

女子大学生の日常生活姿勢と理想姿勢の意識について

森尻 強*, 塩田 徹**, 栗原 祐二***, 佐藤 幹夫****, 浦田あき子****

(平成 17 年 10 月 6 日受理)

Female University Students' Awareness of Their Ordinary and Ideal Posture

MORIJI, Tsuyoshi SHIODA, Toru KURIHARA, Yuji
SATO, Mikio and URATA, Akiko

(Received on October 6, 2005)

キーワード：姿勢, 重心, 足の指, 運動

Key words : position, balance, toe exercise

I. はじめに

最近, 女子大学生の日常生活での歩き方や座り方, また, 姿勢などを見ると, こんな姿勢や歩き方をして, 身体に悪くないのだろうか大変疑問に思えてならない。

この数年前から大流行している, サンドルの一種のミュールやハイヒールに似たようなサンダルが多くなっている。そして, 洋服と言えば下着の延長のような, ラフな洋服が流行して, ますます姿勢や歩き方を悪くしている。ところで, 女子大学生は正しい姿勢や歩き方を知っているのだろうか, 姿勢が悪ければバランスが悪くなり, 身体のいろんな所に負担が出てくるし, 当然, 歩き方にも大きく影響が出てくる。

正しい姿勢を身に付けさせて, バランスの良い姿勢がいかにか健康的であるかを理解させたい。

本研究の目的は, 日常生活の姿勢(日常姿勢)と自分の考える最も良い姿勢(理想姿勢)の違いを理解させ, 普段何気なくやっている姿勢と, 良いと思われる姿勢の違いを明らかにしたい。

II. 方 法

(1) 被験者

* 東京家政大学教養部

** 作新学院大学

*** 東京家政大学教養部非常勤

**** 東洋大学

本学学生42名であった。

(2) 測定時期

平成17年 6 月～7 月に測定した。

(3) 測定方法

被検者に姿勢に対する 2 種類の課題について説明した後, 重心計(ビドスコープ)の上に直立してもらい, 前後方向の重心位置, 足裏の形・足の指の写り方, および左側方からの立位姿勢を記録した。

