

体育指導の個性化と診断の提唱

寺 島 士

「体育が体育としての真価を発揮し、その効果をより大きくする為には、その人その人の実状に応じ、常にその指導が個性的でなければならない」といわれて来たのはずっと古い昔からのことではあるが、その実際ははかばかしく進まず、今もって曖昧不徹底のままで過ごされている。

勿論、その間幾多先覚の努力により、少しずつ進んで来たとはいうものの、さてその内容を検討して見ると、なお足らざる幾つかが残し、表面的にこれを見ると、如何にもそれらしい説明はつき、一応は合法的のように見える面もないではないが、よくよくその実際を検討して行くと、個性化とはほんの名ばかりで、真実の個性化までには、まだまだ程遠いといったのが現状である。

最も合理的だとか、科学的だとか、理想的な健康法だとかいわれて来た体操法にしても、全くといっていい程これが考えられていない。

例えば、胸の運動一つについて考えて見ても、胸反りに留って前屈げが忘れられ、同じ胸反りにしても、ややともすれば第八胸椎部を中心に云々などと限定して個性差が無視され、人によって違う腹との関連、頭容や腰とのつながり、胸椎部にある前屈度の不足から来る胸廓異常の発生など、一向に考えられていない。

少し注意して見たら直ぐ解るように、胸椎の形や部分による動き具合は人によってそれぞれ大きな違いがあり、それが又、微妙に働く個性差を見極めず、ただ力いっぱい反りさえすれば、といった胸の運動を強いたとしたら、これがために却って異常を助長し、ややともすれば疾病の誘発といった恐ろしい結果を招くことなど、全々考えていないように見える。

正しい立派な胸を作ろうとしたら、先ずその人その人の欠陥を指摘し、原因を尋ね、誘因を突きとめて、順次、遠くから近くに及ぼすことが肝要で、遠いと思われる所に案外近い根本的な原因のあることを、忘れてはならないのである。

これはほんの一例に過ぎないが、健康指導はいうに及ばず、スポーツの指導や技量の向上、安全やトレーニング、若さや美容指導の問題にしても、これと同じようなことが各所に見られ、表に現われた結果だけを直視して原因の追究が足りず、人々によって違う様々を考慮することなく、誰にも彼にも同じことを同じように実施させても仲々効果のあがるものではない。

1. 個性化の指導と診断

個性化の根本は何といっても、まず個性差をはっきり見極めるということがその出発である。ちょうど臨床の医学に診断があり、処方があり、治療があるように、体育にも、体育独自の診断法があり、処方があり、実際がなければならぬ筈である。

然るに現在、体育指導の実際を見ると、方法の工夫や実際だけで、基本としての個性の見方、いわゆる診断法の研究が疎んぜられている。

東京家政大学研究紀要 第4集

体育指導者を養成しようとする、各体育大学の学科課程表を見ても、これに類する学科目は殆んど見当らず、体育独自の診断法に至っては、どこをどう探して見ても見当らない。

果してこのままで、体育指導の個性化は出来るものであろうか。個性の見極めがつかない限り、指導の個性化は永久に不可能であろうし、体育が、体育としての真価を発揮することは出来ないで

健康歴及体育歴調査票					氏名		年 月 日生	
出生地							写 真	指導上の着眼
生育地								
現住所								
職業								
家族の健康否	祖父	父方	兄	兄弟				
	祖母	母方		姉				
	祖父	父方	弟	本人				
	祖母	母方		弟				
	父		弟	妹				
	母							
生れた時の様子								
既往症								
疾病傾向								
疲労傾向								
疾病その他								
ツ 反 応	+	±	-	陽転年月				
レントゲン				血 沈				
体 温				脈 膊				
血 圧	高	低		肺活量				
医師所見								
姿 勢								
スポーツその他								
好む運動								
趣 味								
食 餌								

あろう。

現在の体育が、ややともすれば、スポーツや運動技術の指導に終始し、健康面の指導や疾病防止といったことについては、ただ口にするだけで実があがらず、ついにこの頃では、体育といえばスポーツや運動技術の指導のことで、これに健康を期待する気も、だんだん薄らいで来たようでもある。

体育を体育本来の姿にかえし、体育理想を実現する唯一の道は、人によって違う個性をこと細かに究明し、指導の個性化に徹底することで、そのために是非必要になって来るのが、体育的な診断法の確立である。

2. 現在までの診断法

といっても現在まで、個性を見極めようとするこの努力が全く為されていなかったというのではない。

まず、法の定める健康診断があり、入学に際しては健康歴や体育歴が調べられ、入学後においても随時行われる健康診断は勿論のこと、発育の測定や発達測定、運動能力の測定や調査などの実施が、それぞれの目標によって項目や種目が定められて実施されて来た。

