

日常姿勢の意識化に関する研究

大河内 君子

I. 研究目的

毎日の生活習慣からくる身体の歪みは、自分ではなかなか気が付かないものである。この身体の歪みの原因の多くは、悪い姿勢にあると思われる。日常生活で何気なく行なっている癖や、繰り返し行なわれている習慣化された動作や歩き方が引き金となっていることが考えられる。

立っている時、いつも片足のどちらかに重心がかかっていたり、前かがみで背中を丸めて作業することが多かったり、常に同じ側の肩にバックを掛けたり、椅子に腰掛けるとき、いつも同じ側の足を組むといった日常姿勢が無意識のうちに行なわれている。

このように、誤った日常姿勢からくる身体の歪みを長期間続けることは、骨格や筋肉のバランスを崩し、身体各部位の関節の可動域を狭くし、固定化してしまう。それにともなって、内臓や腰部に負担がかかり、からだに悪影響を及ぼしてしまう。

本研究では、エアロビックスの授業を通して、姿勢を客観的にチェックし、歪みに気付かせ改善させた。

すなわち、左右対称のからだに近付ける為に、筋肉を均等に調整し、左右の体重差をチェックすることで重心を意識させ足の裏に均等に体重がかかるように意識させた。

各自が、個々の問題点を把握し、日常姿勢に対する意識を高め、改善させることを明らかにした。

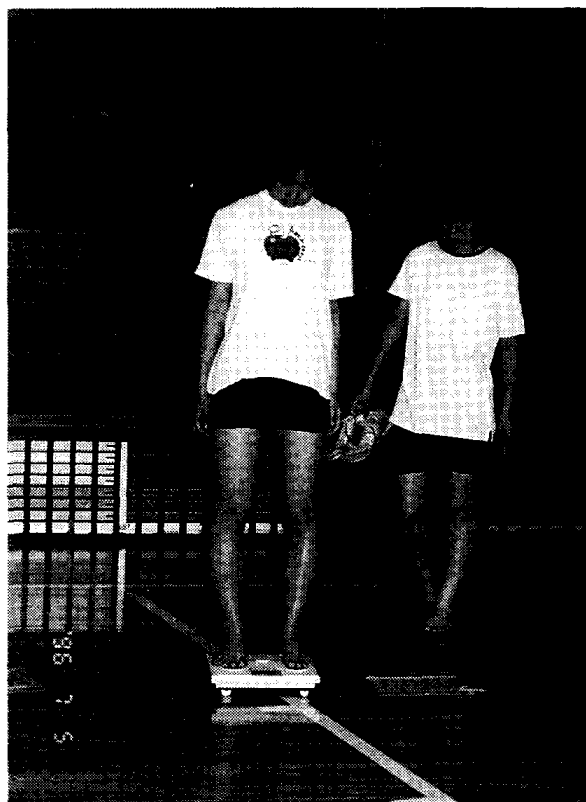
II. 研究方法

1. 対象：フェリス女学院大学 1996年度 後期
エアロビックスダンス 1, エアロビックスダンス 2 の受講生40名
2. 期間：1996年度10月～1997年度 1 月
3. 場所：本学体育館
4. 手順：
 - 1) 個人カードに記入
毎回授業前と授業後に測定し記入する個人カード
 - ・測定方法
 - (a) 脈拍：1 分間の脈拍数を記入（15秒間測定し， 4 倍する）
安静時 —— 授業前に測定
運動時 —— 第 1 段階終了後測定
運動後 —— 第 3 段階終了後測定
 - (b) 身長：身長計で 2 人 1 組になり，授業前と授業後に測定
 - (c) 体脂肪率：TANITA脂肪計付ヘルスマーターで授業前と授業後に測定
 - (d) 体重差：YAMATOデジタルヘルスマーターで測定
2 台の同種のヘルスマーターにそれぞれ片足ずつ乗せ，まっすぐ立つ。左右のそれぞれの体重を測定

日常姿勢の意識化に関する研究



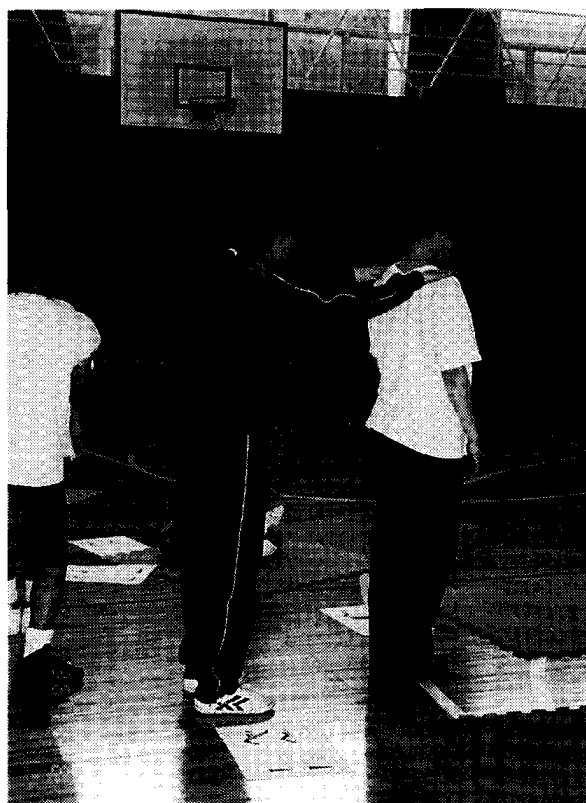
身長：2人1組になり，授業前とエクササイズ終了後に身長を測定



体脂肪率：授業前とエクササイズ終了後に体脂肪を測定



体重差：2台の同種のヘルスメーターにそれぞれ片足ずつ乗せ，左右のそれぞれのの体重を測定

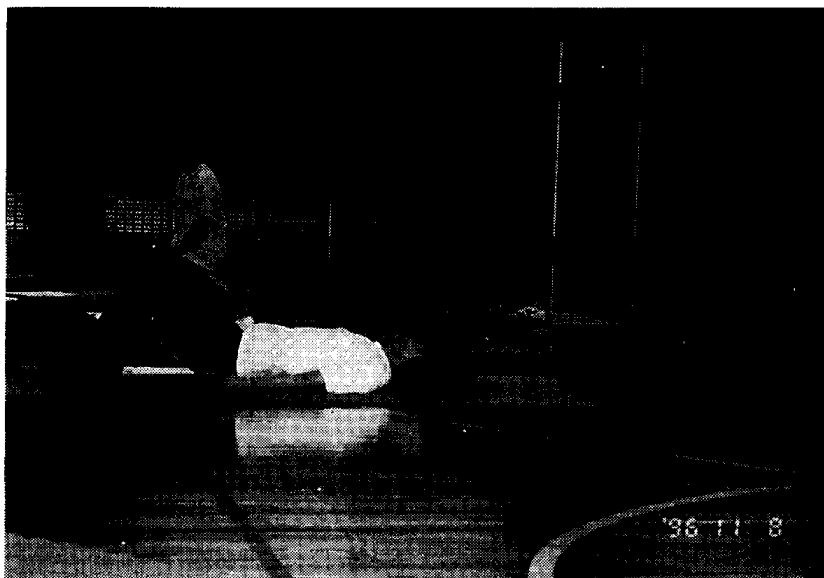


姿勢：立位姿勢になり，身体各部位(頸，肩，腰，足のうら，背中，全身)をチェック

日常姿勢の意識化に関する研究



脈拍：安静時（授業前）と運動時（第一段階終了後）
運動後（第3段階終了後）の計3回測定



姿勢：仰臥姿勢になり，身体各部位をチェック

日常姿勢の意識化に関する研究

2) 授業内容

エアロビックダンス（60分～70分）を実施

エアロビックダンス エクササイズ

第1段階（25～30分）

[安静時の心拍数測定 拍／分]

- ・ローインパクト（常に片足が床についている状態）とハイインパクト（両足が床から離れている状態）で行う。

第2段階（25～30分）

[運動時の心拍数測定 拍／分]

- ・個々の筋肉群を強化する。
（腹筋、背筋、側筋、脚力、腕力、大殿筋、胸部等）
- ・ストレッチによる各部位の関節を柔軟にし、可動範囲を広くする。

第3段階（5～10分）

[運動後の心拍数測定 拍／分]

- ・クールダウン

3) アンケート調査を実施

第1回目アンケート（10月）、第2回目アンケート（1月）と2回調査。3つの項目を測定し、それぞれ5段階評価でからだの気付きの変化をみる。

4) 立位姿勢と仰臥姿勢になって身体各部位をチェックする。

1回目調査（10月）と2回目調査（1月）の2回実施。

5) 個人カードの測定記録をチェックし、個々にフィードバックさせる。からだに対しての意識を明確にし、特に注意すべき点、今後どのように改善し、鍛えていけばよいのかを個人に把握させる。

