

姿勢の多文化統合と新しい姿勢改善プログラムの作成

Multicultural Integration of Posture and the Creation of a New Posture Improvement Program

中村 俊 哉

Shunya NAKAMURA

福岡教育大学教育心理ユニット

(令和3年9月30日受付, 令和3年12月23日受理)

抄録

授業中に筆者が行ってきた, からだを伸ばしたり動かしたりするリラクゼーションの時間を改良し, 姿勢の改善行促すためのプログラムを作成した。この過程で, 姿勢や呼吸法に関する異なる多文化の考え方を統合しつつ, 日本人が陥りやすいストレートネック, 反り腰, O脚などに対応したヨガ, 陰ヨガ, バレエ整体, 各種ストレッチなどの動画を収集し, 分類した。コロナ禍でリモート授業が増え, 姿勢の改善は必要性が増している時期で, 学生のフィードバックからは, それぞれのからだの状態の違いによって反応が違うことが示された。児童生徒にもこのプログラムを拡大するという課題と, フィードバックを対話的, 弁証法的に用いる必要性を論じた。

キーワード リラクゼーション ストレッチ エクササイズ 姿勢 整体 整骨 呼吸法 ヴィパッサナー
ピラティス ヨガ 陰ヨガ バレエ整体 自由連想 弁証法 認知行動療法

1. はじめに

日本人の成人の多くの人が腰痛に悩まされており, 福原俊一ほか (2003) によると, 成人の30%が腰痛になるとされている。調査によっては50%を超えているとのことである。また, 日本人は, 反り腰 (骨盤前傾) やO脚になる人が多いと言われている。松尾哲矢ら (2012) は, 子どもの運動能力が低下しており, とくに顔面のケガの増加しているとした。成人になってから取り組むだけでなく, 早いうちからからだに向き合い, からだの姿勢の基本を作る必要があるのではないかと。

人間が何かうまくいかないことを修正するという事は, 簡単にいかないことがある。例えば, 「姿勢が悪いので正しなさい」と言われて, 一部の人は簡単に直るが, これが難しい人も多い。むしろ, 姿勢をよくしようとして反り腰になってしまう人も多い。筆者が専門としてきた臨床心理学では, 簡単には修正できないことを対象として扱ってきた。学校に行けない人が「学校に行きなさい」と言われても難しく, 甘いもの依存症, ゲーム依存症の人が止めるように言われても, 困難であることが多い。不眠症や夜行性の人も, 短時間に修正できるようなものではない。姿勢改善についても簡単なものではなく, これらのプロセスを研究することは極めて重要である。

何かを改善しようと思えば, そのための方法を編み出すために, 様々な工夫を突き合わせていく過程が必要である。臨床心理の中では, 120年ほど前に, 神経症の治療法を様々な工夫する中で, フロイトは精神分析の自由連想法を生み出した。その後, 心理療法の対象が広がって, さまざまな工夫が提案されているが, 様々な工夫を次々出し合うという点では, それらの活動自体が自由連想的ともいえる。自由連想法は, ミルトンの言論の自由を参考にして生まれたことが知られている。姿勢改善についての考え方や工夫も, 様々な自由に編み出されていると思われるが, これらを突き合わせる事が重要である。中村俊哉 (2017), 中村

俊哉（2020）に述べたように、様々な多様なアイデアがぶつかり合うことによって、弁証法的に対話が進めば、真実に近づいてくると言えるし、よりよい改善方法が見つかっていくと考えられる。

2. プログラムの形成過程

2.1 初期のリラクゼーションの内容

筆者は、20年ほど前から授業の中でリラクゼーションを取り入れてきた。授業のちょうど中間の時間帯に、からだを伸ばしたりすることだけで、集中力がアップし、特に午後の授業の場合は、これによって眠気が飛んだりした。短時間のストレスマネジメント教育といえる。

まず、当初のリラクゼーションの内容から振り返ってみたい。最初は、簡単なヨガやストレッチをやっていた。猫のポーズ、ボール抱っここのポーズなどを行った。筆者たちがインド人学校を見学したときのビデオも見せた。彼らは授業や集会でヨガを行っており、音楽に合わせてからだを伸ばしながら呼吸法を行っていた。チェアヨガの基本姿勢という映像も手に入れ、見せるようになった。そこでは腰を前後に倒すシーンがある。骨盤前傾などを意識し、骨盤をまっすぐ立てる意味があった。のちの姿勢改善プログラムに通じるものがあった。

呼吸法としては、「おへその下に力を入れて、ゆっくり腹式呼吸をします。2秒吐いて、4秒吸います」といったやり方を取っていた。筆者は、20年ほど前にインドから戻った友人の研究者から、ヴィパッサナーのやり方を記した日本語テキストのコピーを譲り受けていた。ヴィパッサナーはインドから南方を経由して伝わった瞑想法であり、中国経由で入った座禅と対比できるものである。その最大の特徴は、呼吸や自分の動きを心の中でありのままに感じ、客観的にみることであり、そして「ふくらむ、へこむ」と心の中で言えればいい。この方法は、歩いても、運転していても出来る。何かを聞いたなら「聞こえる」とつぶやく。何かを見たら「見る」とつぶやく。そして、雑念が出てきたら「出る」と言えればいい。この方法は、近年ではマインドフルネスに近いと言われている。一部の講義で座りながらのヴィパッサナーをやり、さらに歩きながらのヴィパッサナーを行って、授業の集中力を回復させるリラクゼーションに用いた。次に、リズム運動を行うと脳内物質のセロトニンが分泌されるという有田秀穂ら（2009）の考えを紹介するようになった。これは深い呼吸法とリズム運動を組み合わせたもので、例えば日常的にも皿洗いをしながら、軽くスクワットと呼吸法を組み合わせるなどが可能である。外を散歩することで、日光浴をしながら呼吸法を行うこともできる。また、一部の授業では腰痛の認知行動療法の映像を見せるようになった。腰痛の人は、正しい姿勢をすると「痛くなるのではないか」という恐怖感が働く。腰痛の認知行動療法プログラムでは、まず「腰を押し込める」という正しい姿勢をやってみて、恐怖がわからないように訓練する。それでもうまくいかない人には、認知行動療法をグループカウンセリングとエクササイズを組み合わせで行う。ちょうど腰痛の認知行動療法の映像をNHKが放映した。

2.2 初期の段階でのフィードバック1

当時の感想の一部を紹介しておこう。（ ）内は、どの活動に相当するかを筆者が類推して分類した。（チェアヨガについて）「呼吸がしやすく、リラックス出来る。少し気持ちがすっきりした。気持ちがとても楽になりました。このタイミングで良かったです。深い呼吸と伸びをする感じが気持ちよかったです」。

（座りながらのヴィパッサナーについて）「どこでも思ったときに出来るのが良い。落ち着いた」。「自分の呼吸が浅く→深く変化していくのがわかった。時間とともに緊張がゆるみ、ゆるみすぎて眠気がきてしまった」。「瞑想をしてゆっくりと呼吸をしながら周りの音を聞いたり、自分の体の状態に意識を向けたりしたことで、身体の緊張が溶け、気持ちが安らいだ」。「邪念を取り払うのはむずかしい」。

（歩きながらのヴィパッサナーについて）「解放感からか、とてもリフレッシュ出来た」。「リフレッシュ出来る。ワクワクする。気分が良い」。「歩いて意識を集中させることで、身体も気持ちもリラックスできた」。「すわりながらのヴィパッサナーと違い、音、人など目や耳に触れる情報量が多く、自分に集中することが困難に感じました」。

2.3 プログラムの姿勢改善への展開

これらのリラクゼーションの時間が、姿勢の改善を目指す方向に展開する契機があった。高平尚伸氏が出演している「悪い姿勢で夏バテ？悪い姿勢チェック&改善法」と題した深層ニュース（2018年7月12日）

