

# 実生活に活かすことを目的とした「体づくり運動」の実践例

## —イス・ストレッチ—

A practical example of “Karada- tukuri Exercise” – Daily stretching using chairs

増 山 尚 美<sup>1)</sup>  
Naomi MASHIYAMA

柳 沼 浩<sup>1)</sup>  
Hiroshi YAGINUMA

### はじめに

体づくり運動は1998年（平成10年）告示の学習指導要領において、「体操」領域から名称が変更されるとともに、従来の「体力を高める運動」に加え、「児童生徒の心身の健全な発育・発達を促すためには心と体を一体として捉えた指導が重要であるとの考え方に立ち」<sup>1)</sup>、「体ほぐしの運動」が加えられた。2008年（平成20年）には、小学校において高学年に加えて第1学年から第4学年まで規定され、中学校と高等学校では指導内容の定着が図られるよう、授業時間数が示された。また、中央教育審議会答申（平成20年1月）で、体育科・保健体育科について次の視点を重視した改訂が示された。「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続および

発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。」<sup>2)</sup>（下線筆者）。

「実生活（実社会）に活かす」とは、小学校では学んだことを保護者と実践するなど家庭で生かすことを目指し、中学校では小学校の内容に加えて、生活習慣の改善も含めて休憩時間や運動部の活動及び家庭などで生かすことを目指して学習を行うことが求められる。高等学校では、それらに加えて、卒業後も継続可能な運動の計画を立てて日常的に取り組むことを目指して学習を行うことがそれぞれ求められる」<sup>3)</sup>と説明されている。

本研究では、大学生を対象に、実生活に取り入れやすい椅子を使ったストレッチングを実施した内容を報告する。

### 授業での実施内容

#### 1. 対象

2016年度前学期（4月から8月）に、H大学3年次「生涯スポーツ指導演習（体づくり運動）」90分×15回中の2回目「ストレッチングと柔軟体操」のなかで、椅子を用いたス

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

キーワード：体づくり運動 ストレッチング

トレッチング（以下、イス・ストレッチと表記）を実施した。受講者数は119名（4クラス展開）であった。毎回活動終了後、記録カードに「気づいたことや体調」を記入した。

## 2. 体づくり運動におけるストレッチングの取り扱い

ストレッチングは体づくり運動の2つの内容にまたがる運動である。体ほぐしの運動においてはペアストレッチングを行い心と体の関係や自分や相手の体の状態に気づいたり、リラックスしてストレスを軽減させることを目的としている。体力を高める運動では柔軟性を高める運動として例示されている（表1）。

小学校第5学年及び第6学年の「体力を高める運動」指導のポイントでは、体ほぐしの

運動との関連性とねらいの違いを理解しておく必要がある、教師自身がどのようなねらいで実際の運動例を取り上げるのかを意図した指導が大切<sup>4)</sup>と指摘している。

## 3. 「イス・ストレッチ」について

「生涯スポーツ指導演習（体づくり運動）」においてイス・ストレッチの指導実技を実施した。イス・ストレッチは文字通り椅子に座った形で行うストレッチングである。ストレッチングの理論および、立位、座位でのストレッチング方法と併せて実技を行った。

また、日常生活で実施できるように配布資料を用意し、腰痛や肩こりの予防と改善に効果の期待できる基本的な8つのストレッチをルーティーン化し、行い方の解説と図を記載

表1 体づくり運動におけるストレッチングの取り扱い

体ほぐしの運動 行い方の例

	小学校第5学年及び第6学年	中学校第1学年及び第2学年
「解説」	互いの体に気付き合いながら、ペアでのストレッチングを行うこと	ペアでストレッチングをしたり緊張を解いて脱力したりする運動を行うこと
指導のポイント	教師がどのような言葉をかけて運動させるかによって、何を学ぶことが出来るかが変わってくる 「人の体に触れるとどんなきもちになりますか」「体の力を抜いてみると、いつもと違う感覚がありませんか」「体の柔らかさ、硬さは人によって違いがあるね」「人の体に触れると、心がつながっているような安心感があるね」	

体力を高める運動 体の柔らかさを高めるための運動

	小学校第5学年及び第6学年	中学校第1学年及び第2学年
「解説」	体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動である	体の各部位を前もって緊張したり、意識的に解緊したりすることによって、体の各部位の可動範囲を広げることをねらいとして行われる運動である
行い方の例	<ul style="list-style-type: none"> <li>各部位を大きく広げたり曲げたりする姿勢を維持すること</li> <li>全身や各部位を振ったり、回したり、ねじったりすること</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大きくリズムカルに全身や体の部位を振ったり、回したり、ねじったり、曲げ伸ばししたりすること</li> <li>体の部位をゆっくり伸展し、そのままの状態でも約10秒間維持すること</li> </ul>
指導のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>○体ほぐしの運動との関連</li> <li>○場や方法の工夫</li> </ul>	生徒が自己の状態に応じて組み合わせ方を見つけることが出来るような指導