6) 授業最終日にヒヤリングを実施

からだに関して気付いた点、どのようにからだが変わったか、また、今後の課題について自由に話し合う。

III. 結果と考察

1. 姿勢における調査結果

a) 立位姿勢は2人1組になり，身体各部位（頸，肩，腰，足の裏，背中，全身）をチェックした。

1回目は普段立っている状態を互いにチェックし合う。前，横，後ろから客観的に観察することで気付いた点をチェックシートに記録した。

b) 仰臥姿勢は床に仰向けに寝た状態で身体各部位（頸，肩，腰，足の裏，背中，全身）をチェックした。

指導者がからだの気付きをうながしながら，床面にどのようにからだが触れ，重心がからだのどの部分に乗っているか，どこか不都合がないかを指導した。

a) b) 共，1回目（10月）と2回目（1月）に2回チェックし，身体各部位を意識することで，姿勢の変化を再確認させた。

「健康・スポーツ」エアロビックダンス

学籍番号 _____ 氏名 _____



頸 _____
肩 _____
腰 _____
足のうら _____
背中 _____
全身 _____



頸 _____
肩 _____
腰 _____
足のうら _____
背中 _____
全身 _____

「健康・スポーツ」エアロビックダンス

学籍番号 _____ 氏名 _____



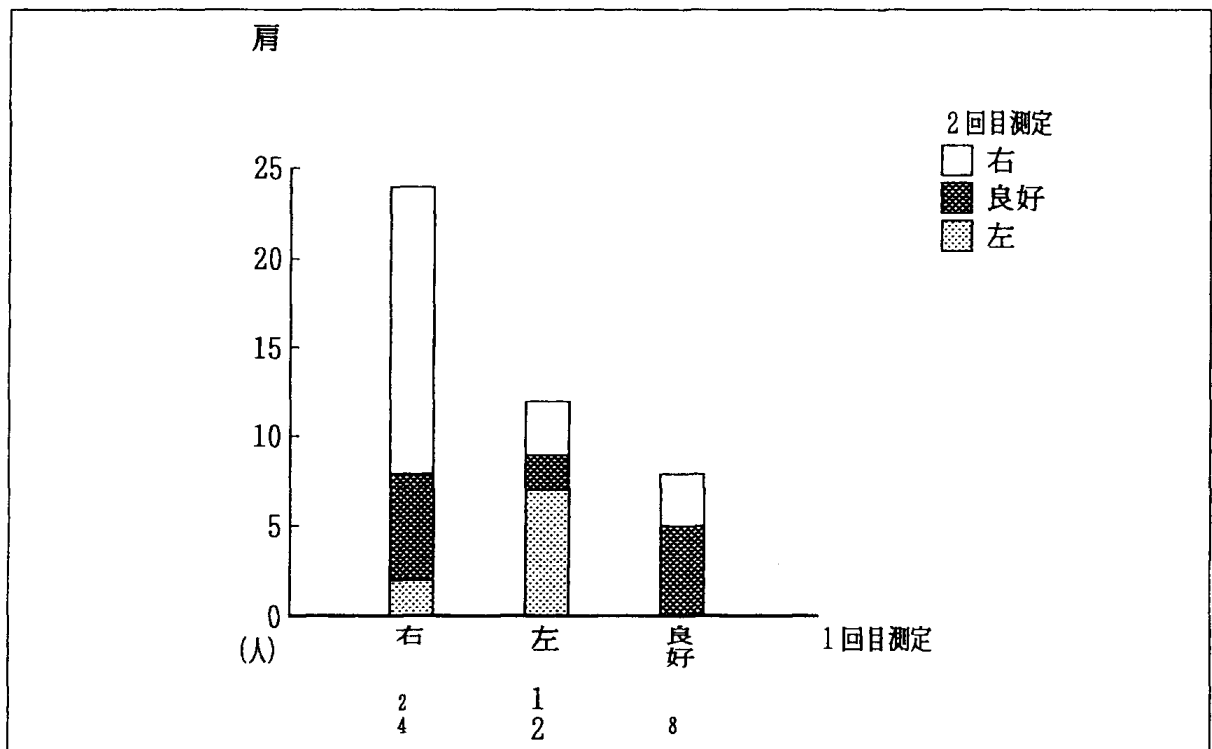
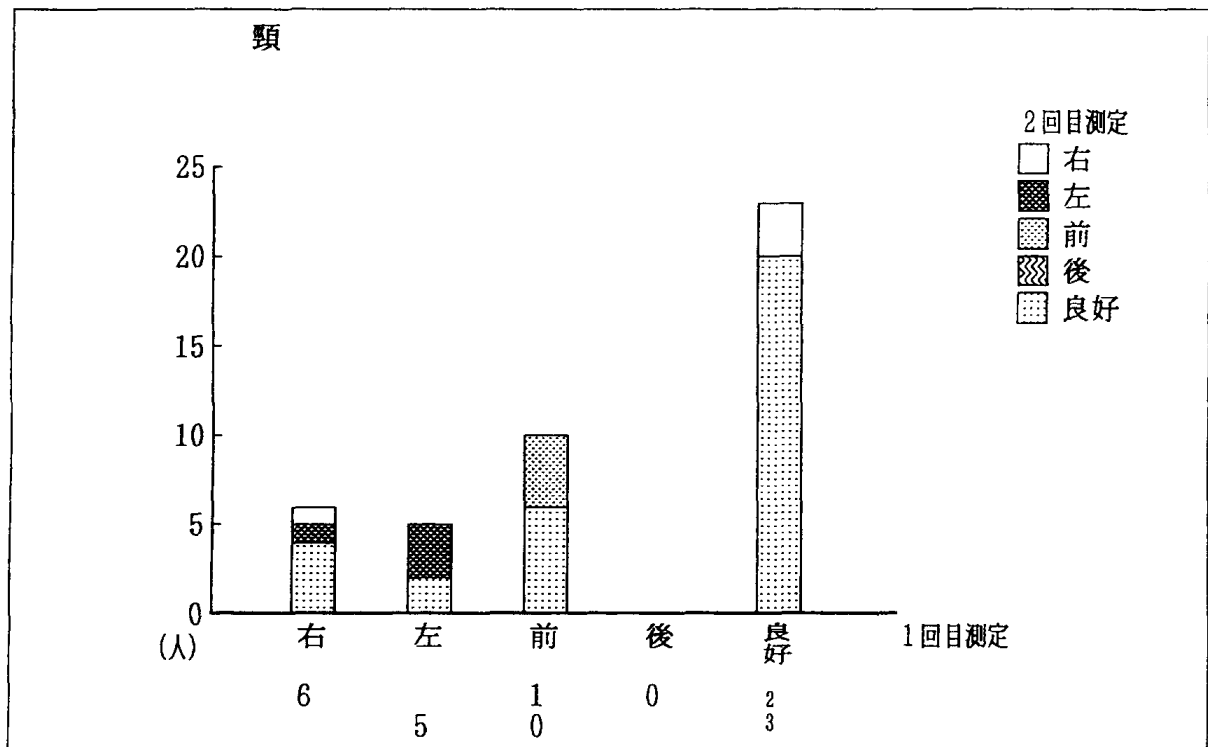
頸 _____ 足のうら _____
肩 _____ 背中 _____
腰 _____ 全身 _____



頸 _____ 足のうら _____
肩 _____ 背中 _____
腰 _____ 全身 _____

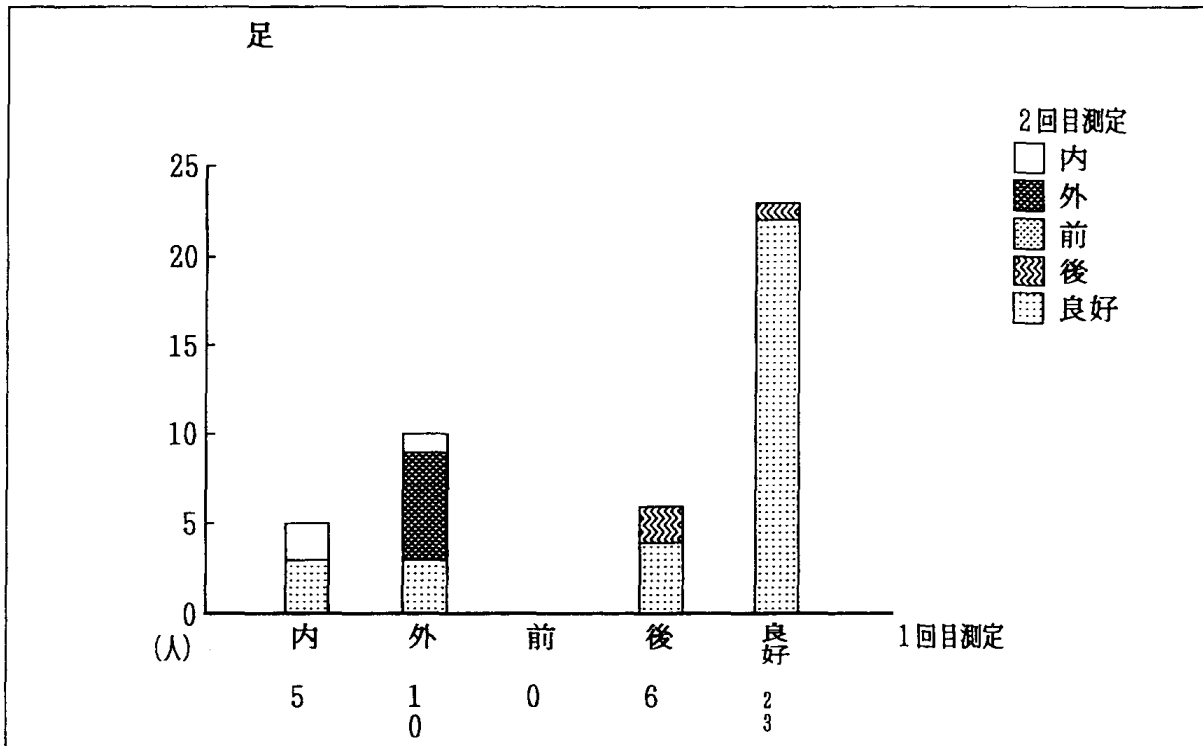
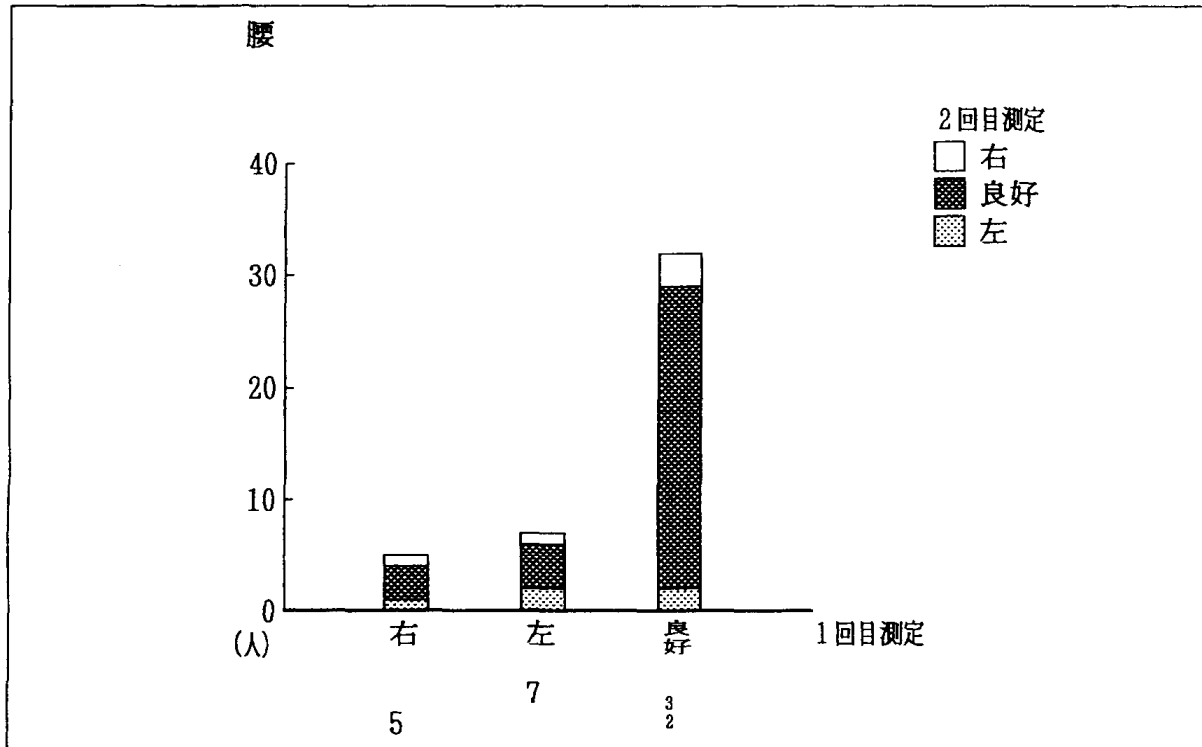
日常姿勢の意識化に関する研究