課題はそれぞれ「日頃の姿勢をしてください」(以下日常姿勢), 「自分の考える最もよい姿勢をしてください」(以下理想姿勢)であった。

(4) 姿勢および重心位置の評価

①姿勢の評価

立位姿勢の腰部および背部の湾曲の程度から, 正常・猫背・そり腰の 3 姿勢に分類した。

②重心の位置

重心は母指球やや後方にあることを理想とした。母子球やや後方の位置を基準にして, 適正・前重心・後重心の 3 つに分類した。

III. 結 果

(1) 各課題における姿勢および重心位置の傾向

「自分の考える最もよい姿勢」を意識したとき(理想

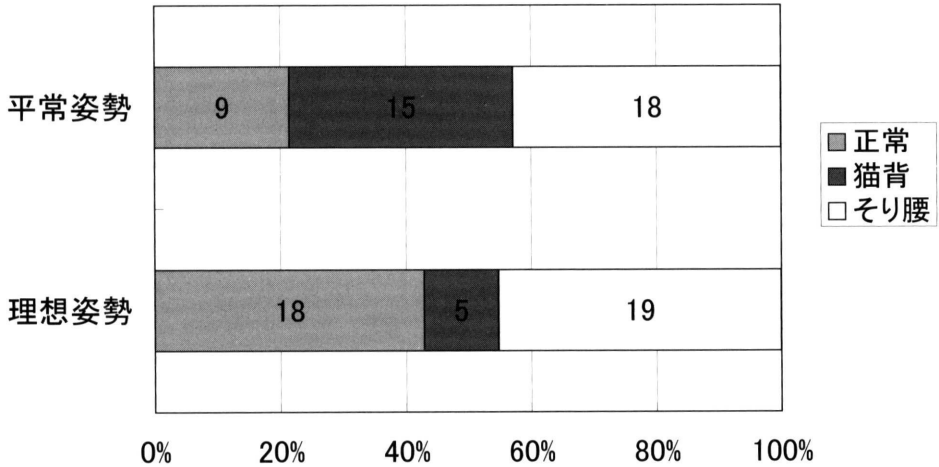


図1 課題（意識）の違いによる姿勢評価

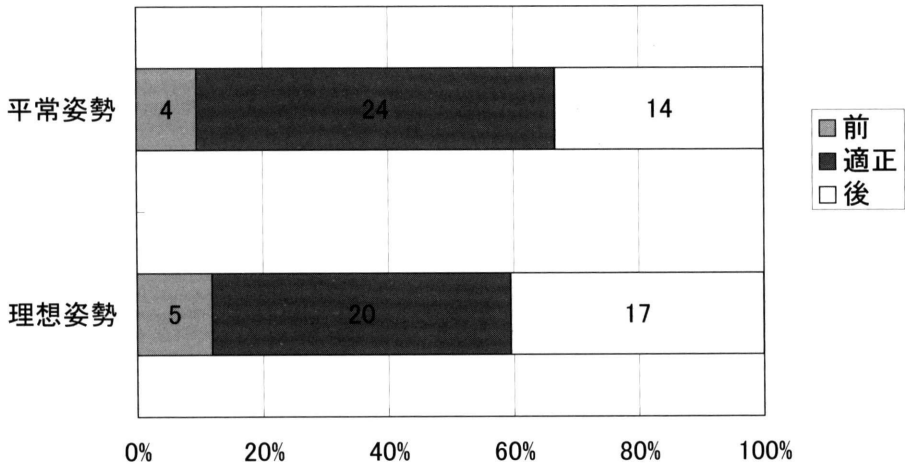


図2 平常姿勢および理想姿勢における重心位置

姿勢）と、できるだけ普段の姿勢を意識したとき（日常姿勢）に、実際にどのような姿勢になっているのかを3種類に分類したものが図1である。それによると、日常姿勢ではそり腰の者が最も多く18名（42％）であった。ついで猫背が15名（35％）であり、正常と評価された者は9名（21％）しかいなかった。一方理想姿勢では、そり腰は19名（44％）とほとんど変わらなかったが、正常姿勢者は18名（42％）に増え、猫背の者は5名（10％）に減少した。両者の差は統計的にも有意であった。

図2は日常姿勢および理想姿勢のときの重心位置を示したものである。日常姿勢および理想姿勢ともに適正範囲にあった者が24名（56％）および20名（49％）で最も多かった。次いで、後重心の者が14名（27％）および17

名（43％）であったが、前重心の者は4名（5％）および5名（6％）でともに少数であった。今回、理想姿勢の重心位置は日常姿勢に比べて、適正の者が僅かに減り、後重心の者が僅かに増える傾向にあったが、これらの変化には統計的な差は認められなかった。

（2）課題ごとの姿勢と重心位置との関係

図3は2つの課題ごとの実際の姿勢と重心位置との関係を示したものである。平常姿勢における重心位置は、正常姿勢者だけでなくそり腰でも多くの者が適正であった（7名，78％と12名，67％）。一方、猫背の者には重心が後にある者の数、割合がともに高かった（9名，60％）。

〔平常姿勢〕

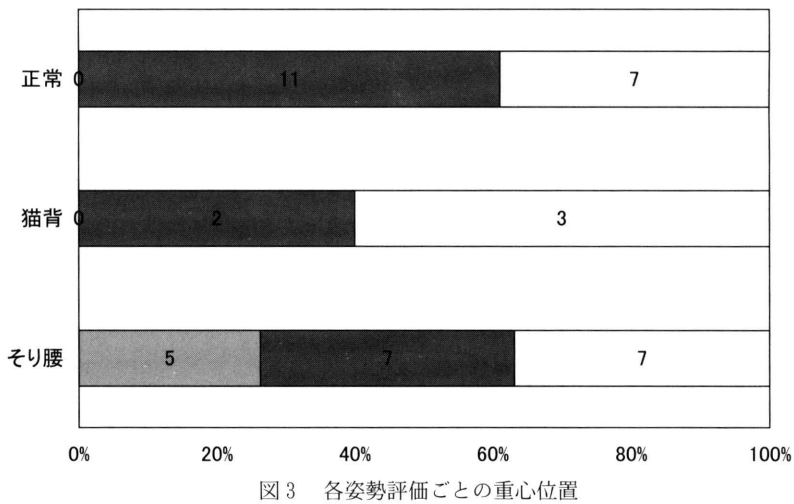
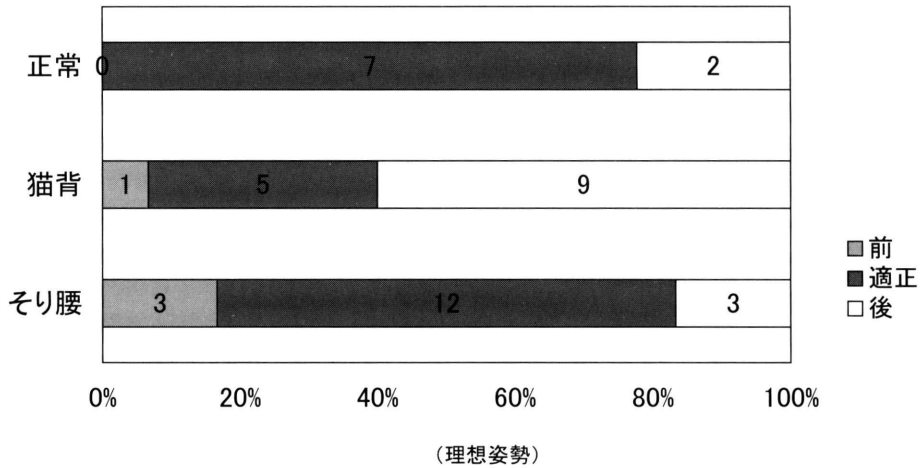