が放映された。まっすぐ腰の上に乗って座ること、首が前かがみにならないことが重要であると、専門的解説で示した。そして、姿勢が悪い状態が続いていると一部の筋肉が衰え、まっすぐ上に立てなくなるということを、3人のキャスターの実際の活動により示した。

姿勢改善をプログラムとして取り入れていく契機として、筆者自身、いくつかの姿勢改善の経験を持っていたことも大きかった。整形外科医や柔道整復師、整体師の貴重な助言もあり、姿勢の角度、歩き方、重心、呼吸法などを変えることで、腰の症状やひざの痛みやゆがみが改善することを経験していた。器質的な問題でなく機能的な問題であれば、自分で姿勢や症状を改善できるということを経験していた。筆者はかなり前に、「腰痛を治すなら固い床の上に乗って寝かせるといい」というある整形外科医の発言を聞いたことがあった。かたい床にあおむけに寝ると、どこかが出っ張っていれば痛いので、姿勢を変化させざるを得なくなる。この時、全身の骨格や筋肉を微妙に修正することになる。本格的に改善するには、固くなったリ、ゆがんだ形状記憶している筋肉まで変えるために努力が必要であることも認識していた。

姿勢改善のプログラムが展開するにあたって、多文化の統合体験があった。筆者自身、海外での調査経験で、さまざまな多文化体験をしていたが、インドで体験したことは大きく印象に残っていた。インドのチェンナイで、人々がまっすぐ立っていることに気づいた。交差点で立っている人は皆まっすぐ立っていた。その他の国では、脚を広げていたり、体をねじったりしている人が多いものだ。また、各国の首脳を見ていて、ソファに腰かけるときの姿勢が違うことに気づいていた。中国の首脳は、脚をそろえてソファに腰かけていた。アメリカの首脳は脚を組んでおり、日本の首脳は足を広げていた。これは、腰の角度などに影響すると感じていた。この頃すでに、深い呼吸ができる姿勢こそが正しい姿勢ではないかと気づくようになっていた。それは、丹田に力を入れて呼吸する時だとの意識があった。

姿勢の多文化について授業中に導入していく更なるきっかけは、あるテレビで歌舞伎とフランス演劇の違いを話しているシーンを見たことであった。今では、いつ、どの番組であったかがわからなくなっているが、日本では丹田に力を入れるのが正しい姿勢だが、欧州ではお腹に空洞を作ることが正しい姿勢だということだった。違う世界があることを認識し、息を吸うときからだに大きい空洞を作らせ、息を吐くときに丹田に力を入れさせるように変えてみた。違う発想、違う考え方が弁証法的に組み合わせることで真実に近くなると考えられる。複数の呼吸法に関する考え方を組み合わせれば、何が正しい姿勢なのかが、より分かってくと判断した。さらに、この頃ピラティスの呼吸法を知ることとなった。胸からお腹の空間を一番大きく広げるとのことと、ピラティスの呼吸法の内容は、胸を広げるとのことと重なっていた。これを取り入れることとし、ピラティスの呼吸法をしながらヴィパッサナーをしたりした。

コロナ禍以降、リモート授業になると、電子版のレジメにURLを載せることができるようになった。それまではその場でできる活動しかやれなかったのに対し、在宅では、URLを開いて床の上でストレッチ、エクササイズをすることも可能となり、寝転んで行う動作も可能となった。リモート授業では、録画映像より動画の方がリアルに見せることができ、便利であったことから、動画をいろいろ集め始めると、極めて貴重なものが数多くあることを知った。このころ、陰ヨガの動画をいくつか見つけることによって、世界が広がった。これらは、インド的なもの、ヨーロッパ的なもの、中国的なものを含む多文化的なものもあった。

2.4 この段階でのフィードバック2

この頃は、学生（社会人を含む）からは、次のようなフィードバックがあった。

「ヨガをしていると自分の姿勢の悪さがよく分かりました。他の授業や勉強中にも意識をしていけば、姿勢が良くなるのかなと思いました。私は姿勢がとても悪いので、常に意識しておきたいなと思いました。意識して常に背筋を伸ばしたい」。「姿勢の多文化での実践が毎回あるのが、とてもいいと思いました。丹田に力を入れてキープするのは、思ったよりも大変で、難しいですが、授業を受けながらできるのはとてもいいと感じました」。「姿勢については、今まで自分は腰痛とかないから気にしなくても大丈夫だと思っていましたが、将来子供たちに伝えてあげることも大事なことであるという言葉聞いて、自分に関係ないと思わず取り組んでみようと思いました」。「姿勢の多文化については先生が毎時間とってくださいました。最初はなんだこの時間はと少し思ったこともありましたが、真面目に取り組んでみると身体が楽になったこともあり、とても大切なことだと考え直すことができました」。

3. 15回分の姿勢改善プログラム

様々なヨガやストレッチ、エクササイズのテレビ映像、動画を精選し、効果的だったもの、評判がよいものを中心に、15回の授業で取り入れる内容そろえた。以下、15回分の活動を例示し、次に様々な動画を内容別にまとめて紹介していく。

3. 1 内容別分類

- A 姿勢や立ち方に関するもの
- B 呼吸法
- C 上半身の活動
- D 腰の活動
- E 脚、下半身の活動
- F 全体の活動
- G 治療的、心理的活動

3. 2 プログラムの例

当初、その場でできる数分から5分程度でできる内容の他、自宅で見てもらうため20分ほどの動画も含めた。レポートでフィードバックを必ず受け取り、さらに学生たちにもフィードバックしながら進めた。動画の番号は、A-1のように命名していくこととした。

- 1回 チェアヨガ猫のポーズ C-1 骨盤周り D-2 簡単な呼吸法 B-1
- 2回 左右の回転運動 D-14 深い呼吸のための活動 B-2 山のポーズ A-1
- 3回 ストレートネック C-4 立った左右回転 A-2 姿勢の多文化説明 B-10
- 4回 肩甲骨はがし C-17 ヴィパッサナー説明 B-8, 9 後ろ歩き A-5
- 5回 腰の後に手 D-9, 5 ヤンキー座り E-8 姿勢についての説明 A-6
- 6回 ボール抱っこのポーズ C-2 リズム運動 F-6 ワイドヒップリフト F-4
- 7回 腰を後から押す C-6 腕を組む動作 C-7, 8 ここだけコア体操 G-2 陰ヨガ F-1
- 8回 肩、首のストレッチ C-13~16 腰痛予防 D-8 背中を伸ばすヨガ C-8
- 9回 ハイランジ E-1 首の前後運動 C-10 腰の筋を伸ばす D-24 寝る前 F-9
- 10回 胸の前後運動 C-11 歩きながらのヴィパッサナー B-9 呼吸しやすく B-6
- 11回 花輪スクワット E-5 腰の前後運動 D-15 陰ヨガの活動 F-2
- 12回 横バージョン D-10 肩入れ E-9 腰痛の認知行動療法の説明 G-1
- 13回 ヒンジ E-10 反り腰改善 D-16 自律神経を整える陰ヨガ F-5
- 14回 仙骨ほぐし D-18 O脚改善 E-15
- 15回 ピラティス呼吸法 B-4 エアフラーループ D-17 大腿四頭筋 D-25

3. 3 内容別の活動内容

URLはそのまま載せ、ペーストしたときのタイトルもなるべくそのままとしたが、行に収まるように一部短くした。テレビで放映された活動については、非公開の場合が多いことをあらかじめお断りしておく。

A 姿勢や立ち方に関するもの

A-1 タダーサナ（山のポーズ）

動画A-1 重心がポイントのYOGA ポーズ タダーサナ/山のポーズ - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=lOUhyAdkqmI>

まっすぐ立つヨガのポーズ。足の裏を4点でしっかりと床につけて意識し、まっすぐ立つ。脚の前、外側、後ろ側、内側に力を入れ意識する。骨盤はかかとの真上に来るようにする。足裏全体に均等に体重が乗るように立ち、ももに力を入れ足裏全体で床を押す。お腹に力を入れ、骨盤をまっすぐにする。脚の上にひざ、骨盤、頭が来るようにする。肩を回して胸を開き、両腕を自然に下ろす。顎を引いて目を閉じる。