☆姿勢



日常姿勢の意識化に関する研究

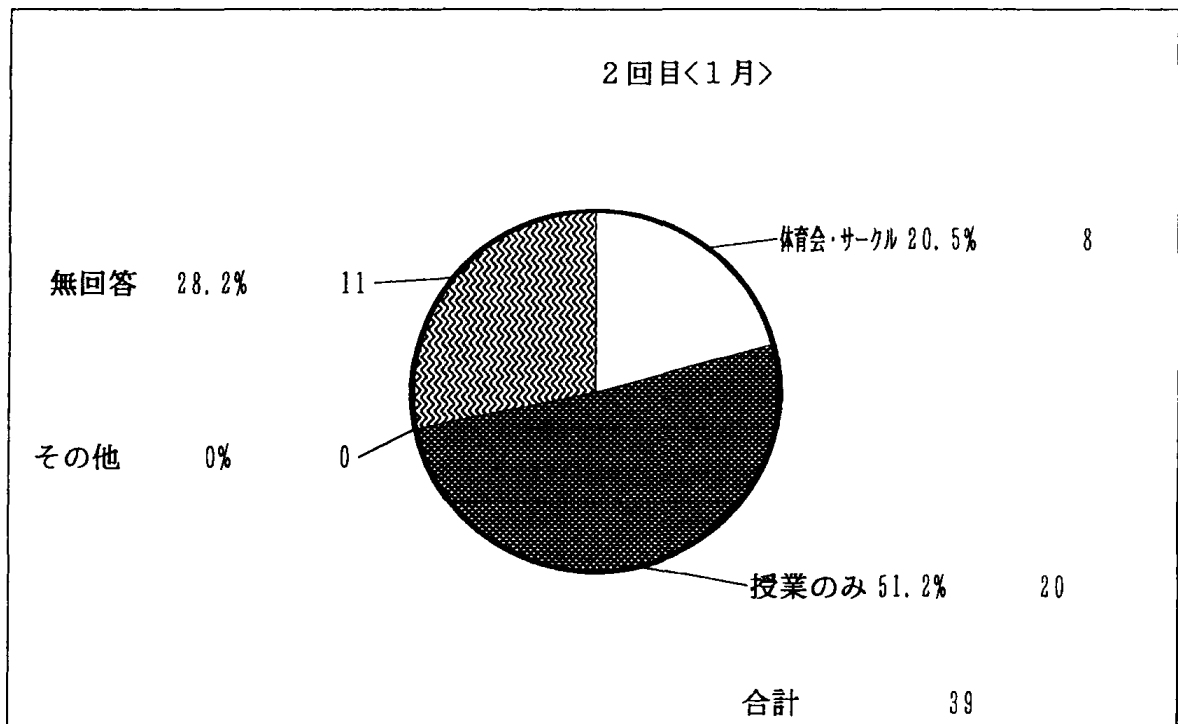
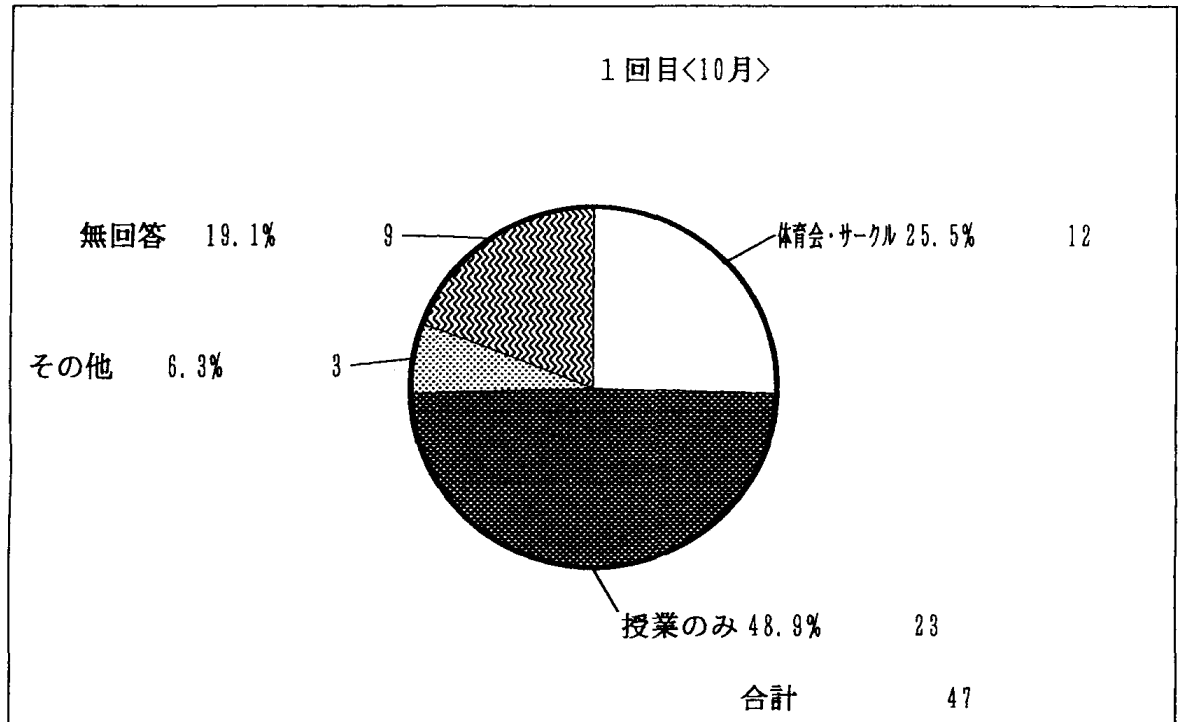
☆姿勢



