

女子大学生の姿勢と重心位置の関係について

森尻 強

(平成 15 年 10 月 2 日受理)

Relationship between Posture and the Center of Pressure in Female University Students

MORIJI, Tsuyoshi

(Received on October 2, 2003)

キーワード：姿勢，重心，足の指，運動

Key words : position, balance, toe exercise

I. 緒言

現代の女子大学生は、流行のファッションを追い、外見の美しさにとらわれているが、その姿勢や立ち方をしてる女子大学生が多く見られているようだ。このように姿勢や立ち方などが悪いということは、日常生活の中であまり運動などをしていないと考えられる。

そこで本研究では、現在の女子大学生の姿勢・重心の位置・足裏の形・足の指がどのように使われているか、又、過去や現在の運動経験を調査し、その原因を追求してみた。

II. 対象及び、調査実験方法

東京家政大学の女子学生1年生、210名に重心計（ビドスコープ）の上に直立してもらい、重心の位置・足裏の形・足の指の写り方・姿勢の写真を撮り、画像解析をした。又、質問紙方法により運動量を調査した。

III. 結果

1. 足の重心の位置

写真1は良い重心の位置の例である。良い重心の位置とは、写真の中央に縦軸の線が交じ合うところが重心の位置であり重心点は土踏まずの中央にあるのが良い。

写真2・3は、悪い重心の位置の例である。写真2は重心が前方にかかり過ぎている。写真3は重心が、後方に掛かり過ぎている。

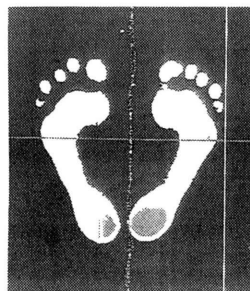


写真1

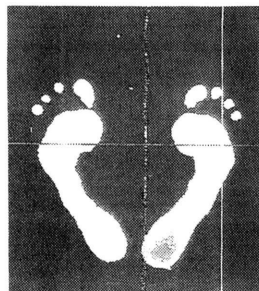


写真2



写真3

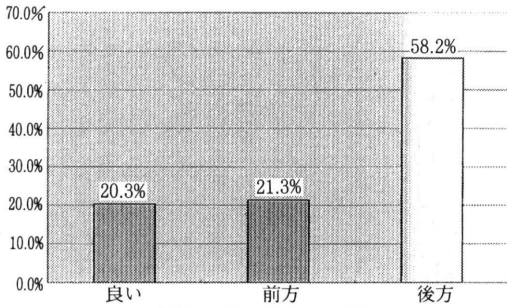


図1 足の重心の位置

図1は、女子大学生の直立時における重心の位置が、どのあたりにあるかを調べたものです。

良い位置の者は20.3%、前方の位置にある者は21.3%、後方の位置にある者は58.2%であった。良い位置の者20%に対して、それ以外の前方・後方にある位置の者は80%であり、特に後方に重心のある者は60%いるという結果が出た。

2. 姿勢

写真4は、良い姿勢の例である。良い姿勢とは真横から見た時、耳・肩・腰・膝・土踏まずの位置が上から一直線になっているのが良い。

写真5・6は悪い姿勢の例である。写真5の例は、腰が前方に反っている反り腰である。写真6の例は、背中が丸くなっている猫背である。

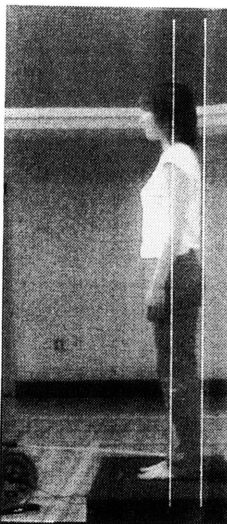


写真4

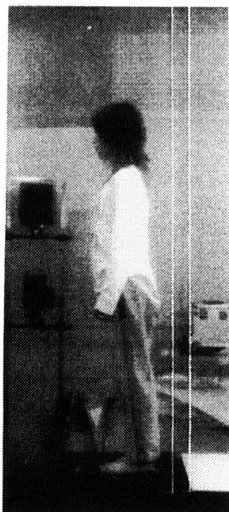


写真5

図2は女子大学生の直立時における姿勢がどのような姿勢をしているかを調べたものです。

良い姿勢の者は24.7%、反り腰の者は23%、猫背の者は51.4%であった。反り腰と猫背のように悪い姿勢をしている者は全体の74%であり、特に猫背の者は51.4%いるという結果がでた。