A-2 立ちながら左右に回転

動画 A-2 腰を振るだけ“30秒で腹筋100回分”の簡単体操（この動画は既に削除されている）

https://youtu.be/_BGMwJ2BmM4

立ちながら左右に回転をする動画である。かかとを90度を開きお尻を閉める。人差し指と親指を立てL字型にする。両腕を水平に伸ばし胸を張り、腰を左右に振る。この回転をフリパラツイストと名付け、1日2回、30秒ずつおこなう。

コメント 腹筋やダイエットをテーマにしているが、座ったままの左右の回転運動D-14に近く、体軸が歪んでいる人にとっては矯正につながると思われる。

動画 A-3 美脚・美尻になれる!?足をクロスで“腹振り”体操【あらいーな】(2021年5月24日) - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=YcpSvxXZlR0>

左足を軸に右脚を斜め前に出す。右手をL字にして真横に伸ばす。左手はL字を作って背中に回す。顔は正面のまま、腹と腕を同時にをひねる。ぞうきんを絞る感じで呼吸は後ろに行った時吐く。

A-4 悪い姿勢チェック&改善法

高平尚伸氏が出演した「悪い姿勢で夏バテ?悪い姿勢チェック&改善法」と題した深層ニュースのテレビ映像。まっすぐ腰の上に乗って腰かけること、首が前かがみにならないことなどが重要。姿勢が悪い状態が続くと臀筋、大腿四頭筋が衰え、まっすぐ上に立てなくなることを、3人の実際の活動により示した。

動画 A-4 (テレビ再生動画 非公開) 姿勢の悪さ 20180712 深層 NEWS - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=juj32HjLy9o>

A-5 まっすぐ立つ姿勢

動画 A-5 (328) 猫背を一瞬で治してしまう“魔法”の立ち方 - YouTube

<https://youtu.be/dUpfXUoVwBI>

つま先立ちをして、かかとをまっすぐばんと降ろした姿勢が骨にきれいに乗る姿勢とする。

B 呼吸法

B-1 腹式呼吸法

動画 B-1 【実践】自律神経を整える1分間呼吸法!パニック・息苦しさも解消! - YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=7c_uHqIMX8c

腹式呼吸法を1分間で行う。深い呼吸が自律神経を整える。おへその下の丹田を意識できる動画。

B-2 深い呼吸に向けた活動

動画 B-2 疲れにくい体を作る方法 (1) 呼吸編 - YouTube

<https://youtu.be/K-UY7g8n9-o>

腕を首の後ろに水平に組んで、右に倒し、左の肺だけで呼吸するイメージで左の体側を伸ばす。左右行う。

実践の箇所は動画 B-3 (B-2の2分目から) <https://youtu.be/K-UY7g8n9-o?t=252>

B-4 ピラティスの呼吸法

動画 B-4 (2015) 初心者のためのピラティスレッスン「基本姿勢と呼吸法」 - YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=i5qr-wk_ICs&t=47s

B-5 呼吸筋ストレッチ体操

本間生夫氏がおはよう日本で指導した呼吸法をしやすくなる筋肉を緩めるための活動。

動画 B-5 (テレビ再生動画 非公開) 呼吸法 おはよう日本 0210614 - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=sruA70SPH8c&t=4s>

具体的には動画 B-6 (B-5の2分目) <https://youtu.be/sruA70SPH8c?t=130>

コメント 2021年6月14日、NHKの「おはよう日本」。ストレスと呼吸は深い関係があり、ネガティブな感情で呼吸が速くなるとした。僧帽筋と脊柱起立筋を柔らかくし、ゆっくりとした呼吸になる。

B-7 ヴィパッサナーの解説

動画 B-7 ヴィパッサナー瞑想のやり方 - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx5vLBX80nc>

からだの動きを心の中で実況中継をしていくことを理解するのによいだろう。

次の部分から見せた。B-8 (B-7の6分半目) <https://youtu.be/Lx5vLBX80nc?t=406>



コメント かなり詳しい動画であるが、姿勢改善に用いる活動としては、呼吸の実況中継が一番いいと思われる。引き続き、次の部分が重要と言える。

B-9 歩きながらのヴィパッサナー、座りながらのヴィパッサナー

動画B-9 (B-7の11分半目) <https://youtu.be/Lx5vLBX80nc?t=688>

B-10 東西の違いについて説明

西洋では正しい姿勢は、「お腹に空洞があるようにイメージ」する一方で、東洋では、丹田(おへその下)に意識を置いて、腹式呼吸をすることが正しい姿勢であるということを説明する。

B-11 ピラティスの説明

サイトB-11 [ピラティスの呼吸の効果とは? | Well-being Guide \(zenplace.co.jp\)](https://www.zenplace.co.jp/column/pilates/1648.html)

<https://www.zenplace.co.jp/column/pilates/1648.html>

B-4に述べたピラティスの解説として用いることができる。胸式呼吸であり、お腹を膨らませないように、肋骨の下あたりに手を添えて行うとする。

同じくサイトB-12 [ピラティスと呼吸について | A・CORE \(a-core.net\)](https://www.a-core.net/portfolio/pilatesbreathing/)

<https://www.a-core.net/portfolio/pilatesbreathing/>

鼻から吸った息が、肋骨を横方向と後ろ方向に広がる感覚で呼吸するという。

C 上半身の活動

C-1 チェアヨガの基本姿勢と猫のポーズ

動画C-1 (テレビ再生動画 非公開) [チェアヨガ1 猫のポーズ](https://www.youtube.com/watch?v=dgTKG9SIROQ)

<https://www.youtube.com/watch?v=dgTKG9SIROQ>

椅子の上の基本姿勢から解説。一度骨盤を後ろに倒してからまた立てる。首を前に曲げる動作。

C-2 ボール抱っここのポーズ

動画C-2 (テレビ再生動画 非公開) [チェアヨガ2 ボール抱っこ](https://studio.youtube.com/video/Cjyso3sicFc/edit)

<https://studio.youtube.com/video/Cjyso3sicFc/edit>

両腕を前に出して大きく輪にするような動作。

C-3 ストレートネック1

動画C-3 (195) [ストレートネックを1分で解消するストレッチをご紹介します! - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=pWaJZOetkz8)

<https://www.youtube.com/watch?v=pWaJZOetkz8>

活動は次の個所から 動画C-4 (C-3の2分目から) <https://youtu.be/pWaJZOetkz8?t=121>

手を後ろで組むが、その時に掌を後ろに向けながら下に向けて組み伸ばす。お尻を閉めながら、肩甲骨をくっつけ、胸を開き、首を前後左右に伸ばす。

コメント かつて筆者はタイ古式整体で「首を右後ろに回し、目で一番遠いところを見る」というエクセサイズをやった。次の日に、整骨院で柔道整復師に「今日はほぐれている。何をやりましたか」と言われた。この動作に似ていると思われた。この動画は、52万回再生され、1万7千人がいいねをつけている。腹筋のストレッチになっていることはF-13の3番、24番に相当する。

C-5 ストレートネック2

動画C-5 [専心良治 \(195\) 【ストレートネック】原因とセルフで首こり解消3対策ストレッチ](https://youtu.be/_z7zDUgv3-M)

https://youtu.be/_z7zDUgv3-M

コメント この動画は、バレエ全体の考え方を取り入れている。これは76万回の再生数で、6660のいいねがついている。C-13, D-5でもここから採用する。

ストレートネックの活動は動画C-6 (C-5の13分目) https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=824