日常姿勢の意識化に関する研究

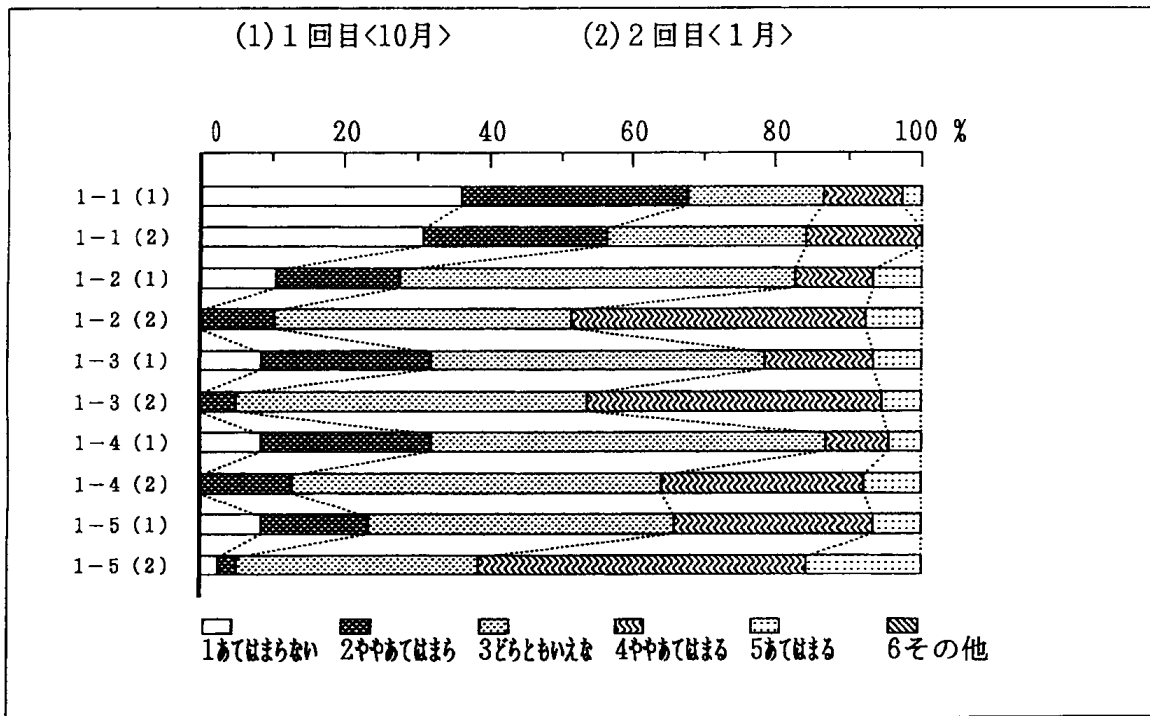
2. アンケート調査結果

★スポーツ活動に関する質問

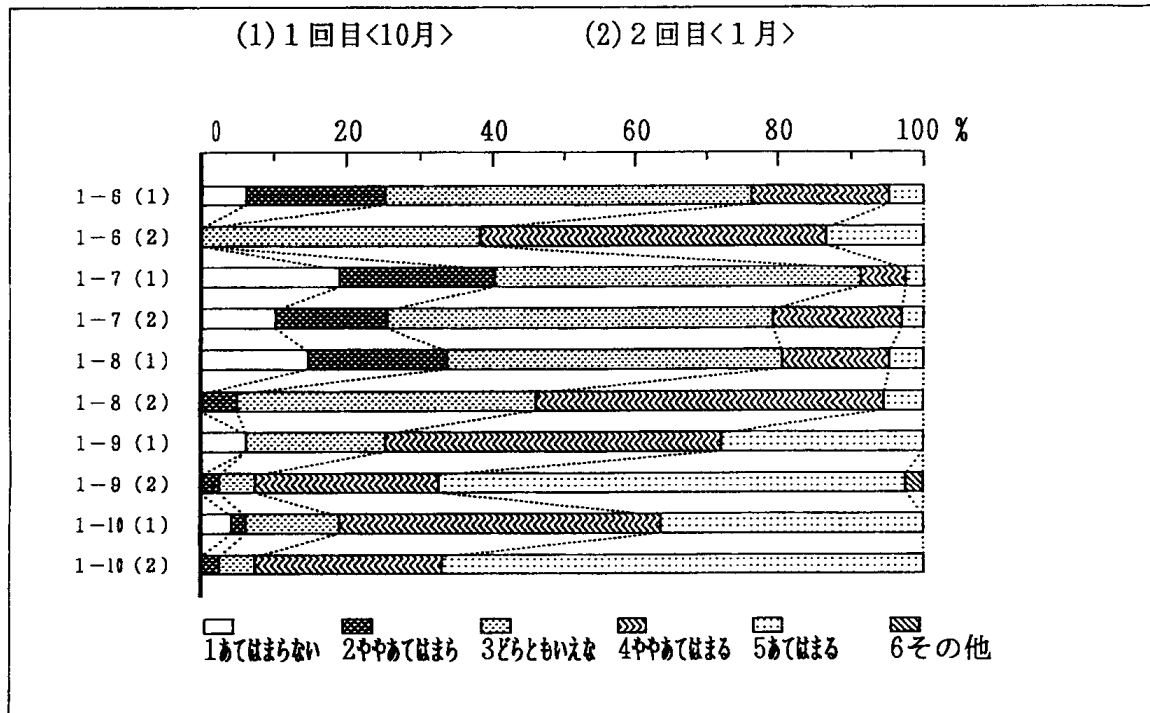


日常姿勢の意識化に関する研究

★自分のからだに関する質問



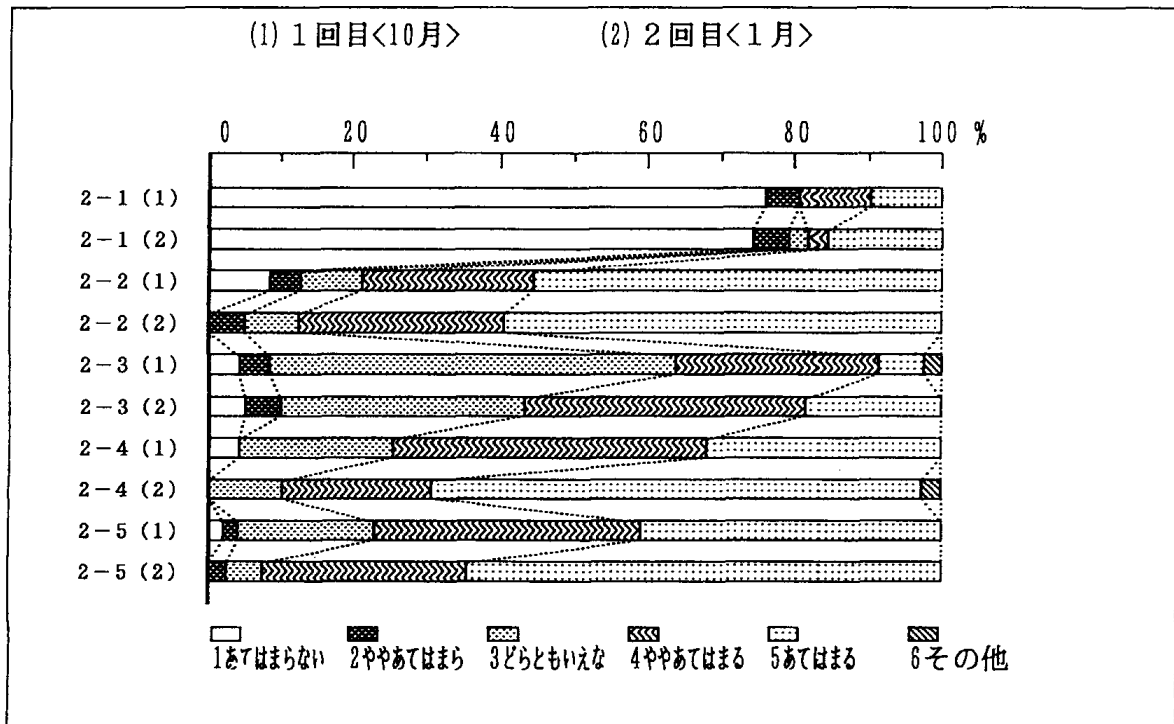
- 1-1. 自分のからだに満足している。
 1-2. 体力がついた。
 1-3. 持久力がついた。
 1-4. 筋力がついた。
 1-5. 柔軟性が高まった。



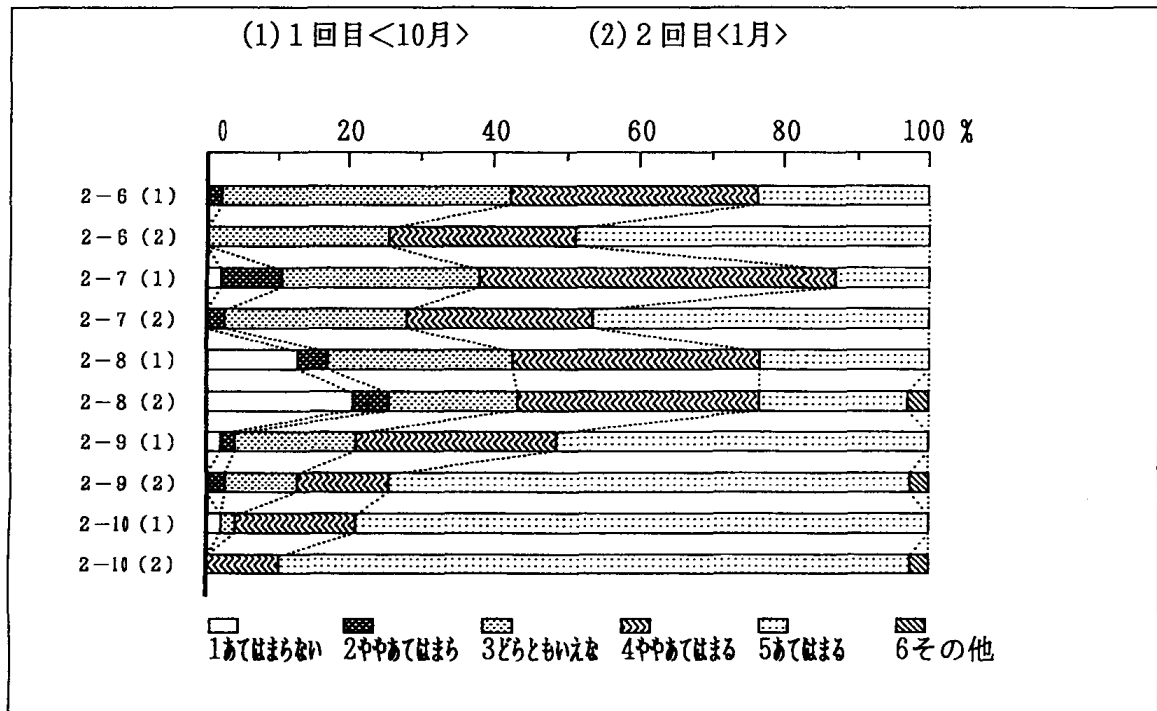
- 1-6. 姿勢が良くなった。
 1-7. 肥満度が解消できた。
 1-8. 左右のバランスが良くなった。
 1-9. からだの弱点に気が付いた。
 1-10. からだに対する意識が高まった。

