うち骨折は、1件)14件減少した。(平成29年度)
②運動器検診問診票 家庭からの問診票にチェックがあった児童	<ul style="list-style-type: none"> ・片足立ちができない児童が2人。 ・しゃがみ込みができない児童が12人。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足立ちができない児童が1人。1人減少した。 ・しゃがみ込みができない児童が3人。9人減少した。(平成30年度)
③児童への質問紙調査	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分の姿勢がよい方だと思いますか」の問いに対して、「はい」と答えた児童は24%。 ・「姿勢について注意されたことがありますか」の問いに対して「はい」と答えた児童74%。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「自分の姿勢がよい方だと思いますか」の問いに対して「はい」と答えた児童は30%。6%増加した。 ・「ロコモ体操を始めてから姿勢について注意されたことがありますか」の問いに対して「はい」と答えた児童38%。姿勢の悪さを注意された児童36%減少した。「姿勢をよくしようと気をつけて生活していますか」の問いに80%の児童が「はい」と答えた。(平成29年度)
④新体力テスト結果	学年ごとの体力合計平均点は40.7点。優良賞16人。	学年ごとの体力合計平均点45.8点。優良賞44人。平均が5.1ポイント上がり優良賞もらった児童は28人増えた。(平成29年度)
⑤観察	<ul style="list-style-type: none"> ・担任による運動器検診結果(5月)全校で片足立ちができない児童14人、しゃがみ込みができない児童4人。 ・膝をつかずに長い距離を拭くことができる児童が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・担任による運動器検診結果(2月)全校で片足立ちができない児童4人。10人減った。しゃがみ込みができない児童4人。片足立ちは、体がぶれることなくできる児童が増えた。 ・長い距離、膝をつかずに廊下を拭く児童が増えた。(平成29年)

5項目を比較した結果から、児童は正しい姿勢に関心を持ち学校生活、家庭生活の中で少しでもよい姿勢で生活をしようとしていることがうかがえる。

このことは、全職員で行ってきた姿勢指導の成果と考えられる。

2 今後の課題

今回の研究では、全職員、家庭と連携を行いロコモ体操や清掃指導で体幹を鍛えることにより、正しい姿勢を保持することができるような児童を目指した指導を行ってきた。児童自身も姿勢に関心を持ち姿勢を保持させようとする児童が増えた。その反面継続をすることの難しさも感じた。

- ・短い時間の中で、児童に正確に動きを覚えさせること。
- ・発達段階に差があるため、全員の児童が取り組みやすい運動にすること。
- ・ロコモ体操を始めてからの児童への質問紙調査で姿勢について「注意された」と答えた児童の中には正しい姿勢ができない理由に「体が疲れる」「くせ」と答える児童もまだいること。

また、長期休業明けの様子を見ると低学年ほど姿勢が崩れてきてしまう様子が見られ、家庭での生活習慣による差がうかがわれる。長期休業明けの学校生活の中で、姿勢に気をつけさせながら生活をさせると、以前の正しい姿勢に戻ることができるようになることから、日々の生活の積み重ねがとても大切であると考え。このようなことを改善していきながら、今後は基本的運動パターン（姿勢制御運動、移動運動、操作運動）が身につけられるようなロコモ体操を職員、家庭で連携しながら継続をしていきたい。また、広い校庭を子ども達を楽しみながら遊びや体育授業、縦割り活動などで最大限に利用するために、今後一層の組織的な取組も必要だと考える。

今回の研究を通し、日々の積み重ねがとても大切なことがわかった。今後も全職員で、正しい姿勢を保持できる児童を目指し、継続していきたい。

VII 終わりに

体幹トレーニングを通し、姿勢指導に取り組み少しずつではあるが児童に変化が現れている。これは、毎日のロコモ体操（体幹トレーニング）を実践してくれている担任、姿勢が崩れるとさりげなく注意をしてくれている授業担当者、そして姿勢指導を理解し親子行事としてとり扱い家庭でも見守り続けてくれている保護者の力があり、学校全体として指導を行うことができている。親子行事の「親子体幹トレーニング」では、専門のパーソナルトレーナーの先生に体の使い方を学べたことは、大変有意義であった。

今後も児童の成長に合わせた指導を継続させ、児童が安全に学校生活を送れるよう見守り続けたい。

参考文献・引用

- | | |
|-------------------------|---|
| ○ベースボールマガジン社 | 「姿勢がよくなる 小学生の体幹トレーニング」 |
| ○独立行政法人
日本スポーツ振興センター | 「平成29年度 学校安全・災害共済給付ガイド」 |
| ○日本小児医事出版社 | 「新版小児保健医学」松尾保編 |
| ○群馬県教育委員会 | 「学校における運動器検診マニュアル」 |
| ○邑楽館林学校保健会定期総会 | 講演「子ども達のけがの予防と身体づくり」
かみもとスポーツクリニック
講師 上本 宗忠先生 |