膝立をし、手をクロスして肩に置き、一方の肩を押しながらもう一方の手を下に出してかかとを触る。呼吸をする。

C-7 腕を組む活動

動画C-7 (C-5の21分目) https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=1262

腕を肘のところで組んで親指の腹を持ち、背中を丸める。胸を張りながら組んでいる腕を持ち上げる。上まで持ち上げて深呼吸を3回~5回行う。腕が硬くて組めない場合があるが、腕を二の腕から内側にねじり、小指からねじり返して脇を絞めるという手順を踏むなど、いくつかの準備をするとやりやすくなる。



コメント 腕を組むのが難しい人には、次のC-8を先にやるのがよいと思われる。

C-8 腕、背中などを柔らかくする活動

動画C-8 [【ブローケンウィングのポーズ】肺と大腸 ポーズ編②【うさぎのポーズ】 - YouTube](https://youtu.be/vopUcd2MvO0)
<https://youtu.be/vopUcd2MvO0>

最初のウォーミングアップで、腕を組みながら動かすことで、可動域を広げる活動を行い、背中、胸骨を伸ばす動作をする。次のウサギのポーズは、手を後ろに組んで、持ち上げ、頭を前に下げて首を伸ばす。ブローケンウィングのポーズは、左腕を胸の下に置き、右腕をその下に入れ、頭を前に出して首を伸ばす。

コメント この動画は、中医学や陰ヨガの影響を受けている。学生には好評であった。

C-9 上半身を前後に振動することで、背骨をまっすぐさせる効果がある活動がある。

動画C-9 [【練習用】アイソレーションまとめ - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=sQGA-rbvl6Q)

<https://www.youtube.com/watch?v=sQGA-rbvl6Q>

首の個所は動画C-10 (C-9の4分半目) <https://youtu.be/sQGA-rbvl6Q?t=278>

胸の活動は動画C-11 (C-9の14分目) <https://youtu.be/sQGA-rbvl6Q?t=867>

および動画C-12 (C-9の17分半目) <https://youtu.be/sQGA-rbvl6Q?t=1062>

C-13 前肩をリリース

動画C-13 (C-5の25分目) [【ストレートネック】原因とセルフで首こり解消する3つの対策・ストレッチプログラム - YouTube](https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=1538)

https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=1538

リュックの紐が当たるところの皮膚を軽く引っ張る。そのまま腕を上げて外に開き、ひっかかったら息を吸い込む。さらに腕を後ろに回す。3回から5回繰り返す。

コメント 筆者自身は、この動画にかなり助けられた。肋骨の骨格矯正になったと思われる。息を吸いながら行うことが重要である。

動画C-14 (C-5の27分目) https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=1656

雲門というツボを抑え、首を上を向いて、横に振り向いて深呼吸をする。左右行う。その後、横に傾いて、顔を横に振り向いて深呼吸する。最初は目だけを振り向く。

コメント この動画は、バレエ整体と東洋医学を多文化混合させていると思われる。C-4で述べたタイ古式整体のエクセサイズにも似ている。

C-15 頭の負担のリリース

動画C-15 (C-5の29分目) https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=1755

後頭下筋群を緩める。1パタン目は、腕を内側に回してから外側にねじり返し、脇まで絞る。耳の後ろと肩にかけて指を当て、頭と肩を安定させ、目玉を上下左右に二度見して動かす。両手で肩甲骨の上を抑え、同じように目玉を動かす。肩を押さえて首を回す。

コメント ステップ6の首を回すための準備に様々な知恵が含まれていた。腕を内側に回してから外側にねじるといのは興味深い。目を動かす動作は、学生にとっては難解だったようである。

動画C-16 (C-5の35分半目) https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=2139

胸の真ん中の骨を抑える目を先に動かしつつ、顔を左右、横に向ける。息を吸ってさらにやる。首を回す。上半身を回す。上半身を横に曲げる。

コメント 手順を踏むことで、引っ掛かりが減ることがわかる。この動画は島田智史(2021)『体が思い通りに動く バレエ整体』の付録動画だそう。

C-16 肩甲骨はがし

動画C-16 (231) [【令和3年最新版】おっ、これぞ肩甲骨はがし!! “初級編” - YouTube](https://youtu.be/eL0dLzbYbFE)

<https://youtu.be/eL0dLzbYbFE>

肩甲骨には約20の筋肉がついており、全身に影響している。頭痛、肩こり、腰痛、自律神経不調の改善につながるという。肩甲骨を広げる運動。

動画C-17 (C-16の2分目) <https://youtu.be/eL0dLzbYbFE?t=115>

エクセサイズ1は、壁際に座って、壁に沿って腕を上げる。10回、一日2セット。

エクセサイズ2は、腕二つをうち向けに向けて前でくっつけ、上下させる。広背筋に効く。

コメント 肩甲骨が固い人にとってはきつい運動となる。

C - 18 背中で手を組む

動画C - 18 **【手が背中に回らない方、必見】背中で手が組めない、腕を挙げると痛い解消小円筋・棘下筋・関節包リリース【大分県大分市 総合整体 GENRYU】**

<https://www.youtube.com/watch?v=YYy846xfno>

横になって肩をストレッチ。横になって肘を曲げて押し付けるストレッチ。

C - 19 巻き肩

動画C - 19 **【巻き肩の治し方】たった2つ厳選！自分でできる「巻き肩改善ストレッチ方法」**

<https://youtu.be/IV6bE-Ywa5Y>

動画C - 20 (C - 19 の4分目) 胸の筋肉のストレッチ <https://youtu.be/IV6bE-Ywa5Y?t=266>

動画C - 21 (6分目) 力こぶの筋肉のストレッチ <https://youtu.be/IV6bE-Ywa5Y?t=372>

C - 22 歯ぎしり, 噛みしめ

動画C - 22 **【エラ張り】噛みしめ・歯ぎしりに効果的な頭皮マッサージを解説！！ - YouTube**

<https://youtu.be/ia4JCAuTQiU>

コメント こめかみの筋肉と肩こり, 呼吸などの全身のつながりは, 独特の視点である。

C - 23 肋骨矯正

動画C - 23 **【この原因見落とし注意】出っ張った肋骨(広がった肋骨)を締める「肋骨矯正エクササイズ」【大分県大分市 腰痛治療家 GENRYU (安部元隆)】 - YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=ajre0Ex5x2Q&t=1s>

肋骨の上部が広がるように肋骨の間を押し。

D 腰の活動

動画D - 1 **【運動不足解消】腰が固まった時の10秒骨盤矯正ストレッチ~腰痛改善にはこれ~**

<https://youtu.be/s7vQ5KeKMNg>

活動1 動画D - 2 (動画D - 1 の2分50秒目から) <https://youtu.be/s7vQ5KeKMNg?t=173>

腰のツボに指をあてながら, 骨盤を後傾したり立たせたりを繰り返す。

活動2 動画D - 3 (動画D - 1 の4分30秒目から) <https://youtu.be/s7vQ5KeKMNg?t=275>

おへそから指4本分外側のツボを押しながら, 同じ活動。

活動3 動画D - 4 (動画D - 1 の6分目から) <https://youtu.be/s7vQ5KeKMNg?t=386>

床に座り, ハムストリングス。床の上で脚をひらいて, 両腕を伸ばし, 左右順番に伸ばすことで, 骨盤を差油に揺らす。

D - 5 猫背リセット 腰を後ろから押さえる, かかとを触る

動画D - 5 (C - 5 の16分目) **【ストレートネック】原因とセルフで首こり解消**

https://youtu.be/_z7zDUgv3-M?t=990

膝立ちをし, 太ももの骨に体重をまっすぐ乗せる意識をする。お尻の真ん中の仙骨を, 後ろから押す。そして, 体重を座骨に乗せるつもりで深呼吸を行う。これで骨盤を立てる。さらに, アドバンストとして, ねじって後ろ足のかかとを触る運動を紹介する。深呼吸を行う。

コメント このストレッチにおいても, 筆者は胸を開くという矯正の効果を感じた。

D - 6 ヨガのワイドヒップリフト

動画D - 6 (433) **【徹底解説】産婦人科医: 高尾美穂 骨盤底筋トレーニングヨガ - YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=BLuOOhynmqA>