図3 各姿勢評価ごとの重心位置

理想姿勢では、正常姿勢者における後重心の者の割合が若干増加したが、正常者や猫背の者には2つの課題姿勢における重心位置の割合に大きな違いは認められなかった。しかし、そり腰においては、前重心や後重心の者の割合が増えていた。

(3) 姿勢および重心位置の課題による変化

図4には平常姿勢における各姿勢評価者が「理想の姿勢」を意識したときにどのような姿勢になるのかを示した。正常姿勢者ではほとんどの者が理想姿勢でも正常のままであった(8名, 89%)。猫背では、理想の姿勢を

意識することで正常と判断された者は5名(33%)にとどまり、6名(39%)の者は腰部の湾曲が強調されそり腰と判断された。4名(25%)は猫背のままであった。また、そり腰では多くの者(12名, 68%)はそり腰のままであり、正常者と猫背の者はそれぞれ5名(27%)および1名(6%)であった。

図5には平常姿勢における各重心位置の者が「理想の姿勢」を意識したとき重心位置を示した。後重心者では、半数以上の者は重心が後のままであったが、6名(43%)の者は適正になっていた。一方、平常姿勢で適正にあった者の中で、9名(38%)は重心が後に下がり、

(平常姿勢)

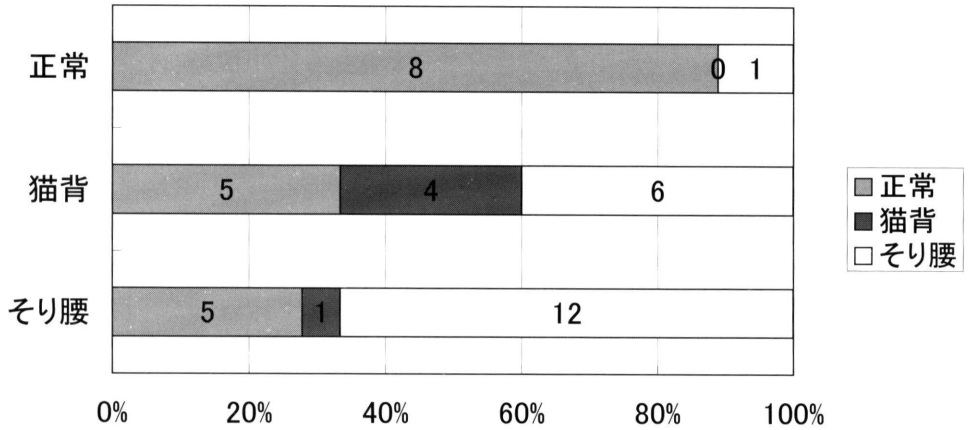


図4 平常姿勢における各姿勢評価者の理想姿勢での姿勢

(平常姿勢時)