(1) 健康歴と体育歴の調査

その人その人を知るために、先ず行われて来たのが、入学とか、始めて指導に当たる場合に行われた、健康歴や体育歴の調査である。

調査項目や着目については、必ずしも一様ではなく、指導者の考え方や必要によって様々に選ばれ、できるだけくわしく、その人その人の生い立ちを知ろうとしたのがこの調査である。

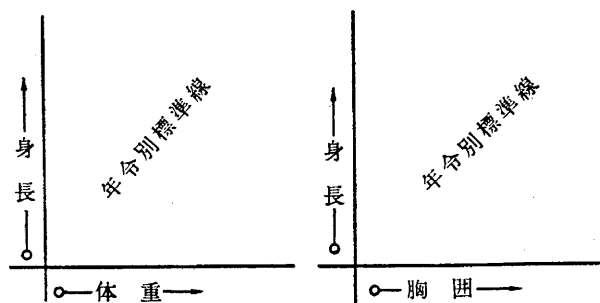
ここに掲げた一例は、私が過去、必要にせまられては改め、永年にわたって実施して来た調査票で一通り見て頂いたらその目的やねらいがどこにあるか、すぐ解ることと思うので、重ねて一つ一つの説明は省くことにするが、本人の大様を知るために、是非ともこの位の調査は欲しいものである。

(2) 身体発育の測定

身体発育の測定は、各人の素質はゆうに及ばず、年令や性別、季節や環境によって、発育度や発育部分に大きな違いのあるもので、この理を弁まえ、よくよく理に適合させないことには、いくら努力をして見ても仲々効果のあがるものではない。

身 体 発 育 測 定 票						氏名	年 月 日 生		
項 目	測 定 日								
身	長								
体	重								
胸	囲								

身体発育の測定は、この基礎的な原理を知るためにも、是非必要なもので、これによって発育の助長を計るとともに、各人の健康状態を知ることにも出来、同時に手段を利用して各人に、健康の大切さを知らせたり、健康への方法を指導していくことが出来る。



測定の種目や範囲については、年齢、性別、季節、発達度等により、色々に考えられるが、私は、別表のような測定票をつくり、定期的にこれを測り、これを身体発育の標準に従い、身長と体重、身長と胸囲の関連など見て自己の体位を知らせるようにして来たが、相当の効果が得られたと思っている。

(3) 身体能力の測定

身体発育の測定とともに、必ず実施しておかなくてはならないのは身体能力の測定である。これ

測定日		身 体 能 力 測 定 票				氏 名	
種目	月 日						
走	30 m						
跳	巾 跳						
投	ボール投						
力	懸 垂						
巧							
緻							
柔							
軟							

によって各人の能力を知るとともに身体修練に目標を与え、はげみを起こさせる。

しかしながら、ここに一つ注意しなければならないことは、一斉測定ということになると、勢い、同一種目で、全員を統一しようとする傾向がおこり易く、ために、ともすれば弱い者に対して無理をかける場合があったりするということである。できるだけ種目に巾を持たせ、個人によって種目や方法や程度を変えるぐらいの用意が必要である。

この測定は少なくとも春と秋二回ぐらいは行いたいもので、種目によっては練習中、いつでも見てやって、記録があがったら、或るいは鉄棒だとか、転廻といった種目のように、或る種のものが出来たらすぐそれを記入してやるということにしておくと、練習にはげみが出ていいようである。

(4) 健康診断(法定)その他

健康診断については別に申し上げることもないが、ともすれば形式に流れ、単なる報告のための測定だったり、義務的な検査や診断で終る場合が多く、診断後の処置とか指導といっても、一向手のつけようがないといった場合もあったりする。検査や測定はもちろん、特に校医による診断には十分な時間をかけ、真に健康診断らしい健康診断であるようお願いしたいものである。

以上が現在まで行われて来た基本的な診方であるが、この他にも個人に及ぼす地方差や環境差を知るために、死亡原因やその年令を調べて比較研究をしたり、常に個人の健康状況に留意するとともに、欠席などの場合には詳しく理由を調べて記録に留め、疾病異常の傾向や季節による変化などを知るようにしたり、環境は勿論、食餌、衣服、衛生一般はいうに及ばず、姿勢のよし悪しやその変り方を調べて見るなど、それからそれと様々な方法が工夫されては来たのである。