授業で見せるときはD - 7 (D - 6 の9分目) <https://youtu.be/BLuOOhynmqA?t=563>

コメント NHK の「あさイチ」で2020年6月17日に産婦人科医の高尾美穂さんが解説したことから検索して見つけた。骨盤を調整するためのヨガとして, F - 1 が似ている。

D - 8 腰を後ろから押す「これだけ体操」

動画D - 8 **【腰痛】3秒で！腰痛の解消・予防にこの体操！腰の痛みが原因から消える！？**

<https://youtu.be/EiJPw5jfU-c>

授業では, 動画D - 9 (動画D - 8 の10分目) <https://youtu.be/EiJPw5jfU-c?t=597>

腰の後ろに手を置いて押し, そらし, 骨盤を押し上げる。

コメント これはD-5, G-1に似ている。

D-10 これだけ体操横バージョン

動画D-10 (動画D-8の11分目) <https://youtu.be/EiJPw5jfU-c?t=656>

壁に手をつけて、横にそらす。

D-11 腰を振る運動

動画D-11 一生自分の足で歩く為に30分ウォーキングより30秒腰振り運動するべき理由と実践法

https://www.youtube.com/watch?v=WPY_YNQ5Qzc

D-12 (D-11の8分目) https://youtu.be/WPY_YNQ5Qzc?t=474

床の上で、四つん這いになって上下に腰振りをし、骨盤を緩ませる。次に腰振りを左右に行う。

D-13 座ったまま左右の回転運動

動画D-13 30秒で腰痛がみるみる楽になる!「腰ゆらゆら体操」

<https://www.youtube.com/watch?v=vjj4tOblj6U>



D-14 (D-13の4分目) <https://youtu.be/vjj4tOblj6U?t=148>

背中に手を当てて、10回ほど左右に揺らす。次にみぞおちの間に手を置いて、さらに鎖骨の下に手を置いて、左右に揺らす。

コメント C-12とも近い。腰痛予防の活動となる。

D-15 腰を前後に動かす活動

動画D-15 (C-9の20分目) <https://youtu.be/sQGA-rbvl6Q?t=1207>

D-16 関節を動かす活動

動画D-16 (F-13の5分目) 【反り腰改善カエル足ダイエット】筋トレストレッチ方法

<https://youtu.be/pci9BsESVUE?t=294>

7番では、仰向けになりながら、脚を開いたり閉じたりする。4番、5番、7番などが、普段使わないぐらい大きく関節を動かすエクササイズ。

D-17 エアフラーループ

動画D-17 【10分】-3kg!エアフラフープ&サイドバンド30秒×18セット! Muscle Watching

<https://www.youtube.com/watch?v=aKfBO9QdUAw>

コメント やせることを銘打っているが、姿勢改善の効果が間違いなくある。座ったまま回転運動D-14と類似しているように思われる。

D-18 仙骨ほぐし

動画D-18 (170)【初公開】仙骨ほぐし、ギックリ腰撃退法【大分市腰痛治療家 安部元隆】

<https://youtu.be/DSfWsmeeLqg>

仙骨の周りの筋肉、特に多裂筋をほぐす。まずは皮膚を持ち上げる。次に手をあてて上下、左右にほぐす。

コメント 38万回再生で、5900のいいねがついている。

D-19 反り腰改善トレーニング

動画D-19 (231)【反り腰改善】腰痛、姿勢不良を根本的に治すストレッチとトレーニング

<https://youtu.be/Q6i34UrcSMc>

2つのストレッチ(太もも前面、腸腰筋)と3つのトレーニング(腹筋、ハムストリングス、お尻)を行う。

1 うつ伏せになって、足を手で持って、お尻につける。2 正座から立ち上がり、左足を出す。右足から背中まっすぐ垂直。右手を万歳し、からだを左にずらし、左手を右足の方に向ける。左右行う。

コメント からだの堅い人にはバリバリする感覚となろう。

さらに、仰向けとなり、片足を上下する。背中に隙間がないように手を入れてつぶす。

ルーマニアンデッドリフト。壁のすこし前に立って、かがんでお尻を壁につける。重りを手にもって行う。重りに向かってお尻をおつけるように戻す。

ヒップリフト。仰向けになり、足は外向きに開いて、かかとに体重を乗せて、お尻を天井に向けてあげる。からだを一直線とする。

コメント 両ひざをくっつけないやり方で、カエルの足のようなものである。

D-20 反り腰改善

動画D-20 (279)「痩せない原因の反り腰」をしっかりと解消するストレッチ

<https://youtu.be/IPvnqtokBMk>

背中に入れた手をつぶすという手法を30秒行うこと、そして恥骨を持ち上げることなどの工夫を行ったものである。

コメント 635万再生、18万のいいねがついている。これは、実際反り腰である人にとっては具体的であり、矯正につながる動画といえよう。正座してからだを丸めるというストレッチは、イスラム教の礼拝を連想させるものであった。さらに、四つん這いになって、お腹をへこませながら腰を丸めるという運動を反復する。反り腰の人にとっては、お腹をへこませることが矯正につながる可言えよう。

後半は、大腿直筋のストレッチである。膝をついて前に倒れる腸腰筋と大腿直筋を伸ばすストレッチがある。

D-21 倒れ腰

動画D-21 (284) **【倒れ腰】反り腰だと思っている人の70%は「倒れ腰」→反り腰改善ストレッチは悪化するので要注意！正しい治し方を初公開 - YouTube**

<https://youtu.be/iuEz8GZnU5w>

倒れ腰（スウェイバック姿勢）と反り腰の違いを説明し、倒れ腰に効く運動を紹介している。椅子に腰かけて両足を広げ、腹筋に力を入れ、首を引いたまま胸を突き出す。

D-22 反り腰

動画D-22 (285) **【反り腰】90%はコレで悪化させてる！？大腰筋の走行がストレッチ成功の鍵！**

<https://www.youtube.com/watch?v=7Q3k0rSIugg>

反り腰の人がやってはいけないストレッチが紹介されている。反り腰にならない形で行うには、恥骨、股間を天井に向けることが大事だとしている。

D-22 応急処置

動画D-22 **仰向けで寝ると腰が痛い。。。原因と対策と簡単な解消法 - YouTube**

<https://www.youtube.com/watch?v=GwYl3ngLzUc>

仰向けになった姿勢で背中に隙間ができる人に、ひざに枕を置くことで隙間がなくなるとする。

コメント 補助具は応急措置にすぎない。根本解決のためにはむしろ股関節の前を伸ばすことが重要とする。応急措置だけではマイナスが残る。つまり、それぞれの対策ストレッチ、エクササイズにはプラスマイナスがありうる事が分かる。自分のからだによく相談し、さらに専門家を交えて、自由討論することが必要であろう。

D-23 やってはいけない腰痛ストレッチと対案

動画D-23 **【危険】絶対にやってはいけない腰痛ストレッチ！ - YouTube**

<https://youtu.be/kxixi-sHcQI>

二つの種類の腰痛の根本的な仕組みの解説。根本から改善するストレッチとして、次の二つを挙げる。

動画D-24 (D-23の5分目) 前にかがんだ時の腰の痛みを改善するストレッチ

<https://youtu.be/kxixi-sHcQI?t=295>

腰の後ろの筋肉を伸ばすストレッチ。左脚を右腿の上に乗せ、背中を丸めず、お腹を突き出すように前に出して10秒維持し、お尻を伸ばす。さらに、左ひざと右肩を近づけるようにキープする。左右行う。

動画D-25 (D-23の9分半目) 後ろにかがんだ時の腰の痛みを改善するストレッチ

<https://youtu.be/kxixi-sHcQI?t=570>

大腿四頭筋を伸ばすストレッチである。お腹を見るような体制をとるのがポイントである。

コメント ここで腰痛の人はやってはいけないと言われているのは、一つ目は、すでに上げた赤ちゃん（揺りかご、クレイドル）ポーズであるF-3、F-17に相当する。二つ目は、腹筋のストレッチで取り上げたF-13の3番、24番に相当する。そして、二つの効果的なストレッチが紹介された。双方をよく吟味して、自分のからだに相談してほしい。

