

# 学校教育における体幹の安定と今後の展望 —四つ這い姿勢について考える—

Keyword：学校教育、体幹、四つ這い姿勢、雑巾掛け

## 研究背景及び目的

発達障害のある子どもたちは、運動の不器用さや不安定な体幹から同じ姿勢を保ち続けることに困難さを示すことが多く、巡回相談で相談のある対象の児童生徒や巡回相談で担任が気にしている子ども達を見ると、その多くは学習姿勢を一定に保つ力が弱い。

運動発達や特別支援教育についての特別な専門性に関わらず、  
「器具を使わずに誰にでも指導が行える」  
「体幹の力を高める具体的な指導方法」  
を検討する。

## 研究方法

どのような教育的介入が体幹筋の筋力を向上させ、その結果、体幹の安定が学習面にどのような影響を与えるかを検討する。今年度は、仮説の前段階として文献研究を行い、「学校教育」と「体幹」「四つ這い姿勢」の関連性を探る。

## 結果

### ○学校教育

#### 学習指導要領

- ・幼稚園 タイミング、バランス等を目標
- ・小学校 発達と系統性を重視  
バランス、移動、操作、力試しの4つの動き組み合わせたり、柔軟性や巧みさ
- ※体づくり運動の具体的な例として、四つ這い姿勢や四つ這い歩行を例示
- ・中学校 「体力を高める運動」  
動きを持続することを目標  
⇒児童生徒の身体発達に伴った体幹筋の筋力を意識した運動へと目標が変遷している。

### ○生活習慣の変化

- ・経済的発展や科学技術の進歩による自動車などの交通手段の発達や、掃除機や洗濯機など身の回りの機器の発達による家事の労力軽減を体力低下の要因の一つと示す。(文部科学省,2002)
- ・令和4年度の新体力テストの体力合計点が令和元年度比べ低下した要因として、「朝食欠食、睡眠不足、スクリーンタイムの増加等の生活習慣の変化を指摘(スポーツ庁,2022)  
⇒日常生活において身体を動かす機会や強度が減少してきたことと、子どもたちの生活習慣の変化によって不適切な姿勢の獲得につながりやすい。

### ○四つ這いと雑巾がけ

- ・四つ這いは、単なる移動手段というだけでなく、二足歩行に至るまでの上下肢の発達においても重要な意味を持っている」と四つ這い姿勢の重要性についても述べられている。(中嶋ら,1987)
- ・雑巾掛けは【高這い】の動きと、膝とを床に着けて身体を支えながら、足を交互に動かして前方に移動する【四つ這い】の動き(山下:2020)  
⇒高這いで行う雑巾掛けが体幹筋の強化の効果が見込まれるのではないかと推察。
- ・雑巾掛けは、姿勢保持のみならず、手掌の操作と移動と3つの活動を同時に行っており、比較的難易度が高い。

## 考察と課題

文献研究より明らかになったこととして、

- ・意図的に運動機会を設定し、体幹の安定を図る運動をする。
- ・学校教育における四つ這い姿勢を取り入れた教育活動を充実させる。
- ・体幹の安定については、四つ這い姿勢や雑巾掛けが有効であると推察。

今後の課題として、

- ・授業実践の効果を測定する方法や教示方法等について引き続き検討を行う。
- ・四つ這い姿勢に近い動作で行う雑巾掛け等の指導を実践し、体幹の安定を図る検証を行う。

### (参考文献)

- 文部科学省 2017 小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編 東洋館
- 文部科学省 2017 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編 東山書房
- 文部科学省 2018 幼稚園教育要領解説(平成30年告示) フレーベル館
- 中嶋信太郎・牟禮努・香月真佐美・大橋久美子・佐藤雅男・今村千晶・福井香織 1987 四つ這いについて—正常児における四つ這い分析の試み— 理学療法学,14,399-404.
- 令和4年度全国体力・運動能力、生活習慣等調査
- 野井真吾・鹿野晶子・中島綾子・下里彩香・松本稜子 2022 子どもの“からだのおかしさ”に関する保育・教育現場の実感:「子どものからだの調査2022」の結果を基に 日本教育保健学会年報,29,3-17.
- 左近慎平・中曾根裕・本多理紗・橋浦孝明・小池和幸・中野隆士・金子勝司 2022 幼児の四つ這い走を発達させる運動遊び環境の構成要素の研究 Leisure & Recreation (自由時間研究),47(1),10-18.
- 東京都教職員研修センター研修部教育開発課 2014 子供の体幹を鍛える研究:正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証 東京都教職員研修センター紀要,13,141-162
- 山下愛実 2020 幼稚園における幼児の雑巾がけへの初めての参加の諸相 認知科学,27,(2),150-162