これによって、この生徒は、大体こんな状態にあるらしいから、こんな運動は不適當だろうかとか、この生徒は生来の虚弱症であるのだから、過労に注意し、軽い作業や運動を与えた方がいいとか、こんな病気をもっているから運動は禁ずべきだとか、軽くすべきだとかいった、極めて一般的な方法の工夫が出来る。

しかしながらこれは、いわば売薬的程度の処方であって、一步を進め、各人の疾病傾向や体質に応ずる姿態調整とか、健康指導ということになると一向役に立たなくなる。

3. 体育的診断と身体の診方

体育の指導を真に個性化し、負わされた期待に充分添うためには、この上更に身体の正しいあり方を究明し、実際に一人一人を診てこの身体にはどこにどんな異常があり、狂いがあり、その原因が、誘因がどこにあるかが解るようになるということである。

度合にもよるが姿態異常の発生は、動作の自由を妨げ、身体能力の低下は勿論、ややともすれば疾病発生の誘因となり、疾病の治癒を妨げている場合が非常に多い。

どうしても治らなかつた或る種の病気が、ちょっとした姿態調整で嘘の様に出たり、学習姿勢や運動方法の誤りから起こされた肋骨部の異常から、肋間神経痛を起こしたり、肋膜炎を誘発した実例は少くなくない。

体育の指導で健康を保護し、身体能力を向上させる為に、どうしても遂げなくてはならないことは姿態異常の発生を防止することと、現われた異常を速かに発見し、時をおかず、これを調整し矯正することにある。

勿論この場合、疾病と姿態異常との間には密接な関連があつて、異常から起こされる疾病もあるが、疾病が起こす異常もあつて、種類によってはそのまま矯正に入ってもいいが、胸の矯正と呼吸器病、中耳炎と頭の傾き、婦人病と腰の崩れ、可動性障害と関節炎、慢性腹膜炎と腹の調整な

どのように、関連を無視してこれを行うと、取り返ししのつかない結果を招くことがあり、方法的確と安全性を高めるためには、常に疾病に関する医学的な援助が必要である。

姿態異常の発見は、先ず正しいものの尊さと、起った異常の恐ろしさを知ることから起こり、「正しい」とはどんなものかの究明に始まり、たび重なる経験と体得によって得られるものである。

こうした考えをもつようになった動機や経過、姿態異常が及ぼす健康上の影響、正しい身体とはどんなもので、異常発生がどこから起こり、それをどう防ぐかなどについては、拙著「正しい姿勢から見た健康の科学」において申し述べたので、ここではただ、体育指導の実際にあたり、是非診ておきたい事項を順にあげ、少しその診方に触れて考えて見たいと思う。

(1) 足 について

足について忘れてならないことは、足のあり方が全身血流に大きな影響を及ぼすものだという点である。従って、

(イ) 注意深く爪の色を見て、先ず貧血か鬱血かを判断し血流の状態を知るために、指先で爪を圧して見たり離して見て、現われる色の変化で様子を判断する。

(ロ) 次は皮膚の色や艶を見て、貧血か鬱血かを確認する。始めのうちは解りにくいが、少し馴れると、はっきりこれが解るようになる。

(ハ) 足の形態や大きさを調べる必要があるで、これが大きく血流を支配していることがある。

(ニ) 続いて足の裏の筋力を調べ、鍛練度を知るとともに、形態と眺み合わせて扁平足などの考察を進める。

(ホ) 血流を支配するものに足首や足趾関節の動きがある。硬直度や可動性やその方向について調べておくことが大切である。

(ヘ) 足が乾いているか湿っているかを調べ、足が冷えるとかどうかについて聴取する。

(ト) 以上の他、尚、足に関連して知っておきたいことは、履物の減り具合である。これによって体重のかかり方や、足の運び具合が判断されて好都合である。

(2) 脚 について

脚は足とともに、全身血流に影響が大きく、同時に運動機関として、身体の支持機関として、健康や、姿勢や、動作の上に大きな役割をもつものである。従ってその診方としては、

(イ) 肌の色や艶、ことに上部と下部、運動時と停止時による変り方に注意し、その状態を観察する。

(ロ) 形態を調べ、股関節や膝関節の動きやその様子に注意する。

(ハ) 脚力を知るために、筋肉の形態や張り方に注意し、脚屈伸などの方法でその回数を測定する。

(ニ) 少々技術と練習を必要とするが、排腸筋の上部内側、脛骨への付着部分の圧痛度を見て、脚の疲れ具合を知り、脚気症やむくみを早期に発見する。

(3) 腰 について

腰は姿勢の根底、動作の基本、気力の根源である。従ってその据え方、構え方、動き方についての綿密な観察が必要である。

(イ) 先ず静止時と運動時における腰の動きと、骨盤の傾斜度や左右の傾き方に注意する。

(ロ) 腰における可動性とその様子を見るとともに、これに関連する筋肉の発達度合や、伸展性、弾力性について調べる。

(ハ) 骨盤の形態や発育度について知ることが必要であるが、これはなかなか難しくもあり、事情もあるので、細部にわたって知りたいときは、必要に応じ、専門的な診断を必要とする。