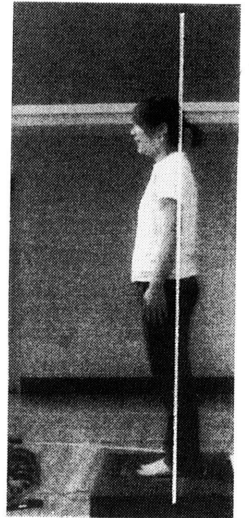


写真6

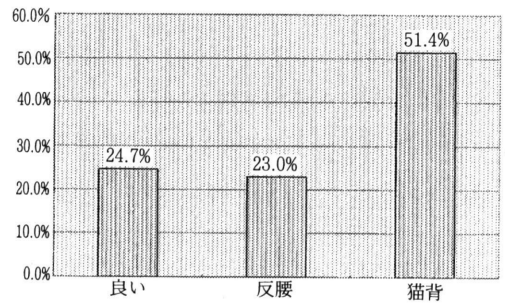


図2 姿勢

3. 足の指の写り方

写真7は、良い足の指の写り方の例である。良い足の指の写り方とは、5本指に力が入りはっきりと写っているといい。

写真8・9は、悪い足の指の写り方の例である。写真8の例は、足の指がはっきりと写っていない。写真9の例は、足の指が全く写っていない。

図3は、女子大学生の直立時における足の指がどのように写っているかを調べたものです。

足の指の写り方の良い者は33.3%、やや写る者は49%、足の指が写らない者は17%であった。足の指がやや写る者、写らない者は全体の66%いるという結果が出た。

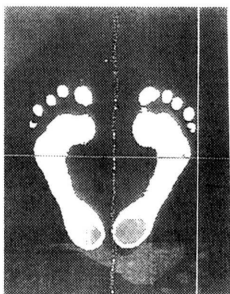


写真7



写真8

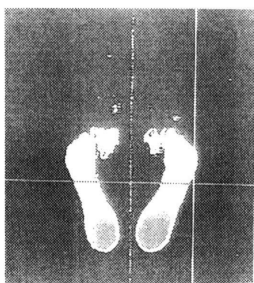


写真9

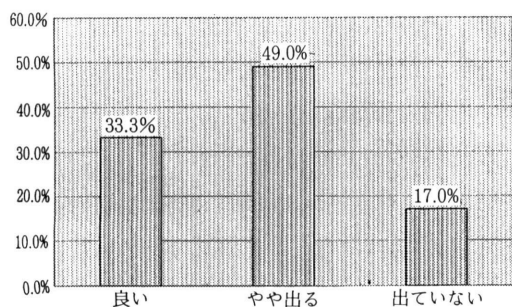


図3 足の指

4. 足裏の形

写真10は、良い足裏の形の例である。良い足裏の形とは、足裏の輪郭がはっきり写ること、又、土踏まずがしっかり出ると良い。

写真11・12は、悪い足裏の形の例である。写真11の例は、足裏の輪郭がはっきり出ていない。写真12の例は、土踏まずもなく偏平足になっている。

図4は、女子大学生の直立時における足裏の形が、どのようになっているかを調べたものです。

良い足裏の形の者は34.7%、やや弱い足裏の形の者は59%、弱い足裏の形の者は14.2%であった。足裏の形のやや弱い者、弱い者は全体の73.2%いるという結果が出た。