した(図1)。8種類のストレッチは、①背伸ばし、体側伸ばし、②背中、③胸、④肩、というように上半身から順にストレッチし、次に下半身のストレッチへと移行する。⑤体ねじり、⑥臀部および腰部、⑦大腿二頭筋と進め、最後に⑧首をストレッチするという流れを基本パターンとして実施した。基本パターンは、スポーツ選手およびアスリートへの指導ばかりではなく、一般人への指導を視野に入れ、簡単で取り組みやすく、手軽にできるストレッチの流れを考慮して種目を厳選し、作成した。

4. 指導における留意点

部位的には更に細かい部分の筋を伸ばす方法がある。授業では個々に解説を加え、手首のストレッチングや腰痛予防、改善のストレッチングなどの要素も加え、全身くまなくストレッチする方法を実施した。その際、ストレッチする部分がどこなのか、どの筋肉なのかを意識することが重要なので、筋の名称も専門用語を交えて指導した。例えば腿の裏のストレッチングという表現と大腿二頭筋のストレッチングという表現があるが、一般人の人に伝えるにはどの表現がわかりやすいか、また専門性があるかなどに気づいてもらいたいという狙いがあるからである。また、ひとつのストレッチングにも関節の角度を変えるだけで伸ばす場所が変化し、効果も変化することも伝えていった。例えば、大腿二頭筋を伸ばすス

**● 8つの ストレッチ**  
《腰痛解消・予防、肩こり解消》

● ① 伸び  
両手を組んで、手を返しながら上へ大きく伸びをしましょう。

● ② 背中伸ばし  
胸の前で腕を組んで、腰背中を後ろに引きながら、両手を前に伸ばします

● ③ 胸伸ばし  
腰の後ろで手を組んで、胸を斜め上へ開きながら後ろの手を少し上げます

● ④ 肩伸ばし  
腕を胸の前におぼし、肘を揃えて手前に引きます 左右行いましょう

● ⑤ 上体ひねり  
右側へも同じように行います 椅子をつかむとやりやすいです

● ⑥ お尻・腰伸ばし  
足を横にしてもう一方の足のひざを腰から折るように前へ倒します。左右行いましょう

● ⑦ 腿うら伸ばし  
椅子に座り、片足を前に伸ばし、踵をつきます。上体を腰から折るように前へ倒し

● ⑧ 首伸ばし  
左手を右肩に乗せます 右手で座面をつかみ首を左側へ倒し、右側の首を伸ばします

仕事の合間にやってみよう



次は左右に体側を伸ばしましょう

**● 座位のストレッチ**  
《整理体操・疲労回復》

**腹式呼吸**  
<方法>  
1) おなかをへこませながら、ゆっくり口から息を吐きます。  
2) おなかをふくらませながら、ゆっくり鼻から息を吸います。  
※3回行います。

**足首の運動**  
<グー>  
<パー>

**足指の運動**

**胸**  
○後ろで手を組み、胸を張りながら手を後ろに突き出します。

**背中**  
○手を組み、おなかを見るように背中を丸めて、腕を前に突き出します。

**股関節・内腿**  
○体の前で足の裏を合わせ、胸を張って上体を立て、背座を前後に動かします。

**腰・ももの外**  
○立てた足を伸ばした足の外側に置き、立てた足側に上体をひねります。

**ももの裏**  
○足を前に伸ばし、胸を張ったまま上体を前に倒します。

**ももの前**  
○片足は前に曲げておき、反対側の手で足の甲を持ち、お尻のほうに引きつけます。  
※手が届かない場合は、タオルを足首にかけて行います。

健康サポート北海道

運動やウォーキングの後に



図1. 配付資料「ストレッチング」 ©健康サポート北海道(柳浩)

トレッチングでも足首を内側に倒すと膝の内側が伸び、逆に足首を外側に倒すと膝の外側が伸びるストレッチングとなり、膝痛の予防解消にもつながり、ストレッチング手法の幅も広がる。知識としてだけでなく感じられるように行った。

8つのストレッチングを中心に行ったが、付随する周辺の細かなストレッチングを行う事で時間も要す。簡便に行う方法と時間をかけて行う方法を趣旨に合わせて計画し、実施する手法を習得させたい。

#### 5. イス・ストレッチのメリットとデメリット

椅子に座って行うストレッチングの良いところは取り組みやすい所である。特別な場所やスペースは必要なく、自宅や職場などで、いつもの座っている椅子で出来るのが最も良い所である。また、膝や腰に怪我や障害がある場合、床からの立ち上がりや姿勢の変化が難しくストレッチングに支障があるが、イス・ストレッチであれば取り組みやすいという利点がある。

ストレッチングは主にフロアストレッチングとスタンディングストレッチングがある。フロアストレッチングにはスペースの問題がある。板の間やフローリングであれば床が硬いため、ストレッチマットが必要となり、何処にでもあるものではない。スタンディングストレッチングでは動きの制限が出てくる。姿勢の維持が難しい手法もあるため、誰にでも出来る手法となると方法が限られてくる。その点イス・ストレッチは身近にほぼ椅子があるため取り組み安い。