(三) 腰の姿は、単に腰だけで決定するものではなく、これに関連する脚の様子や腹、背柱、体勢に気を配り、判断の正確を期さなければならない。

(4) 頭と頸について

頭容の如何は、直ぐ姿勢に及び、氣力に及び、動作に及び、健康に及ぼす影響は誠に大きい。従ってこれについて診なければならない点は、

(イ) 健康状態の良し悪しは顔色に現われる、健康判断の一助として顔色に注意する。特に耳の後ろ、目の囲り、口びるの色や艶に注意することが肝要である。

(ロ) 顔の色と関連して診ておきたいのが耳の色や耳の形である。身体が弱ったり、心配があり、栄養が悪かったりすると、色ばかりでなく形が変わり、厚みや固さが変わってくる。

(ハ) 次に頭の保ち方、傾き方や可動性について調べ、どちらにどんな異常を認めるかに注意する。

(ニ) 頭を支えている頸について形態を調べ、傾き方や、筋発達の様子を調べる。

(ホ) その他、目や口の様子を注意深く観察し、力の入り方や、容姿に注意する。

(5) 臂と肩胛部について

臂と肩胛部のあり方で直ぐ変わってくるのが、胸の形であり上体の姿勢である。これがもとで肩凝りを起こしたり、動作を不自由なものにする。

(イ) 静止姿勢における肩胛骨のあり方について調べ、異常を指摘する。

(ロ) 各関節部における可動性を知るとともに、関連する筋発達や状態を調べる。この際、指の動き、手首を忘れてはいけない。

(ハ) 肩胛部を固定し、調節する筋肉の発達度や伸展性などについて調べる。

(ニ) 尚色々な測定器によったり、運動方法の工夫によって、筋力を測る。

(ホ) これは少々熟練を要するが、手掌を押しえて見ると、受ける感じでその人の体位や修練度が知れ、胃腸の健康度などがよく解る。胃腸障害や下痢症のものは、肉と皮が離れたような感じがあり、小さい頃弱かった人は、今達者でも、しっとりとした固さがなく、スポンジを押えたような感じがある。

(6) 脊柱について

脊柱は身体の支柱であり、姿勢を保持する根本であると同時に、健康保護や疾病の発生にも大きな関係があったりする。従ってこれに対する診方としては、

(イ) 先ずその形態を丹念に測定し、各部における弯曲度と、側方へのゆがみを調べる。

(ロ) 脊椎と脊椎との重なり具合に留意し、細部にわたって可動性を調べる。

(ハ) 脊椎を上の方から一つ一つ圧して見て、いわゆる圧痛点と圧痛度を測定する。この際注意しなければならないことは、もしも圧痛のあった場合、その部分を無闇に強く圧して見ることは危険である。

(7) 背部について

学習や執務の持続によって、先ず現れるのが背部に起こる肋骨異常で、これが誘因となって肋間神経痛を起こしたり、胸部疾患を誘発したりする。

(イ) 肋骨の配列や左右における形態の違いに注意し、異常の個所やその種類について調べる。

(ロ) 背部諸筋の発達度や強度、伸展性や弾性について診る。

(ハ) 脊柱を上部よりだんだんに前に屈げ、動きと形態の変化に注意して観察する。

(ニ) 肩胛骨のあり方と関連し、肩凝りの個所や性質について考察する。

(8) 胸について

胸は背部肋骨部の正否と関連して、呼吸器の健康や機能に大きな影響を及ぼすので、大方次のようなことについて調べて見る必要がある。

(イ) 胸の形態について調べ、特に乳の位置、右と左の調和や均整、歪みなどに注意する。

(ロ) 呼吸による胸廓の動きを観察し、肺活量の測定も必要である。

(ハ) 胸と直接の連らなりをもつ臂や肩胛部、腹や脊柱などの結び合いに考慮を払い、原因追究の参考にする。ことに腹筋の硬直と内臓の下垂は、胸の発育を妨げる大きな要素となっている場合が多いから注意を要する。