日常姿勢の意識化に関する研究

★エアロビックダンスに関する質問



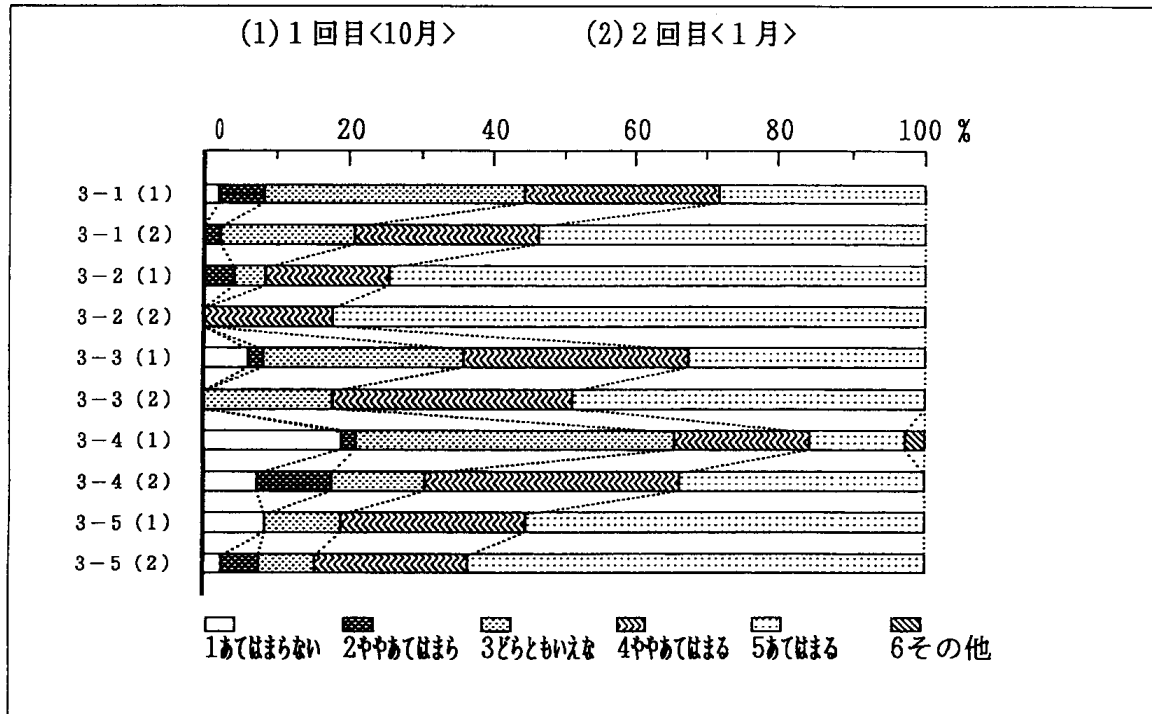
- 2-1. 小、中、高の体育授業でエアロビックダンスをやったことがある。
 2-2. 音楽に合わせてからだを動かすのが好き。
 2-3. シェイプアップに効果があった。
 2-4. エアロビックダンスのエクササイズの強度はちょうど良い。
 2-5. エアロビックダンスのエクササイズ的时间(60分)はちょうど良い。



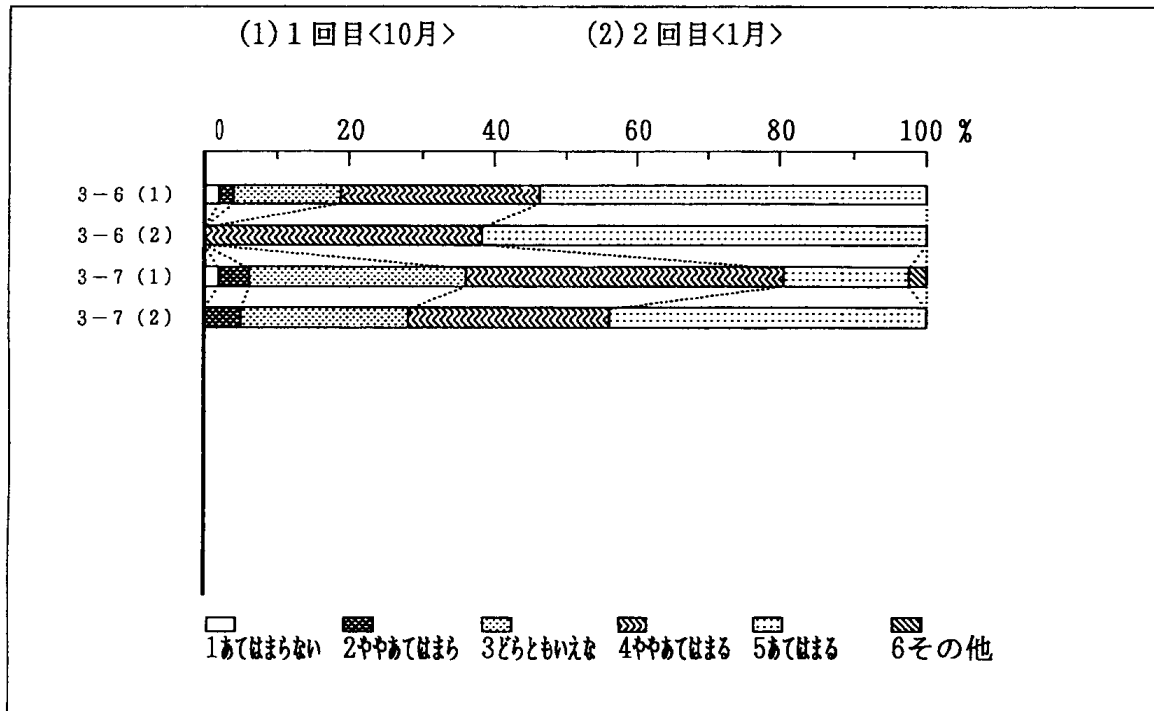
- 2-6. からだ全体に血液の流れを感じた。
 2-7. 運動後、からだが軽くなった。
 2-8. 運動後、からだが筋肉痛になった。
 2-9. リラクゼーションは気分が良かった。
 2-10. エアロビックダンスの授業をとって良かった。

日常姿勢の意識化に関する研究

★個人カードに関する質問



- 3-1. 脈拍数を測定することで、心臓、呼吸機能を意識した。
 3-2. 安静時と運動時では脈拍に変化があった。
 3-3. 身長を測定することで、姿勢を意識した。
 3-4. 運動前と運動後では身長に変化があった。
 3-5. 体脂肪率を測定することで、肥満を意識した。



- 3-6. 体重差を測定することで、からだの左右のバランスを意識した。
 3-7. 個人カードから「自分の見方」に変化があった。

日常姿勢の意識化に関する研究

3. 個人カードからみる測定結果

注) 1～40の番号は受講生の個人の番号

空白欄は測定日の欠席者、遅刻者、あるいは見学者

上段の数字は測定した日付

脈拍数 (安静時) 平均値【拍/分】	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1		92	88	108	92			96				112	98.00
2		60	56		56	56	56	56	68	52	68	52	58.00
3		84	76		76		72	76	76	76	84	84	77.33
4				88	88		100	92			84	100	92.00
5	76	68	64				64			64	72	68	68.00
6		98				100		96		92	70	92	91.33
7	60	60	64	64	64	72	72	64	64	84	60	72	66.67
8	60	112	84	92	86	100	116		156	96	128	144	106.73
9	96	80	76	80	76	100	92	72	88	72		84	83.27
10	64	56	72	64	56	64	72		64		76	68	65.60
11	92		96	68		64	76	84		112		108	87.50
12	60		76		68	76	72	68		72	64	68	69.33
13			68	64		76	60		80	64	60	100	71.50
14			60	56	72	60		76	68	80		72	68.00
15				67	72		84	88		80	78	80	78.43
16			60	56		72	60	68	80	60	64	96	68.44
17	68		72	60	76		68	84			72	80	72.50
18	76	72	80	76	68	72	80	80	84		80	88	77.82
19			88	84	88	72		82		88	80	84	83.25
20			96	80	80	84	92		88	80	88	88	86.22
21	80	80	80	80		60	60	80	80	80	80	80	80.00
22		64	68			60			64	64	72	64	64.50
23		112	96	76	92	92	88	108		88	76	120	94.80
24		128	104	96	80		84		104	96	88	104	98.22
25	72		116	76	88		92	100		96		116	94.50
26	80	76	88	76	88		68		88	84	88	100	83.60
27		64	60		72	68		80	80		56	80	70.00
28				88			100		108		76		93.00
29	80		80	68	92		76		92		80	84	81.50
30				80	72		80	84	78		78	72	77.71
31	80	96				88		80			80	80	86.00
32							72	88	78		78	72	77.60
33	72	88				72	72						76.00
34	64	100	72	60	72	56	96	68	76		80	80	74.91
35	72		76	76	64	64	84	80				112	78.50
36	64	68	68	72	72	76	80	64	72		60	88	71.27
37					110	88		108	88		84	100	96.33
38	64	92	84		96	88	84	88	104		128	104	93.20
39				52	64		92	64	68	64	68	72	64.57
40		108	100			132	92	124			102	108	109.43
測定日別平均	72.63	84.45	78.93	74.33	77.86	78.15	79.48	82.69	83.84	79.24	78.61	89.16	80.89

日常姿勢の意識化に関する研究

脈拍数 (運動時) 平均値 [拍/分]																個人別平均
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17					127.43
	136	144	140	112	132		124	104								
	84	100		92	72	92	96	88	96	96	56					87.20
	144	128		136	132	120	132	148	148	152	116					135.60
		132	112	124	124	140	132	123		132	112					125.88
	136	148	112	144	108	148			154	148	80					130.89
	132				127		136		132	136	136					133.17
	126	154	132	124	136	132	128	136	140	140	100					131.33
	180	168	76	128	156	160	148	160	164	160	144					150.33
	132	140	129	150	154	158	156	120	150		96					140.45
	144	128	148	136	136	156	144	112		152	128					138.18
	184		176	112	172	176	160		172		128					160.00
	170			120	148	128	132		84	120	104					125.75
			160	160	168	160		164	164	112	152					155.00
			88	148	156		156	172	164		128					142.50
				120		116	156		156	152	88					128.57
			112	100	108	80	104	100	96	84	120					100.44
	148		120	144	140	120	140			144	144					137.50
	96	144	142	142	142	144	144	144		152	152					140.91
			140	156	144	128	160		144	140	144					144.50
			138	140	120	100	112	128	120	128	148					126.00
	156	154	152	148			142	148		144	136					147.78
		112	112		80	96		116	120	112	112					107.50
		164	160	172	156	164	148		148	164	140					157.20
		168	172	180	176	176	164	176	180	180	156					172.80
	96		128	100	120	120	140	116	128	112	140					120.00
	124	136	136	132	120			148	144	148	136					136.00
		148	136		120	144		136		124	216					145.00
				124	144		144	148		152	148					140.57
	128		144	142	160	148	144	160		152	128					145.25
				152	144	144	144	160		140	144					146.86
	128	148				144	146			164	132					143.67
					152	144	132	136		144	124					138.67
	96	128				124	120		140							121.33
	120	132	140	148	144	140	124	144		152	120					137.45
				168	160	148	148				152					153.00
	136				120	140	136	120		120	124					125.80
	120	120			164	112	138	140		140	120					135.67
					144	136	132	156	116	152	136					138.91
	144	140	136		144		120	124	120	120	96					113.71
				96	120					128	140					130.57
		158	112			148	108									
測定日別平均	134.89	139.73	133.97	136.52	136.90	135.14	135.33	137.24	136.68	138.26	138.32					135.48