E 脚、下半身の活動

E-1 後ろに歩く

動画E-1 **O脚チェックとO脚改善歩行簡単トレーニング**

<https://youtu.be/7Jbfnp5RvBg>



日本人の9割以上がO脚とされ、そのチェック方法がまず提示される。

コメント 後ろに歩くにはからだがまっすぐ上に乗っていることが必要である。

動画 E-2 (E-1の2分半目) <https://youtu.be/7Jbfnp5RvBg?t=149>

E-3 ハイランジ

動画 E-3 姿勢美人になるための！ハイランジ - Lily

<https://video.yahoo.co.jp/c/2474/06aa3e6a3b12f97e9f059fb3509587c004e55f89>

股関節に効く活動。片足を後ろに下げつま先を立てる。腕を頭の後ろから上にあげる。

サイト E-4 [【ハイランジの正解】脚幅などで効果が変わる？股関節の柔軟性が高まるハイランジ](https://yogajournal.jp/8064)

<https://yogajournal.jp/8064>

E-5 花輪スクワット

動画 E-5 お尻痩せヨガで女子力アップ！花輪スクワット - Lily

<https://video.yahoo.co.jp/c/2474/e2b79804e85429c130fc3513a192328fdc98c437>

足は腰幅より広めに開き、合掌してお尻を落とす。足先は少し外に向ける。指を組んだまま腕を耳の横に上げる。掌を上にあげつつ立ち上がる。掌は上にあげたままスクワットを5回行う。

サイト E-6 [マラーサナ（花輪のポーズ）のやり方と効果 | ヨガの立位のポーズ \(findhobby.click\)](https://findhobby.click/yoga/yoga-malasana/)

<https://findhobby.click/yoga/yoga-malasana/>

E-7 股関節を柔らかくする動画

動画 E-7 (2004) [【身体が硬い方向け】毎日たった10分で開脚が出来るようになるストレッチ](https://www.youtube.com/watch?v=VJPZB0o6H4M)

<https://www.youtube.com/watch?v=VJPZB0o6H4M>

その中で、二つを用いる。E-8 ヤンキー座りおよびE-9 肩入れ

動画 E-8 (E-7の3分目) <https://youtu.be/VJPZB0o6H4M?t=190>

動画 E-9 (E-7の4分50秒目) <https://youtu.be/VJPZB0o6H4M?t=294>

E-10 ヒンジ

動画 E-10 美脚に必須！脚の使い方 - ヒンジ - Lily | Yahoo! JAPAN

<https://video.yahoo.co.jp/c/2474/c87e5c7cc91c64d0093ddf5f7afc4b17d7dfc7bc>

腰幅に立ち、太ももの付け根に手を置き背筋を伸ばす。手を挟むようにからだをまっすぐ折り曲げる。重心をつま先からかかとに移動し、からだを脚の付け根から起こす。

E-11 O脚矯正

動画 E-11 (301) [【即効果あり】O脚・膝下の歪みを矯正してまっすぐな美脚を手に入れる！](https://youtu.be/rAjsn88tdTc)

<https://youtu.be/rAjsn88tdTc>

バレートレーナーのノウハウを使って、ひざ下のO脚改善をするだけでなく、骨盤の改善のためのストレッチとエクセサイズが紹介されている。座りながら脚を前後にだし、脚を90度曲げ、前屈して30秒維持する。これにより、中臀筋や外旋六筋を伸ばすことができ、お尻の後ろが柔らかくなる。

動画 E-12 (E-11の4分目) <https://youtu.be/rAjsn88tdTc?t=220>

足首のストレッチ。ひざを固定して、ひざ下を内側と外側に交互にねじる。ひざ下を内側に曲げた状態で、脚を伸ばす。

動画 E-13 (E-11の7分目) <https://youtu.be/rAjsn88tdTc?t=417>

横向きに寝て、ひざをそろえ、間を開く。上側の脚を上上げるときに息を吐く。中臀筋や深層外旋六筋を鍛えるものである。

コメント このエクセサイズは、D-24やF-13の16番とほぼ同じである。この後は、内転筋を鍛えるエクセサイズ、お尻の筋肉を強めるエクセサイズ、スクワットのような運動が続く。バレという欧州で生まれた芸術からの知恵ということで、姿勢の文化差というテーマでこの動画は貴重になった。18万再生、2900のいいねがついている。

E-14 O脚改善

動画 E-14 (170) [誰も教えてくれない【O脚】のメカニズムと改善法【大分市 安部元隆】](https://youtu.be/8XfqWPmz5IY)

<https://youtu.be/8XfqWPmz5IY>

足の皮膚や足首を柔らかくするところから始まり、次に足を前方に曲げる。

E-15 O脚改善2

動画 E - 15 【ストレッチ付き】O脚を根本から治す方法を解説します【整体師 Kazu】

<https://www.youtube.com/watch?v=C8NSEa7imjs>

姿勢, ストレッチ, エクセサイズの3段階がある。

ステップ1 膝のお皿が内側を向くことによるものが大部分であるとし、股関節が内側にねじれているとする。つま先を外に向け、60度を開いてお尻を閉め、股関節を外側にねじる。

ステップ2 股関節の前の筋肉大腿直筋と大体筋膜張筋を伸ばすストレッチで、お尻を閉められるようにする。右ひざを伸ばすには、立ったまま右脚を後ろにだして伸ばすが、かかととは床に着けず、左ひざを曲げながら、腰をそらす。そして、股関節を右スライドし、さらにはからだを左にねじることで、おなかの筋肉も伸ばしていく。

ステップ3 お尻を閉める筋肉をつける。エクセサイズの前に、どちらの足を前に出すかをテストする。左を前に出し、右を後ろにつけ、つま先を外に向けるときに、グラグラする場合、ふらふらするなら、骨盤が右にねじれている。



<https://youtu.be/C8NSEa7imjs?t=728>

楽な方で足を前に出して行う。両方のつま先を外側に向け、両ひざを軽く曲げる。膝を伸ばして膝をくっつける。恥骨を前に出し、お尻に力を入れる。さらにお尻を閉める。10秒キープ。膝を曲げて休み、繰り返す。

E - 16 O脚改善3

動画 E - 16 (170) O脚で大転子が張り出す。自分でできる矯正方法

<https://youtu.be/r7wVBYtbcHE>

壁際に立って、からだをねじる。

E - 17 O脚改善4

動画 E - 17 (170) O脚ですねの外側が張り出しているときの対処方法ひこばえ整骨院・整体院

<https://youtu.be/uXkKN8PR2cU>

足の裏の重心の位置を、タオルで矯正する。

E - 18 O脚改善5

動画 E - 18 (170) O脚矯正を直すストレッチのコツ - YouTube

<https://youtu.be/yhem2GMkuco>

緊張している脚の外側を緩めるストレッチで、脚をあぐらのように組んで胴体を倒す。

E - 19 O脚改善6

動画 E - 19 (170) 新・O脚を自分で治す3つの体操 - YouTube

<https://youtu.be/BaK1OogJd70>

1 足を90度にひらき、立ったまま、骨盤のおなかに手を当てて息を吸いながらお腹とお尻を閉め、左に回転させ、足の向きまで行って緩める。右も同じ。

2 骨盤を回転させたら、その方向にひざを折っていく。

3 片足を外90度にしてつま先の前に置き、おなかを引っ込めお尻を閉めながらその向きに回転させる。

注意点 骨盤の正面と胸の正面は同一面とし、からだをねじらない。

E - 20 O脚改善7

動画 E - 20 膝の横の引っ張った骨をひっこめる体操 大阪市阿倍野区昭和町「健康塾」 - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=ToA6S8ocYQA>