(9) 腹 について

申し上げるまでもなく腹は栄養の根源、健康の源であるが、同時に腹の良し悪しは、直ちに腰に及び、胸に及び、脊柱に及んで姿を変えらる。

(イ) 先ず腹の形態を見てこれを知り、胃腸障害や姿勢との関連を考察する。

(ロ) 腹筋の力や、腹圧、弾性などについては各部各部の実際を丁寧に調査し、皮厚の測定も無駄ではない。この際一部は専門家の検査に依頼する方が適当かも知れない。しかし、だんだん馴れて来ると、着物の上から見ただけで、腹の様子が簡単にわかるようなものである。

(ハ) これは相当な工夫と馴れがないと分りにくいものだが、医学的診断と相まって、胃や腸の位置異常の有無やその個所を知ることが必要である。

(ニ) この他、便通の状態や食欲、食餌の量や種類、好みなどについて知ることが必要である。

(ホ) これは私の経験だが、腹伸展の運動をさせて見ると、微妙ではあるがその動き方で、腹部にある異常位置がよく察知出来る。

(10) 癖 の 観 察

くせは単なる癖である場合もあるが、多くの場合身体のだどこかに異常があり、その結果、そうすれば楽だったり気もちがよかったりするために、いつしかこれが身について、一つの癖になっている場合が非常に多い。従って、注意深くその人その人が、姿勢の上や日常動作の中にもっている癖を観察して見ると、思いもよらないところにその人の疾病や異常の根源を発見する。

(1) 姿 勢 の 観 察

正しい姿勢が楽にとれて、窮屈さがなく、しかもその方が気持ちがいいという身体は、先ず、健康と見て誤りが無いであろう。少しでもどこかに異常や欠陥があったりすると、仲々正しい姿勢に入れるものではない。

従って、始めからそういくものではないが、少し心かけて練習していくと、色々のことがだんだん解かり、前にいった、部分部分の観察など、余りその必要でなくなって来る。この観察から、異常や欠陥の個所がわかり、疾病の発生を未然に知ったりすることが出来たりする。

姿勢の診方と扱い方は、体育指導上一時も欠くことの出来ない重要なものとなる訳で、その順序としては、

(イ) 先ず第一にその人その人を普通姿勢で立たせ、その姿勢のもつ欠陥や異常を克明に観察する。

(ロ) 次に、これを姿勢定規に合わせ、正しい姿勢をとらせて見て、どこにどんな苦痛があり、窮屈さがあり、異様感があるかを聴取する。

(ハ) もしこの場合、どうしても正しい姿勢に入れないもののある時、これに対して余り無理は禁物で、欠けた部面を知るとともにその原因がどこにあるかを考察する。

(ニ) 更に、各部の調和や関連から、因果を追究し、その根本がどこにあるかを考察する。

4. 調整の安全と医学的診断

異常を発見し、これを調整し、矯正しようとする場合、常に心がけなければならないことは、安全ということである。

もしもそれが、経験ずみのことであり、極めて普通一般のことであつたらそれ程でもないだろうが、多少でも不安があつたら、その実際を安全なものにするために、先ず医師による診断をまて後、実施するようになりたいものである。不用意に行われる姿勢矯正の実施には、思いもよらぬ危険があつたり、取り返しのできない結果を招くことがよくある。

不用意に行われた胸反り運動で胸の病気を重くさせたり、関節炎と硬直から来る可動性消失を誤って柔軟度を強要して病気を悪化させたり、下垂症と腹筋虚弱を混同して逆効果を引き起こした例はいくらでもある。姿勢異常を発見した場合、調整に先立ち、先ず医師と相談し、丁寧な医学的診断の上で立って、慎重に運ぶようにすることが大切である。

しかしながらこんな場合、いつも残念に思うことは、現代の医学が、多くはそのことの如何を問わず、極めて些細な異常に対しても、直ちに体育の履修の免除を命じたり、中止を命令した診断書を書くということである。

もちろん、病気や異常はその種類により、絶対安静を要するものもある。しかし種類によっては、表に現われた異常の調整で簡単に治る病気もある。診断書の出た場合、これを押しての調整は出来ず、むぎむぎ目をつむってこれを見送らなければならないことになる。

現代の医学は、体育を単なる運動の強要と考え、姿勢異常の調整が健康に及ぼす価値を認めていないのではないかも知れないが、一日も早くこの辺の実際を明らかにし、医学と体育が密接に連続をとり、虚弱者や異常者の健康指導の完成が望ましいものである。

恐らく近い将来において、体育指導における個性化と、姿勢調整の問題は、大きく取り上げられて来ることになるであろうが、この際単なる臆測や思いつきでの調整は甚だ危険なことで、必ずその安全のために、理解ある医学的な診断と協力が必要である。