日常姿勢の意識化に関する研究

脈拍数（運動後）平均値【拍／分】

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1		84	84	104	88	92		84	88			120	93.00
2		90	52		52	52	68	56	52	60	76		62.00
3		76	80		80	84	84	88	80	84	84		82.22
4			96	96			96	92	80		76		89.33
5	100	72	76	64	64	64	88			92	60		75.56
6		100				103		111		96	100		102.00
7	72	68	68	64	60	60	72	82	72	64	68		68.18
8	100	96	76	100	84	88	100	96	92	84	96		92.00
9	100	100	96	96	72	88	72	84	76	72		74	84.55
10	76	68	72	72	60	68	72	72	72		76	68	70.55
11	108		92	108		84	76	88		88		100	93.00
12	80				68	80	56	72		72	68		70.86
13			68	76			68		80	68	68		71.33
14			72	76	68	68		76	73	60		73	70.75
15				67	76		88	76		84	88		79.83
16			60	56		60	56	60	52	52	68	60	58.22
17	68		64	68	64		60	72			80	80	69.50
18	120	80	92	72	80	80	92	92	88		92		88.80
19			96	96	88	76		80		80	76		84.57
20			88	80	88	80	92		80	80	92		85.00
21	88	88	72	84		72		80	80		76		80.00
22		68	64			64	56		64	64	60		62.86
23		88	84	100	84	84	72	76		76	92	84	84.00
24		108	100	104	84		128	84	96	100	108	92	100.40
25	80		128	100	84		80	84	76	88	80	84	88.40
26	93	68	80	88	84				80	84	84	84	82.78
27		84	64		72	64		72	60		68	64	68.50
28				72	64		80	84	64		80	76	74.29
29	80		80	92	92		80		76		76	68	80.50
30				72	88		68	80	78		78	68	76.00
31	80	80				80		80			92	80	82.00
32					84		88	76	72		88	72	80.00
33		68				68	68	72		72			69.60
34	64	68	80	76	76	56	88	88	72		84	72	74.91
35	96		92	80	68	100	84	84				84	86.00
36	89	64	76		64	60	72	60			68	64	68.56
37					88	80		80	80		80	60	78.00
38	100	88	80		80	84	80	88	80	84	92	84	85.45
39				60				68	92	80	80	64	74.00
40		84	100			104	80	100			104	84	93.71
測定日別平均	88.56	81.36	81.07	82.33	76.00	76.54	78.80	80.50	76.11	77.57	81.12	77.46	79.53

日常姿勢の意識化に関する研究

身長(運動前) 平均値 [cm]

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1	150.0	150.5	150.0	150.0	150.0	150.0	150.0	150.0			150.0		150.07
2	154.0	154.0			154.1	154.2	154.0	154.2	153.8	154.0	153.9	154.1	154.03
3		160.0			160.2		160.3	160.3	160.0	160.0	160.1	160.1	160.13
4				156.1			156.3	156.3			156.0	156.0	156.14
5	160.3	160.6	160.5				160.5			160.3	160.7	160.7	160.51
6		157.0				157.0		157.5		157.0	157.0		157.08
7	161.6	162.0	162.2	162.3	162.4	163.1	162.6	162.5	162.4	162.3	162.2		162.32
8	156.2	156.5	156.2	156.0	156.2	156.3	156.0		156.2	156.5		156.3	156.24
9	158.2	158.2	158.3	158.1	158.3	158.5	158.4	158.6	158.0	158.6	158.2		158.30
10	165.0	165.4	165.0	165.0	165.1	165.3	164.7		165.1		164.7		165.03
11	160.3	161.0	161.0	160.4		160.0	160.5	160.6		160.3			160.51
12	155.3		154.6		154.3	154.2	154.4	154.5		154.8	154.6	154.2	154.54
13			161.1	162.6		161.2	161.3		161.1	161.6	161.0		161.36
14			161.9	162.5	161.9	162.4		161.8	161.9	161.9		161.9	162.03
15				160.1	160.1		160.3	160.3		160.7	160.5	160.3	160.33
16			160.6	161.0		160.6	160.6	161.0	161.0	161.0	161.0		160.87
17	157.7		157.8	157.9	158.0		158.1	158.2			158.3	158.2	158.03
18	154.5	154.4	154.6	154.7	154.8	154.4	154.4	154.5	154.4		154.3	154.3	154.48
19			164.0	164.6	164.2	164.5		164.2		164.5	164.7	164.5	164.40
20				159.7	160.0	159.4	160.1		160.1	160.1	160.3	160.1	159.98
21	157.7	158.0	158.0	158.0		158.0		157.8	157.7		157.7	157.8	157.86
22		156.4	156.2			156.4	156.1		156.4	156.0	156.4	156.0	156.24
23		166.0	166.0	166.0	166.0	166.0	166.0	166.0		166.0	166.0	166.0	166.00
24		164.5	164.5	164.5	164.5		164.5	164.5	164.5	164.5	164.5	164.5	164.50
25	163.5		163.5	163.7	163.8		163.0	163.5	163.8	163.5	164.0	163.4	163.57
26	155.6	155.3	155.6	155.6	155.9		155.8		156.0	155.6	155.7	156.0	155.71
27		154.5	154.0		153.8	153.5		153.3	153.6		153.5	153.3	153.69
28				159.7	159.8		159.2	159.5	159.4		159.3	159.4	159.47
29	160.3		160.1	160.4	161.0		160.3		160.3		160.6	160.4	160.43
30				159.3	159.3		159.3	159.7	159.5		159.5	159.3	159.41
31	159.0	159.0				159.1		159.5			159.5	159.5	159.27
32							156.4	156.6	156.5		156.6	156.5	156.52
33	154.3	154.6				154.4	154.4	154.6		154.5			154.47
34	152.3	152.6	152.6	153.0	152.6	152.8	152.6	152.2	152.6		152.8	153.0	152.65
35	160.0		160.1	160.1	160.0	160.2	159.9	160.1				160.4	160.10
36	154.5	154.2	154.7	154.6	154.6	154.6	154.5	154.1	154.7		154.5	154.6	154.50
37					157.4	156.6		157.2	156.5	157.0	157.0		156.96
38	159.0	159.0	158.6		159.1	158.9	158.7	159.1	159.0	158.5	159.0	158.5	158.85
39				162.5	162.7			162.5	162.6	162.4	162.5	162.5	162.53
40		157.0	156.9			156.5	157.3	157.5			157.6	157.1	157.13
測定日別平均	158.17	157.74	158.73	159.57	158.93	158.08	158.73	158.51	158.73	159.65	158.95	158.69	158.71

日常姿勢の意識化に関する研究

身長 (運動後) 平均値 [cm]

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1	150.0	150.1	150.0	150.0	150.0	150.0	150.0	150.0			150.0	150.0	150.01
2	154.0	154.0			154.0	154.1	154.3	154.3	153.7	154.3	154.1	154.2	154.10
3	160.0	160.0			160.2	160.3	160.5	160.5	160.0	160.0	160.1	160.1	160.17
4		156.1	156.1				156.3	156.5	156.7		156.0		160.60
5	160.3	160.6	160.5	160.3	160.3	160.7	160.2			160.5	160.1	160.2	160.37
6		157.0				157.0		157.3		157.0	157.0	157.0	157.05
7	162.2	162.2	162.1	162.0	162.4	163.1	162.2	162.3	162.6	162.6	162.6	162.2	162.38
8	156.4	156.5	156.4	156.0	156.1	156.5	156.2	156.0	156.2	156.5	156.4	156.6	156.32
9	158.4	158.0	158.3	158.0	158.3	158.3	158.3	158.3	158.2	158.2	158.2	158.2	158.23
10	165.0	164.6	165.3	164.6	165.1	165.4	165.2	165.4	164.9		165.3	165.1	165.08
11	159.9		160.1	160.2		160.1	160.3	160.6		160.6	160.5	160.5	160.29
12	154.0				154.3	154.2	154.6	154.5		154.4	154.2	154.2	154.30
13		161.3	161.1			161.2	160.8		161.0	161.8			161.20
14		162.2	162.0	162.0	162.4	162.2	161.9	162.1	162.1	162.1	162.0	162.0	162.11
15			160.2				160.2	160.2	160.5	160.5	160.5	160.5	160.35
16		160.7	160.6			160.5	161.1	161.0	161.0	161.0	161.0	161.0	160.88
17	158.0		158.3	157.5	158.4		158.1	158.2			158.3	158.2	158.13
18	154.4	154.2	154.4	154.4	154.6	154.6	154.6	154.4	154.3		154.5	154.3	154.43
19			164.8	164.4	164.6	164.6	164.4		164.6	164.6	164.5	164.5	164.55
20			160.7	159.6	160.0	159.3	160.1		160.2	160.1	160.4	160.1	160.06
21	157.5	158.0	158.0	158.0		158.0		157.9	157.6		157.9	157.7	157.84
22		156.4	156.5			156.0	156.4		156.4	156.0	156.2	156.2	156.26
23		166.0	166.0	166.1	166.1	166.1	166.0	166.0	166.0	166.0	166.0	166.0	166.03
24		164.5	164.5	164.5	164.5		164.5	164.5	164.7	164.5	164.5	164.5	164.52
25	163.1		163.6	163.9	163.4		164.2	163.6	164.0	164.0	163.8	163.6	163.72
26	155.6	155.7	155.3	155.3	155.2				156.0	155.5	155.7	155.0	155.48
27		154.5	154.0		153.7	153.5		153.7	153.4		153.5	153.4	153.71
28			159.4	159.4	159.6		159.4	159.3	159.5		159.4	159.2	159.40
29	160.3		160.3	160.3	160.4		160.1		160.3		160.4	160.4	160.31
30			159.5	159.5	159.5		159.4	159.2	159.5		159.5	159.6	159.46
31	159.0					159.0	159.3	159.3			159.5	159.5	159.26
32					156.5		156.6	156.5	156.6		156.6	156.4	156.53
33	154.4	154.3				154.3	154.3	154.5	154.3	154.3			154.35
34	152.4	152.4	152.5	152.5	152.0	152.1	152.6	152.6	152.5		152.5	153.0	152.46
35	160.1		160.0	159.5	159.5	159.9	159.8	160.4				160.0	159.90
36	154.4	154.4	154.6		154.2	154.4	154.5	154.5	154.6		154.4	154.5	154.45
37					157.0	156.5	157.0	157.0	156.5		157.0	157.0	156.83
38	158.7	158.6	158.7		158.3	159.1	158.8	158.6	159.0	158.0	158.5	158.5	158.62
39			162.2	162.3				162.6	162.6	162.7	162.6	163.0	162.57
40		157.0	156.8			156.5	157.0	157.0			156.8		156.85
測定日別平均	158.11	157.57	158.87	159.56	158.72	158.19	158.89	158.62	158.67	159.79	158.78	158.79	158.73