コメント でっぱりを押すという異色の改善法である。

E - 21 O脚改善8

動画 E - 21 膝の変形も治ってしまう、強力な膝O脚の整体 - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=f7vVQs59pE8>

椅子に座り、脚を前に上げて足を90度に広げ、足の指を開く。脚を床につけ、立ち上がり、また腰かける。30回行う。

コメント 自分の体重で直すということである。

E - 22 O脚改善9

動画 E - 22 (170) 【10分】O脚・骨盤ゆがみ矯正らくらくストレッチ！1日10分毎日やろう！

<https://youtu.be/sXwRxQftIK8>

ひざをつけたまま各種の屈伸をする。内転筋が伸びる。

E - 23 膝下O脚改善1

動画E - 23 [【膝下O脚 簡単な治し方】 みんな知らない「膝下O脚」になる「2通りの理由」](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=7BJP2F1NgYI&t=507s>

足首の可動域の問題によるものと、股関節回りやお尻の筋肉の不足で内ももが内側にねじれているものがあるとするとする。

エクセサイズは動画E - 24 (E - 23の6分半目) <https://youtu.be/7BJP2F1NgYI?t=395>

横向きになり、ひざを開いたり閉じたりし、さらにひざとすねを伸ばして上にあげる。

コメント 筋肉をつける活動と言える。D - 24やF - 13の16番、12番に似ている。O脚だけの問題ではなく、すべてがつながって感じられた。

E - 25 膝下O脚改善3

動画E - 25 [膝下O脚を早く治す - YouTube](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=8A3TAnVEJEC>

膝およびその下の筋肉を両手で抱え込みながら、足首を上下に動かす。膝を押ししたり引いたりして足首の可動性を高める。その際に、足首をまっすぐ向けておく。

E - 26 膝の捻れを治す

動画E - 26 [膝の捻れを治す運動 - YouTube](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=aWQ1rxuOlwI>

O脚ではひざ下の外側の筋肉が強い。内側の筋肉を作るエクセサイズを紹介している。脚を伸ばして、足だけを内側にねじる。

E - 27 偏平足改善

動画E - 27 [【神回】偏平足・足のアーチ改善ストレッチ - YouTube](#)

https://www.youtube.com/watch?v=khhM2FBB3_s

足の指を付け根までととらえ、キックカット折りのように動かす。足指を組む。足の裏を3点付けたまま、指を開いて持ち上げる、親指を先に下ろし、他の4本をそっと下ろす。後脛骨筋を使って、脚の内側の距離を縮めてアーチにする(ショートフット)。

コメント 受動的と言われる足も筋トレをすることができる。足は全体にとっても極めて重要であると知った。34万人が視聴し、3千300人がいいねを押していた。

F 全体の活動

全体に効いているエクセサイズを紹介する。

F - 1 陰ヨガ1

動画F - 1 [\(433\) 1日の終わりに骨盤のゆがみを整える寝たままヨガ #330 - YouTube](#)

<https://youtu.be/J0B27XRg9Ck>

コメント 3分目に、ワイドヒップリフトに似た形から、骨盤を上下に動かすシーンがある。

この動画は388万回再生で5万6千のいいねがついていた。陰ヨガの影響を受けたものである。

F - 2 陰ヨガ2

動画F - 2 [【寝たまま8分】骨盤リセットで疲れ知らずのカラダになる！股関節・腰痛 #504](#)

https://youtu.be/TyNH1CweC_M

腸腰筋を伸ばす、お尻を伸ばすなど、陰ヨガでゆっくりとおこなう。

F - 3 赤ちゃんポーズ

動画F - 3 [寝ながらダイエット！赤ちゃんポーズでお腹痩せ - Lily | Yahoo! JAPAN](#)

<https://video.yahoo.co.jp/c/2474/f7409ffdf3f06b5ce3fc7275d290d692fdbdd31c>

仰向けでひざを抱える。膝に頭をつける。ひじを持ち、5呼吸をキープする。

F - 4 陰ヨガ3

動画F - 4 [B-life【寝たままできる安眠ヨガ】瞑想音楽で自律神経のバランスも整える☆ #458](#)

<https://youtu.be/uJ5OjJgqjOY?t=54>

コメント がっせき（足の裏を合わせて）をして、クッションを背中において仰向けになるポーズは、胸を開くのにも効果的である。

F-5 自律神経に効く陰ヨガ4

次の動画はハーフバタフライ、ハーフサドル、ツイストルーツなどがある。

動画F-5（6分目から）B-life【ぐっすり安眠！】自律神経を整える陰ヨガ☆ #373 - YouTube
<https://youtu.be/TQTli6rqfNc?t=365>

コメント 陰ヨガの特徴の解説も含まれている。同じ動作を3分間ホールドなど、維持するのが特徴である。

F-6 有田秀穂氏の本の紹介

リズム運動と呼吸法の組み合わせは、2020年10月21日のあさイチで紹介されていた。NHKのサイトで紹介されていたが、半年でこれが消えてしまった。朝の散歩は、日光、歩行、腹式呼吸が合わさって、セロトニンを出しやすい体質になる。からだを大きく動かすこと、例えば、掃除の時もリズム運動するといった内容で、皿洗いをしながらでも、つま先立ちの繰り返しをしたりするといった。浮かして降ろして、合計5分ぐらいミニスクワット。小さなしこを踏むこともいいとされた。

コメント 皿洗いをしながらスクワットをするアイデアで筆者の長年の困難が乗り越えられた。皿洗いがかみになると第5腰椎がしばしばずれていた。骨院の治療で治しても筋肉に形状記憶があるため症状は後々まで残った。前かがみをしないので皿洗いの時など症状が出なくなった。

F-7 リズム運動

動画F-7 日光に当たれない人のセロトニン活性化法【精神科医・樺沢紫苑】 - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=z-g3p2TnnHo>

ここでは、エアロバイクや咀嚼を例に挙げている。

F-8 呼吸法などのリズム運動

動画F-8 ストレスが吹っ飛ばす最強の呼吸法 - YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=Ssg8dbQDIPc>

有田秀穂（2019）を紹介した動画。呼吸法などリズム運動が精神的にいいことをセロトニン活性で説明。

F-9 寝る前に30秒行うストレッチ

動画F-9 【不眠改善】超カンタン！寝る前30秒の熟睡ルーティン【のむら整骨院 大阪】 - YouTube
<https://youtu.be/WvPsr-hNDoY>

次の個所から F-10（F-9の7分目） <https://youtu.be/WvPsr-hNDoY?t=437>

コメント 力を入れることで、どんな姿勢で寝ていてもいわば正しい姿勢となり、深い呼吸ができることが分かる。また、緊張を緩めるリラクゼーション機能も重なり、深い呼吸により副交感神経も働くと思われる。

F-11 常識的な睡眠についての認識

動画F-11 医師が熟睡するためにやっている5つの習慣 - YouTube
<https://youtu.be/Hbv-3zBB3gk>

睡眠についての理論的背景として、夜ブルーライトを見てはいけないなどが述べられている。

コメント これはF-10とは正反対の理論である。多文化的で弁証法的であるには、両論を見せておく必要があるだろう。

F-12 リンパストレッチ

動画F-12 【ベストセラー】「リンパ呼吸」で不調は治るを世界一わかりやすく要約【本要約】
<https://youtu.be/CIGzL0PLAsw>

大橋俊夫（2015）の『「リンパ呼吸」で不調は治る』を紹介しながら、仰向けになること、腹式呼吸、太ももを上げる運動として階段を上がることなど、簡単なストレッチを勧めるもの。理論的に紹介している。

F-13 反り腰改善

動画F-13 (187)【反り腰改善カエル足ダイエット】したっばらへこまず筋トレストレッチ方法
<https://www.youtube.com/watch?v=pci9BsESVUE>

