

体軸体操が身体能力に及ぼす効果の検証 ～小学生を対象に～

○畑守 哲明

株式会社やまちゃん

キーワード：体軸、体軸体操、身体能力、小学生

【背景】株式会社やまちゃんは、子どもの身体づくりを主とした体軸スクール（以下”スクール”）を事業展開している。スクールでは、身体操作の偏りを整え、互いの筋肉が協調的かつ独立的収縮が発揮できる体操（以下”体軸体操”）を提供している。スクールでは国が定めている運動機能項目をもとに作成した、独自の運動機能評価（以下”アクションテスト”）を用いて身体機能評価を行っている。実際にアクションテストで身体機能の向上を確認できているが、体軸体操やアクションテストを対象に科学的根拠をとった検証などは今までなく、統計学的にも根拠に欠けるところが大きい。

【目的】体軸体操の介入によって、子どもの運動能力に及ぼす中・長期的な影響を統計学的に検証する

【方法】A市内の小学校の5～6年生男女10人を、体軸体操を実施する群(以下”介入群”)、体軸体操を実施しない群(以下”コントロール群”)にランダムに分け、介入群に対して1ヶ月間週3回の頻度で介入し、効果検証および介入群とコントロール群の比較検証を行ない、体軸体操の身体機能に対する影響を検証した。対象の子どもが通う学校で実施された体力テストの8項目のうち5種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び)、の記録を両群採集し、介入群の期間終了後、同時期に最終評価として体力テストを再度測定する。測定結果はシャトルランは試技1回、その他項目に関しては試技を2回実施し、結果の良い方を採用した。検定方法については介入群、コントロール群の前後比較には対応のあるt検定を実施。

【結果】介入群、コントロール群ともに5種目全て有意差は認められなかった。

【結論】今回小学男女10名の被験者に対して体軸体操が身体機能に与える中・長期的な影響を検証したが、有意差は認められなかった。今回の検証は対象人数が少なく有意差が出るまでに至らなかった可能性もあるため、対象人数を増やした検証を検討していく。猫背や反り腰など、身体の偏りがある子どもを対象にすることを検討していく。

参加していただいた子どもの感想として動きやすくなった、調子が良いなど体操後に体性感覚が変化しているため、体操による中長期的な身体感覚の変化のアンケートをとるなど質的な検証も検討していく。