

体軸体操の前後における身体機能の即時的変化

○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子どもの運動学習塾 TAIJIKU(旧体軸スクール)(以下”スクール”)を全国に事業展開している。国の調査から、昨今身体機能面における子どもを取り巻く環境は、IoTによる生活環境の変化と子どもの安全性を重視する社会環境の変化などがあり、それらの変化により体性感覚を養う機会が減少していることが不良姿勢や運動機能低下を招きやすく、筋の柔軟性低下や骨格の歪み・疲労感を増長させやすい。スクールでは、身体の使い方の癖(以下「偏り」)を整え、身体のインナーマッスルを優位にする体操(以下「体軸体操」)を運動前の準備体操として提供している。インナーマッスルが優位に作用することにより、アウターマッスルの出力や伸張性は向上しやすくなる。そこで体軸体操が運動機能に及ぼす影響を検証するため瞬発力・バランス力に着目しての即時効果を検証した。

【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即時的な影響を統計学的に検証する

【方法】

スクールに通う年長～小学6年生男女88人に対して立ち幅跳び・片脚立位バランス(左右)を計測し、体軸体操を実施。その後再計測を行い、介入前後の比較検証を行ない、体軸体操の身体機能に対しての影響を検証した。測定結果は片脚立位バランスは左右試技1回ずつの記録を採用し、立ち幅跳びは試技を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前後の比較には対応のあるt検定を実施(p 値 ≤ 0.05)。反復横跳びや50m走など最大筋出力が反復される動作はアウターマッスル優位になり、インナーマッスル・アウターマッスルを両立させた身体の使い方を習得していくには時間を要するため、今回の研究からは除外した。

【結果】

介入後に左右の片脚立位、立ち幅跳びの結果において有意差を認めた。

【結論】

今年年長～小学6年生男女88人の被験者に対して体軸体操が身体機能に与える即時的な影響を検証した結果、すべての項目において有意差を認めた。体軸体操が運動前の準備体操としてバランス感覚や瞬発的な力の発揮において有効な体操であることが示唆された。