デメリットとしてはストレッチングの強度を上げにくい点が挙げられる。屈曲角度を最

大限にする事が難しいなど限界がある。しかし、ストレッチ効果は得られると考えられ、特に一般の方には十分と言える。また、人数が多い集団指導となると椅子の数に限りがあり、会場によっては限界がある場合がある。

その他、ストレッチングはひとりで行うストレッチングと二人で行うペアストレッチングに分けられるが、椅子で行うストレッチングはペアでは手法が制限される。また、スタティックストレッチングが中心であり、方法によってはダイナミックストレッチングも可能であるが、パリストティックはやや難しいと思われる。

#### 6. イス・ストレッチの必要性と現状

ストレッチングは主にフロアで行うことが多いのが現状である。授業を履修している学生の多くはスポーツ活動を実施している。スポーツ実践の現場ではフロアストレッチングかスタンディングストレッチングを行っており、椅子に座ってストレッチングする場面はほとんど無いと思われる。

しかしながら日常生活の中にストレッチングをとり入れることを想定して考えると、フロアストレッチングをする方が難しいと想像できる。例えば学校教育の現場で生徒にストレッチング指導を行おうとすると、体育館へ行って実施しないとフロアストレッチングは出来ないであろう。その点、イス・ストレッチにすると教室の椅子に座った状態でも十分可能である。またその学生や生徒がイス・ストレッチを習得し、将来的に職場でデスクに向かい座りながらストレッチングを行う事ができた方が、健康の自己管理を学ぶ体づくり運動の趣旨に合っており、むしろイス・スト

レッチの指導が必要であると考えられる。現在の生活様式を考えると、床に座っている生活は少なくなってきたり、椅子に座っている環境が多い。日常生活ばかりでなく公共の施設などを想像しても椅子に座る環境が多い。イス・ストレッチは現代社会にて必要な健康運動だと考え、その習得は将来的に有効に活用する事が期待できる。

### 7. イス・ストレッチの注意点

イス・ストレッチを実施するにあたり、安全に行う上で次の点に注意が必要である。まず、実施しやすいイスを選ぶ。できれば座って、両足が床につく高さであること、安定感があること、あまり傾斜が無いことなどが挙げられる。

また、肘かけがあると動きに制限ができるので、肘かけが無い方が取り組みやすいと思われる。回転する椅子も使いにくい場合があり、キャスター付きの椅子も動作中に動いてしまい、状況によっては落下の危険性があるので注意が必要である。フローリングや板の間の上では椅子があまり滑らない事が理想である。総合的に判断してしっかりしたパイプ椅子が良いであろう。

実施上の注意点は浅めに座る方法と深めに座る方法があるため、その区別をしっかり付ける事である。ただし、絶対に落下しないような注意が必要である。また無理な姿勢および不安定な椅子で行うことによる後方への転倒は最も危険なので、絶対に避ける事が重要である。

ストレッチングの手法としてはセルフストレッチングで行うスタティックストレッチングが基本となる。次にダイナミックストレ

チングが有効であろう。パリストティックストレッチングは反動を付ける事による椅子のズレや座位のズレがあると落下の危険性が出てくるので注意が必要で、あまり適していない。

パートナーストレッチングで行う場合は手法に制限があるため、種目が限られてくるが部位によりPNF手法を実施する事も可能となる。

### 8. まとめ

生涯スポーツ指導演習(体づくり運動)の授業で行った結果、履修の学生からはたくさん反応があった。「椅子に座ってもストレッチングができる事がわかった」「椅子に座って行うストレッチングは初めて行った」「十分にストレッチが可能なのでスポーツ活動にも取り入れて行きたい」などの声が多く聞かれた。履修の学生の多くがスポーツ選手として活動しているが、普段から行っているストレッチングはフロアストレッチングが基本で、椅子で行うことはほとんど無いと言うことを改めて実感した。学生にとって将来的に運動を指導する立場に立った時にスポーツ選手ばかりではなく、幅広い対象者に運動を指導する事を視野に入れる事が必要であり、その為にもイス・ストレッチは可能性が広く、有効であろう。今後も体づくり運動の課程の中でイス・ストレッチを取り入れていくべきであると考えます。

### 引用文献

- 1) 文部科学省(2012) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動-授業の考え方と進め方-平成12年3月文部省

- 2) 中央教育審議会(2008)「幼稚園, 小学校, 中学校, 高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について」〈答申〉平成20年1月17日
- 3) 文部科学省(2012)学校体育実技指導資料第7集 集体づくり運動-授業の考え方と進め方- (改訂版) 文部科学省 p18
- 4) 文部科学省(2012)学校体育実技指導資料第7集 集体づくり運動-授業の考え方と進め方- (改訂版) 文部科学省 p43