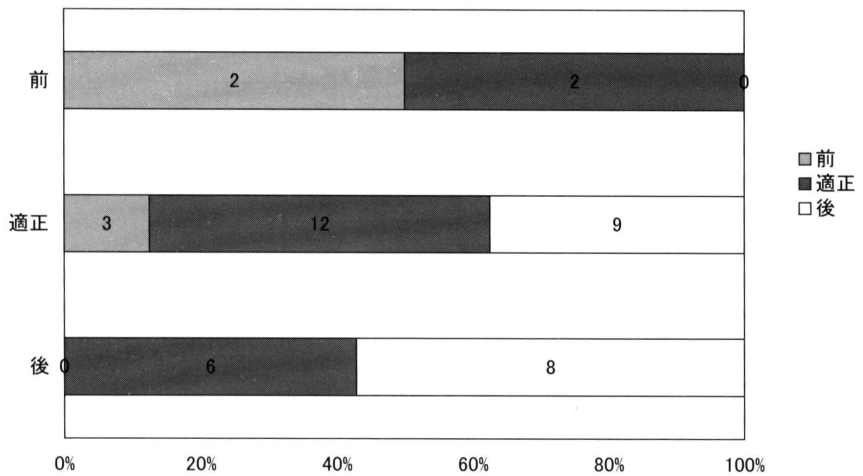


図5 平常姿勢における各重心位置の者の理想姿勢時の重心位置

3名(13%)は前重心になってしまった。適正のままはちょうど半数の12名だけであった。

(4) 痛みの症状の有無

図6には、肩こりおよび腰痛を感じている者の割合を示した。肩こりは30名(71%)が、腰痛は22名(52%)が症状を訴えており、その内17名(40%)は両方の症状を感じていた。