日常姿勢の意識化に関する研究

体脂肪率(運動前) 平均値 [%]

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.3	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1		32	31	31				32				34	32.00
2		29	29		29	30	30	31	30	29	29	30	29.60
3		40	39		39		39	39	37	37	36	36	38.00
4				29	29		28	29			29	29	28.83
5		24	24							25	25	24	24.40
6		40				39		38		36	35	35	37.17
7	26	24	24	24	24	25	25	25	25	25	25		24.75
8	21	19	20	20	20	20	20		20	20		20	20.00
9	26	31	29	29	28	29	28	27	27	28		28	28.18
10	27	26	27	27	27	28	27		27		27	29	27.20
11	24	26	24	24		26	24	24		25			24.63
12			32		31	31	31	31		31	30	31	31.00
13			26	24		25	26		25	25	22	25	24.75
14			24	25	26	25		25	26	24		25	25.00
15				23	25		25	25		25	25	25	24.71
16			25	25		25	25	25	25	25	26	26	25.22
17	24		23	24	25		25	25			25	25	24.50
18	24	24	24	24	24	25	24	25	24		25	26	24.45
19			26	26	26	26		25		23	27	28	25.88
20			25	25	26	25	26		26	26	26	24	25.44
21	20	20	21	20		23	23	22	22		23	23	21.56
22		18	18			17	18		17	17	17	16	17.25
23		31	30	32	33	33	32	33		33	33	32	32.20
24		19	18	18	20		19	19	19	19	20	20	19.10
25	30		26	27	31		26	29	28	28	28	28	28.10
26	25	26	24	25	25		25		26	25	28	26	25.47
27		23	23		25	26		26	24		27	24	24.75
28				19	18		23	18	23		21	22	20.57
29	29		29	29	30		29		30		28	28	29.00
30				30	30		30	30	30		30	29	29.86
31	25	26				26		26			27	26	26.00
32							22	22	22		24	23	22.60
33	23	23				24	22	23		23			23.00
34	25	23	22	23	23	24	23	24	23		24	24	23.45
35	23		23	23	25	24	24	24			24	24	23.75
36	21	20	21	21	21	21	22	22	21		21	21	21.09
37					22	22	22	22	22		22	22	22.00
38	32	32	31		32	32	31	31	31	30	29	30	31.00
39				28	31			31	31	26	27	24	28.29
40		20	21			22	22	21			24	23	21.86
測定日別平均	24.98	25.91	25.30	25.00	26.61	25.88	25.70	26.53	25.42	26.30	26.21	26.05	25.83

日常姿勢の意識化に関する研究

体脂肪率（運動後）平均値【%】

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.3	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1		31	32	32	32	31		33	31			36	32.25
2		29	29		29	30	30	31	30	30	30	30	29.80
3		40	40		39	40	40	41	41	40	39	37	39.70
4			30	29	29		28		29		29		29.00
5	25	25	25	25	26	26	24			25	26	26	25.30
6		38				39		36		36	35	36	36.67
7	25	24	25	25	26	26	26	26	25	25	26	25	25.33
8	21	21	21	21	22	21	21	21	21	21	22	22	21.25
9	30	31	30	29	29	30	28	28	27	29		28	29.00
10	27	26	28	27	29	29	29	28	28	28	28	29	28.00
11	25		24	25	26	26	26	25		24			25.00
12	28				32	32	32	32		32	32	34	31.75
13			25	25		26	27		25	25	23	25	25.13
14			25	25	27	26		26	25	25		25	25.50
15				24	26		26	26		25	25	25	25.29
16			26	26		25	26	25	27	26	27	27	26.11
17	24		23	24	24		25	25			25	24	24.25
18	23	23	24	24	25	25	24	25	24	27	25	26	24.36
19			31	26	27	23		26		27	28	26	26.75
20			26	25	27	26	28		27	27	28	25	26.56
21	24	20	21	21	23	23		22	22	22	23	23	22.11
22		18	18			18	18		16	17	18	17	17.50
23		31	31	32	33	33	32	33		32	32	32	32.10
24			18	17	20		20	19	19	20	21	20	19.33
25	28		28	27	28		27	29	29	29	28	29	28.20
26	25	26	25	26	26					27	27	26	26.00
27		23	24		26	25		27	25		28	25	25.38
28				21	23		25	24	20		22	21	22.29
29	29		29	29	30		29		30		28	29	29.13
30				30	30		30	30	30		30	29	29.86
31	25	25				26		26			27	26	25.83
32					23		22	23	22		24	23	22.83
33	23	23					24	24		25			23.80
34	23	22	22	22	22	23	22	23	22		24	23	22.55
35	24			23	24	24	25	25				25	24.29
36	21	21	22		22	22	22	23	22		22	22	21.90
37					23	22		23	22		24	22	22.67
38	32	32	32		33	33	32	32	31	31	31	31	31.82
39					31			32	33	30	28	26	30.00
40		21	21			22	22	22			24	23	22.14
測定日別平均	25.37	26.19	26.03	25.38	27.19	26.86	26.33	27.00	26.04	27.30	26.74	26.39	26.40

日常姿勢の意識化に関する研究

体重差 (右) 平均値 [kg]

	10.4	10.11	10.18	10.25	11.8	11.15	11.22	11.29	12.6	12.13	1.10	1.17	個人別平均
1		2.50	-0.10	-0.60	-1.10	0.10		-0.30	0.45			-0.20	0.09
2			0.40		0.45	-0.10	-0.05	-0.15	-0.10	0.45	3.45	0.60	0.55
3		1.60	0.60		0.15	0.80	0.45	-1.30	-1.10	-0.10	0.50	-0.55	0.11
4			0.00	0.00	-1.80	-1.80	-1.00	-1.50	-0.60		-0.80		-0.81
5	1.20	-0.20	1.60	0.40	0.75	-0.10	-0.10			1.50	1.30	1.25	0.76
6		0.35				-1.75		-2.25		-0.50	-0.75	-0.35	-0.88
7	1.50	3.50	1.00	1.00	1.10	1.20	1.00	2.00	3.00	0.50	1.50	-1.00	1.36
8	2.15	0.20	0.00	0.10	-0.40	1.30	1.10	0.40	0.70	2.20	1.10	0.00	0.74
9	-1.50	-1.50	0.00	0.00	-0.20	-0.80	-0.50	-1.10	-2.00	0.40		0.40	-0.62
10	3.00	2.00	-0.50	1.00	1.00	1.50	1.10	-0.10	0.10		0.50	-0.20	0.85
11	-2.10		0.50	-0.80		0.80	0.10	0.10		-1.00		-0.10	-0.31
12	-2.40		-0.60		-2.80	0.60	1.00	2.20		-0.30	0.20	0.20	-0.21
13			3.30	4.20		2.80	3.20		1.75	4.30	1.00	1.00	2.69
14			0.50	0.20	1.00	0.80		-0.10	-0.10	0.30		0.40	0.38
15				0.20	0.10		0.10	-1.00		-0.10	1.30	1.20	0.26
16			-0.90	-0.10		-0.30	-0.70	1.40	-0.30	-0.60	-0.30	-0.30	-0.23
17	-2.45		-2.50	-2.50	-1.70		-2.25	-2.20			-2.05	-2.10	-2.22
18	0.60	0.20	-0.70	0.10	0.30	-0.50	-0.40	-0.30	-1.50		-0.50	-0.40	-0.28
19			-3.50	-0.10	-0.80	0.00		0.40		0.50	0.45	-0.20	-0.41
20			0.50	-0.10	-1.50	1.00	0.00		-0.20	0.10	-3.00	0.00	-0.36
21	0.90	0.40	1.70	0.10		1.00		0.10	0.20		0.50	0.40	0.59
22		-1.20	-1.30			-0.60	-0.10		-0.50	0.20	-0.60	-0.60	-0.59
23		-1.00	-1.50	-0.50	-0.50	0.50	1.00	-0.50		-1.50	-0.50	-0.50	-0.50
24		0.20	0.60	0.10	0.20		0.20	0.20	0.00	0.10	0.30	0.20	0.21
25	-1.50		-0.40	1.40	1.80		-1.50	0.50	-1.10	1.10	1.10	-1.20	0.02
26	1.10	1.10	0.10	-0.30	-0.60		0.10		1.00	-0.40	0.30	0.00	0.24
27		1.50	2.80		0.40	2.90		1.50	1.00		1.70	2.10	1.74
28				1.10	0.23		-0.20	0.10	1.00		0.40	0.20	0.40
29	-0.60		-0.20	0.10	0.90		-1.00		0.30		-1.00	-0.30	-0.23
30				0.05	0.50		0.25	-0.10	-0.10		-0.40	0.80	0.14
31	0.70	1.20				1.50		1.20			0.50	1.00	1.02
32					-1.40		-1.00	-1.50	-1.00		-0.75	-0.20	-0.98
33	1.50	-1.00				0.40	0.70	-0.20		-0.50			0.15
34	-2.00	-0.50	1.10	-1.00	-1.00	-0.50	-0.50	-0.50	-0.50		-1.00	-1.00	-0.67
35	0.30		1.90	-1.10	-2.00	-1.90	-1.50	-1.40				-2.40	-1.01
36	-4.10	1.50	0.60	-0.80	1.70	0.80	-0.60	-1.30	-1.55		-1.70	-0.40	-0.53
37					0.90	-0.80		-2.00	0.20		-0.40	2.70	0.10
38	0.50	1.00	0.50		1.10	-0.70	-0.50	-1.20	-0.20	-1.60	-1.60	-4.30	-0.64
39				-5.40	-1.20			-11.90	0.00	2.65	1.90	3.80	-1.45
40		0.50	-1.10			-0.10	0.80	0.40			0.00	-0.30	0.03
測定日別平均	-0.17	0.59	0.14	-0.12	-0.14	0.34	-0.03	-0.60	-0.04	0.33	0.08	-0.01	-0.01