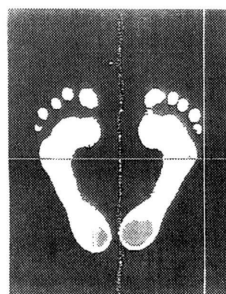


写真10

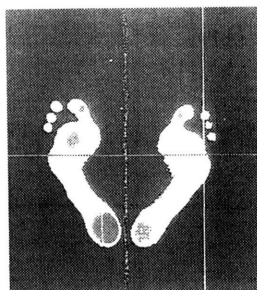


写真11

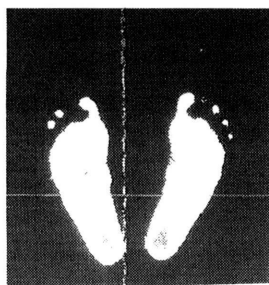


写真12

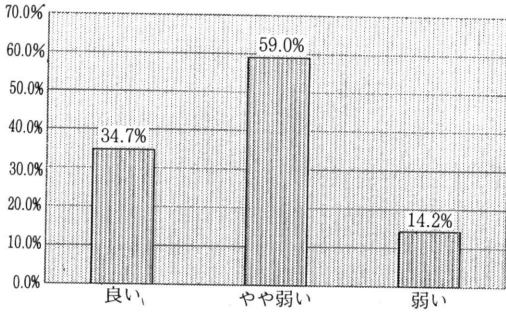


図4 足裏の形

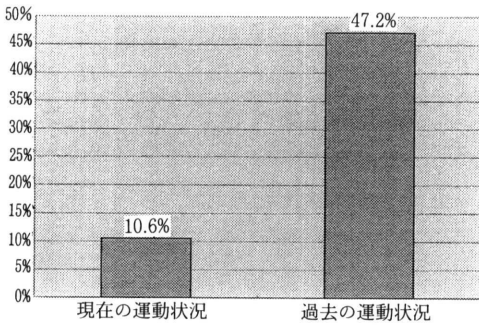


図5 現在と過去の運動状況

5. 現在と過去の運動状況

図5は、女子大学生の入学前と今現在の日常生活の中の運動状況を調べたものです。

入学以前では47.2%、入学後の現在では10.6%の運動状況であった。

IV. 考察

これらの結果から見ると、現在の女子大学生の重心の位置は後方にある者が多く、そのために足の指がはつき

り写らない女子大学生が多くいることが分かったと共に、足裏の形が弱い者が多く、姿勢の良いと思われる者も少ない。特に猫背などが多くいることが分かった。要するに、身体のバランスが悪いと言えるのではないかと。

又、女子大学生は、授業以外にはアルバイトばかりで運動や課外活動もしない。そればかりか無理なダイエットをし、身体の栄養面のバランスをも崩れていることが考えられる。

運動習慣の面から見てみると、入学前の運動量と入学後の運動量を比べてみても、現在の方がはるかに運動量が少なくなっていることが分かった。又、入学前の運動量も決して多くないようだ。

全体的に見ると、現代の女子大学生の身体を見ると、姿勢が悪く、運動不足であり、若さを失った若者に見えてなりません。このような状況で高齢者になったら、とうてい長寿は見込まれないどころか、寿命は短くなっていくのが目に見えるようです。

今後はもっと身体のために身近なところから運動を始め、日常生活の中にも運動をする時間を取り入れていかないと、女性としての健康と美しさを維持していくのが難しくなっていくのではないかと考えます。

参考文献

- 中村 誠：「姿勢の科学」、不味堂
- 寺島 士：「健康指導と姿勢教育」、万有出版
- 寺島 士：「健康療法」、雄山閣
- 丹羽 昇：「姿勢教室」、同文書院

Summary

Present-day many students of women' university make balance themselves behind, as a result there are many students who have poor posture. Especially, the postures of most of them are hunch-back.

Today the bodies and constitutions of them tell that they are under exercised and they can't keep youthfulness.

It is clear that their life span will be much shorter than we can expect when they become old in such conditions like this.

We need to begin to exercise easily for health and need to introduce time for exercise in daily life. If we don't do much more exercise, it will be a big problem in our students' future in Japan, I think.