また、図7、8には肩こりおよび腰痛の有無を平常姿勢における姿勢ごとに示した。痛みを訴える割合は、各

姿勢において大きな違いは認められず、姿勢の評価と痛みの症状の関係を認めることはできなかった。

(5) 姿勢分析

画像分析した結果、写真1～3に示すように日常姿勢から理想姿勢に意識してもそり腰や猫背になったりするものが多かった。また、重心も後方や前方にある者がいた。

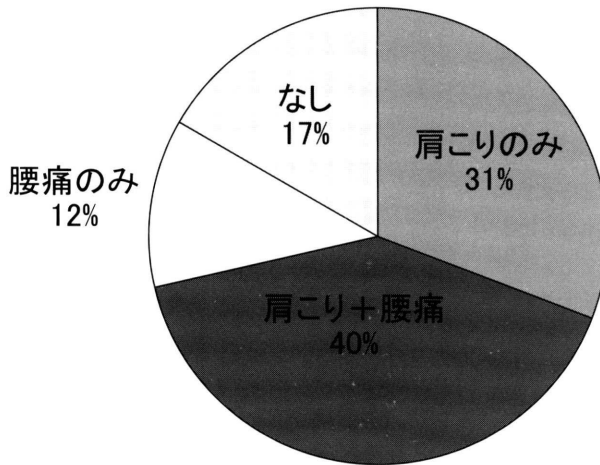


図6 痛みの症状の有無

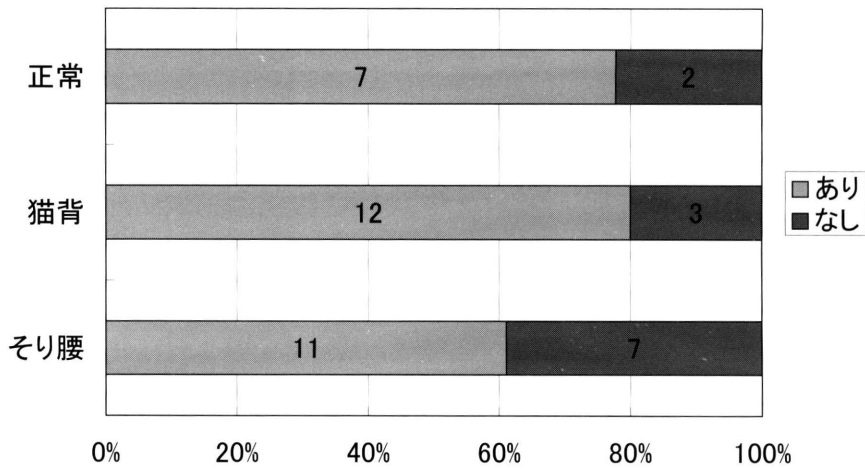


図7 平常時の姿勢の違いによる肩こりの有無

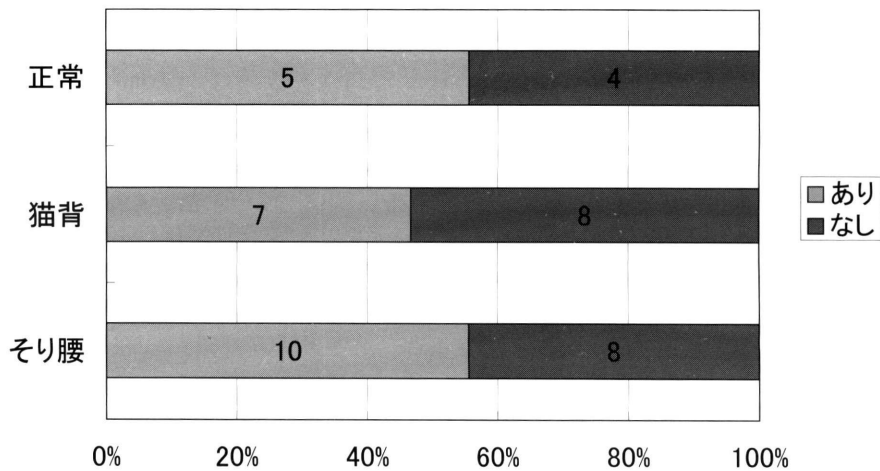
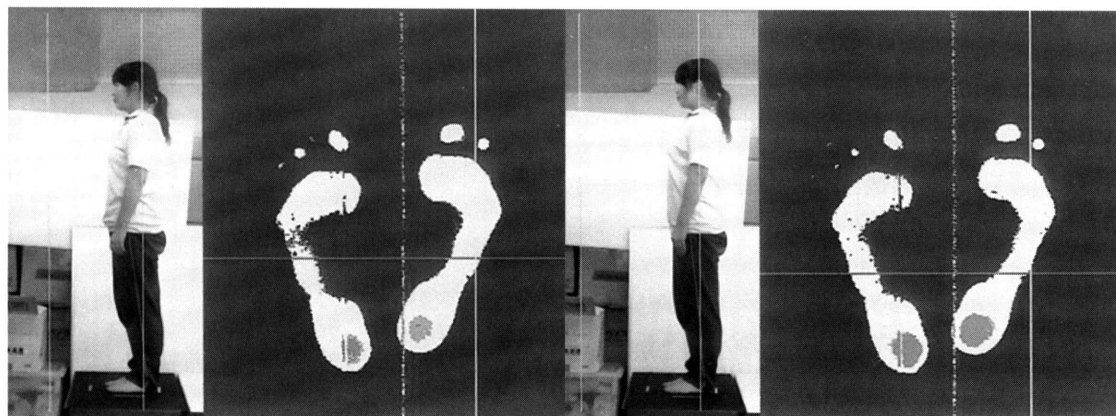