4. ヒヤリングの結果

「筋力」

- ・腹筋を使っていないことを指摘されて良かった。
- ・腹筋、背筋を強くすることができた、または意識するようになった。
- ・腹筋が弱かったが、少し強くなり、お腹がかたくなったように感じた。
- ・腹筋がついて、声が出るようになった。
- ・下半身の筋力（腹筋・脚力）が弱いことを自覚した。
- ・（腰痛持ち）筋力がない自分に気付いて頑張ったら体の調子が良くてうれしい。
- ・次の日の筋肉痛がひどかったが、最後にはならなくなった。
- ・ジャンプなど1週あけると戻る。
- ・通年でとっているが夏休みあけに「筋力は継続して保っていかなければならない」と思った。

「柔軟」

- ・毎日の生活のなかでも工夫し柔軟体操を続けて、体が少し柔らかくなった。（3）
- ・体のかたさを直していきたい。
- ・柔軟をして、体調が良くなった。
- ・体を伸ばすのが気持ち良かった。
- ・リラクゼーションのおかげで筋肉痛がなかった。

「左右のバランス」「姿勢」

- ・左右のバランスが悪いことに気付いた。（3）→気を付けるようになった。
- ・左右のバランスが良くなり、体重差がなくなってきた。（2）
- ・体のバランスを直したら、身長が伸びて随分動きがかわった。
- ・体のバランス、負担がかかる部分（腰、膝、肩）に気を遣うようになった。
- ・左右のバランスに気を付けるようになって、肩凝り・腰痛がなくなって、靴の減り方も均等になった。
- ・体や姿勢への意識が深まり、バッグの持ち方や、靴の減り方に普段から

日常姿勢の意識化に関する研究

気を付けるようになった。

- ・身長が伸びた。
- ・腰が浮いていることにはじめて気が付いた。

「肥満度」「体脂肪率」「体重」

- ・有酸素運動の効果に期待した。現在運動がオフシーズンのためあまり減らなかった
- ・体重を落とすよりも脂肪を落とすのは難しい。
- ・体脂肪率は減らなかった。(2)
- ・肥満を認めた。
- ・体重や体脂肪を測定する体験ができて良かった。

「食生活」

- ・食欲が出た。
- ・食事の栄養バランスに気を付けるようになった。体質改善に生かしていきたい。
- ・食生活に気を付けるようになった。

「運動」「体力」

- ・運動する人と運動しない人とでは、体脂肪率への意識、体のかたさに個人差がかなりあることを感じた。
- ・今までは運動をあまりしなかったが、授業で楽しさを知った。(2)
- ・日頃の運動不足を感じた。
- ・運動する大切さを知った。
- ・唯一の運動らしい運動。
- ・大学入学以来の運動不足の解消になった。
- ・好きだが運動する機会がなかったので、運動できて良かった。
- ・大学生になってから運動不足だったから、運動できて良かった。
- ・大学に入ってから今まで運動していなかったので、体力の低下を感じた。運動しなければ、と思った。
- ・体力不足を感じて、階段の登り降りなど少しでも運動するよう心がけるようになった。

日常姿勢の意識化に関する研究

- ・(体を動かすのは好きだが長続きしないタイプ) 日常動かす筋肉の強化だったのでTVより楽に楽しく続けられた。
- ・いったん膝をこわして遠ざかっていたが、無理なくできたので良かった。
- ・前期は体が重かったが後期には軽くなった、解放感がある。
- ・通年でとっているが前期とくらべて楽に動けた。

「エアロビックダンス」

- ・64カウントは8を単位に考えると意外と短かった。
- ・鏡で自分の動きをチェックしたら踊っているつもりでも踊って見えなかった。
- ・音楽に合わせて体を動かすのが、ハードさや疲れを感じさせず楽しかった。
- ・自分に合った程度、バランス、自分なりの動きを組み立てられて良かった。
- ・ダンスが好きで楽しく過ごせた。
- ・エアロビクス楽しさを知って、これからもやりたいと思う。
- ・音楽にのってするので楽しんでできた。
- ・有酸素運動を初体験できて新鮮、かつ楽しめた。
- ・鏡の前でダンスをしてみて、思ったほど体を動かせていないことに気が付いた。
- ・人前で発表する際の難しさが分かった。

「その他」

- ・体脂肪率の測定や左右のバランスをチェックすることで、自分の体に対する意識が高まった。(3)
- ・楽しかった(3)
- ・1限はきつかったが良いスタートとなり、その日1日が気持ちよく過ごせた。(2)
- ・無理せずできるペースを保ちながらできるので授業が楽しみだった。
- ・ストレス解消になった。(就職活動のさなか、すがすがしかった。)

日常姿勢の意識化に関する研究

- ・部活をしていたためか、個人カードに変化はないが、体に対する意識は深まった。
- ・授業、動きづくり（動きは無限にある）、測定によるからだの変化が楽しかった。
- ・楽しくリラックスできて良かった。

IV. 結論

エアロビックダンスの授業を通して、無意識のうちに行なわれている日常姿勢を気付かせ、改善させることで姿勢に対する意識を見直し検討した結果、次のような結論がえられた。

1. からだの弱点（腹筋、背筋）を気付かせた。
2. からだ、特に姿勢に対する意識を高めさせた。
3. からだの重心（右側、左側）が偏っていることに気付かせた。
4. 「からだの気付き」が「自分の見方」にまで意識を変えさせた。
5. からだに対する満足度は授業の前半からみると、後半多少高まった。
6. 左右同じエクササイズを行なうことで、左右の筋肉差を少なくさせた。
7. 頤が前に傾いていたが、良好になった。
8. 右肩上がりが多かった。
9. 肩の位置を意識することで均等にさせた。
10. 腰の緊張（反り過ぎ）が多かった。
11. 仰臥姿勢にして、腰が浮かないように注意させた。
12. 腰が反り過ぎると腰痛を引き起こすことを認識させた。
13. 背中から頤、頭と一直線にするために、仰臥姿勢で意識させた。
14. 立位姿勢をとり、壁にぴったり背中をつけさせ、どの部位が接しているか確認させた。
15. 膝が前に出ている（重心が低い学生）には、膝の後の部分を伸ばすことを意識させた。
16. 膝が外側に向いていると、足の裏の重心も外側にかかっている学生が

日常姿勢の意識化に関する研究

多かった。

17. 背骨をピンと伸ばすことで、立位姿勢が美しくなることを意識させた。
18. 足の裏の重心は前にかかることはなく、後にかかることが多かった。
19. 日常動作の中で、姿勢を気にするようにさせた。
20. からだの前後の筋肉がバランスよく発達していないと、姿勢が崩れることを理解させた。

参考文献

- 1) カレン．クリッピングー．ロバートソン，キネシオロジーの理論と実践，日本エアロビックフィットネス協会，1989
- 2) 湯浅 景元，体脂肪，山海堂，1995
- 3) ボリセンコ．J.，伊藤 博 訳，からだに聞いてここを整える，誠信書房，1990
- 4) 小沢 治夫・富原 正二・沢井 史穂，フィットネス用語辞典，日本エアロビックフィットネス協会，1993
- 5) シュトラッツ．C.，高山 洋吉 訳，女体の美，刀江書院，1970
- 6) シュトラッツ．C.，高山 洋吉 訳，人体の自然史，刀江書院，1970
- 7) クーパー．K.H.，加藤 橋夫 監訳，エアロビクス，ベースボールマガジン社，1982
- 8) グリーンバーグ．J.S.，パーグマン．D.，原田 宗彦 監訳，フィジカルウェルネス，ベースボールマガジン社，1989
- 9) 窪田 登，体力アップのストレッチング，新星出版，1984
- 10) ウェルネス．C.L.，宮下 充正 監訳，女性のスポーツ生理学，大修館書店，1989
- 11) ゲルハルト．ツァハリス，渡辺 鴻 訳，バレエ，美術出版社，1970
- 12) セリア．スパージャー，小川 正三・蘆田 ひろみ 訳，やさしいダンスの解剖学，大修館書店，1990
- 13) セイモア・フィッシャー，村山 久美子・小松 啓 訳，からだの意識，誠信書房，1979
- 14) アンK．クリンガー．マリーンJ・マドリアン．メラニータイナーウィルソン，武井 正子・堂浦 恵津子 訳，エアロビクス事典，大修館書店，1992
- 15) マキシム．ポリー，宮下 充正 監修，指導者のためのダンスエアロビクス，(株)ソニー企業，1983
- 16) 武井 正子・青木 純一郎，エアロビック体操，大修館書店，1983
- 17) ジェラルド．S.，グリーンバーグ・デービッド．パーグマン，原田 宗彦・青樹 和夫 訳，フィジカルフィットネス，ベースボールマガジン社，1989
- 18) 栗山節郎，トレーニング用語辞典，森永製菓株式会社健康事業部，1997

日常姿勢の意識化に関する研究

- 19) ウイダー・リサーチ・インスティテュート, BODY DESIGN BOOK VOL.1,森永製菓株式会社健康事業部, 1996
- 20) ウイダー・リサーチ・インスティテュート, BODY DESIGN BOOK VOL.2,森永製菓株式会社健康事業部, 1995