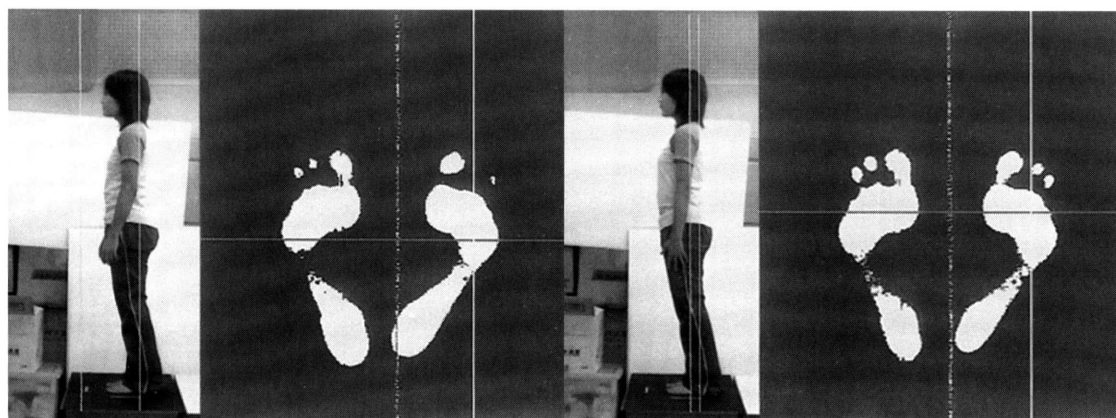
図8 平常時の姿勢の違いによる腰痛の有無



①

②

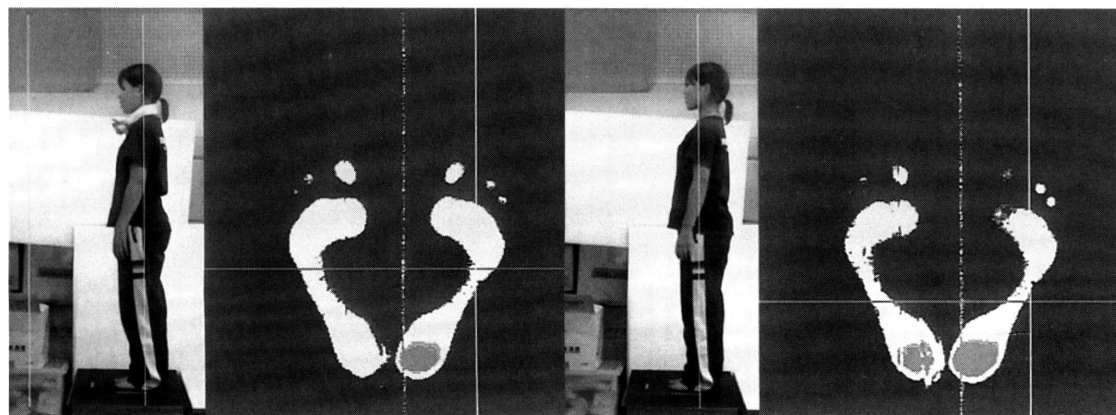
写真 1



①

②

写真 2



①

②

写真 3

IV. 考 察

日常生活での姿勢は、普段の姿勢をしても理想姿勢をしても猫背やそり腰の者が大変多く、正常とみられるものは全体の30%しかいなかった。また、良い姿勢を意識させても60%以上の学生が猫背やそり腰をしている者が多く見られた。最近の女子大学生は、日常生活での姿勢が悪いという事が考えられる。

日常生活での重心の位置においては、全体的にみると重心が前方に片寄ったり、後方に片寄ったりするものが全体の50%であり、2人に1人が適正範囲内に重心がなかった。

特に日常姿勢では、約60%の者が適正範囲ではなかった。理想姿勢においても半数の者が適正範囲ではなかった。

各姿勢（正常・猫背・そり腰）ごとの重心位置を調べてみると、猫背の者が他の者と比較すると、重心が後方にある者の割合がとても高かった。

理想姿勢の重心位置においては、多少の差はあったが、あまり大きな差は認められなかった。そり腰においては、適正を多少越えている者がいた。

日常生活で身体の癖やゆがみが多くあるために全体的に姿勢も重心も悪い。猫背の者は意識しても猫背に、そり腰の者は意識してもそり腰に近い姿勢になるようだ。

ようにするに、それらをちょっと意識する事では簡単に姿勢が直らないことが考えられる。重心なども、全体的に後方にある者と前方にある者が適正範囲の者より割合が多めにあった。

自覚症状の肩凝りや腰痛を調べてみると、肩凝りは71%、腰痛は52%、そして両方（肩凝り、腰痛）という者は40%もいた。女子大学生の身体にいろいろな問題が起きていると考えられる。

本調査において、あまり差の見られないものもあったが日常生活の中で、何気なくしている身体の癖やしぐさ、身体のバランス感覚は普段の生活の中でしっかりと意識させることが考えられる。身体のトレーニングも必要だが、姿勢（立ち方、歩き方、座り方他）、荷物の持ち方、履き物の種類、洋服の種類など、日常生活の中でチェックを意識させる事が、女性に良い美しい姿勢と健康的な立ち方と歩き方を見つける事ができると考えられる。

参考文献

- 1) 森尻強：女子大学生の姿勢と重心位置の関係とについて 東京家政大学紀要 44 (1), 41-44, 2004
- 2) 荒井孝和：腰痛・肩こりの科学, 講談社（東京）p.182-221, 1999
- 3) 女子大学生の日常生活におけるしぐさと姿勢 東京家政大学研究紀要 45 (1), 2005

Abstract

We researched female university students' awareness of the difference between the ordinary posture and ideal posture.

1. The difference between the ordinary posture and ideal posture.
2. The relations between the posture and the position of (center of) gravity.
3. The relations between stiff shoulders and backache, caused by both posture and the center of gravity.