骨盤前傾の改善のための動画であるが、さまざまな筋肉増強のエクセサイズも含んでいる。寝転びながら、26個の運動をおこなう4番から7番は、すでにD-16に紹介した。

骨盤前傾改善のためには、2番（お尻を閉める）、8番、9番～10番（寝転んで腰と背中をひねる）、21番

(うつぶせ), 25番(うつ伏せでお尻を左右), 26番(プランク, うつ伏せで腰を持ち上げる)などが重要と思える。普段使わない筋肉を使うものが, 1番, 2番, 4番, 11番, 12番, 16番(ひざ), 17番, 22番~23番(裏もも)である。普段使わないくらい大きく関節を動かすエクセサイズが, 4番, 5番, 7番(仰向けになりながら, 脚を開いたり閉じたりする), さらに14番, 15番(肩), 19番(つま先, 股関節), 20番(肩), 21番(腰)である。筋を伸ばすストレッチに相当するのが3番(腹筋), 13番(太もも), 18番(太もも), 24番(腹筋)である。ストレッチと矯正を兼ねるようなものとして, 9番, 10番は, 寝ながら脚をひねって筋を伸ばすものである。

25番からF-14(F-13の17分半目から) <https://youtu.be/pci9BsESVUE?t=1057>

コメント 263万回再生, 3万8千いいねがついている。長期的に必要な筋肉増強がしっかり入っていると感じた。ウエスト周りの感想が多いが, 反り腰修正にも効くはずである。お尻の穴を閉めるエクセサイズ2番は, 多くの整体で共通する項目となっているように思われる。古来東洋で言われてきた「丹田を意識する」ことにつながるものである。矯正のためには, 骨格の形だけ変化させるのではなく, 反復により周りの筋肉を鍛えるという作業があり, これは心理療法における徹底操作(ワーキングスルー)にも近い。

F-15 ツイストルーツなど

動画F-15 [【ツイストルーツのポーズ】肺と大腸 ポーズ①【肩こり解消・姿勢改善】- YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=drZZwH8tfs8)

<https://www.youtube.com/watch?v=drZZwH8tfs8>

コメント 肺, 腸に良いとあるが, 筋膜を伸ばし, 背骨のひずみを改善してくれるものといえる。C-8と同じく, 陰ヨガと中医学を融合したものである。

F-16 ツイストルーツ2

F-16(F-5の18分目) <https://youtu.be/TQTli6rqfNc?t=1080>

ツイストルーツは, 横向きとなって脚と腕の向きをねじる。

F-17 キャットテールのポーズ

動画F-17(F-4の18分目から) <https://youtu.be/uJ5OjJggjOY?t=1063>

横向きとなり, 下側の脚を後ろに折り曲げ, 上の手をつかむ。

キャットテールのポーズから, クレイドル(子供のポーズで, 脚を折って胸につける), ペンタクル(手脚を伸ばして頭とともに5か所を広げる)に進むシーンである。

F-17 陰ヨガの解説

サイトF-17 [ヨガジャーナルアメリカ版 陰ヨガが心と体のバランスを整える理由 | ストレスや疲労を解放する陰ヨガ12のポーズ | ヨガジャーナルオンライン \(yogajournal.jp\)](https://yogajournal.jp/4020)

<https://yogajournal.jp/4020>

陰ヨガは, アメリカで広がっているものである。受動的で静的な姿勢を長時間保つことが重視されていて, 筋肉はゆるんだ状態にある。このとき, 筋肉と関節の内側や周辺に密集している結合組織は, 刺激されていくらか伸び, 最終的には強化される。陰ヨガは陽のヨガの練習を補うようにつくられている。ストレッチと異なることが強調されている。

F-18 体幹や軸を育てる

動画F-18 [軸や体幹を強化するバーの持ち方 | バレエ- YouTube](https://youtu.be/dQJdfMuTpl4)

<https://youtu.be/dQJdfMuTpl4>

バレエ整体のもの。バレエのバーに手を「添える」やり方を解説している。

コメント 軸を強化することだが, 筆者には体幹の筋肉を鍛える意味を大いに感じた。一般人は普通のものに手を添えれば同じことが可能である。

G 治療的, 心理的活動

G-1 認知行動療法

動画G-1 [『脳で治す 腰痛 DVD ブック』](https://www.youtube.com/watch?v=eSnd69GSa_8)

https://www.youtube.com/watch?v=eSnd69GSa_8

コメント 腰痛予防の動作, D-9と同じ動作であるが, この動画では, 痛みにおける心理的な要因が強調される。痛くても安静は逆効果であることが説明される。G-4とも類似点がある。この動画の後半は, NHKの認知行動療法と同じ映像が使われており, 「腰痛は心理的な側面がある」という認知をした上で, 階

段を上がり降りするエクササイズの数秒を記録する。秒数が着実に変化し、行動が変化する。

G-2 ここだけコア運動

G-2 (D-9の13分目) <https://youtu.be/EiJPw5jfU-c?t=795>

ワイドヒップリフトの脚上げバージョンである。松平浩医師の解説がある。

コメント この活動で、コアマッスルが鍛えられる。陰ヨガの動画D-6で行われていたことである。

G-3 側弯症の治療

動画G-3 (1899) 側弯症を根本的に解消するストレッチ方法をご紹介します! - YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=3zxKCJimryY>

側弯症の治療としては、根本的には腰から下のストレッチがいいようである。股関節の前の筋肉(大腿四頭筋、長内転筋、外腹斜筋)のストレッチである。

動画G-4 (G-3の6分目) 大腿四頭筋 <https://youtu.be/3zxKCJimryY?t=369>

コメント お尻の位置を前にずらすということでは、腰を押すD-9の中にあるG-2にも似ているが、筋肉を緩めるという視点が入っているので、本格的である。

G-5 長内転筋

動画G-5 (G-3の10分目) <https://youtu.be/3zxKCJimryY?t=603>

コメント 類似の姿勢には、動画E-7の中にあるE-8のヤンキー座り、E-9の肩入れがあろう。それらをさらにピンポイントで行える根本治療といえる。

動画G-6 (G-3の14分目) 外腹斜筋 <https://youtu.be/3zxKCJimryY?t=864>

コメント これは、腹筋のストレッチとも似ているものの、ピンポイントでストレッチできる根本治療といえる。彼の動画は、首のストレッチC-3でも用いている。

Gの分類には入っていないが、腰痛については、D-14、D-23~25も参照してほしい。

フィードバック3

ここまでで、フィードバックがどのように変化したかを示しておこう。姿勢改善に意図的に取り組む前と比べて、質的に感想が変化したことがうかがえる。なお、動画の番号は、感想に相当すると推測されるものを記した。

(A-1について)「今回の山のポーズは、重心を意識させることができるもので、姿勢を意識的に良くするのに効果的だと感じました。今後も意識したいです」。

(A-2について)「フリパラツイストは、お腹への刺激がかなりあったので、家で過ごす時間が多くなって動かさなくなってしまった腹筋を再起動できるのではないかと思います」。

「お腹を震わせる運動では、前回授業で全力でやった後筋肉痛になりました。狭い空間でも効果的にできる良い運動だと思います」。「体が全部ストレッチできるような感じがします。体の部分は全部動いていますので、すごく効果的だと思います」。

(B-3について)「腕を首の後ろに水平に組んで、右に倒し、左の肺だけで呼吸するイメージで左の体側を伸ばすということをしてから、肩と背は軽くなりました」。

(C-4について)「このコロナ禍でパソコンに向かうことが多くなっているの、ストレートネックになっているなあと思います。首を伸ばすストレッチは、少し痛いくらいに筋肉が伸びたので、効果があるなと感じました」。「首を伸ばすストレッチは、少し痛いくらいに筋肉が伸びたので、効果があるなと感じました」。

(C-8について)「この運動はとても役に立ちました。適切な呼吸に合わせて気持ちをリラックスさせることができます。ドキドキもゆっくりとしてきます」。

(C-13~16について)「パソコンを見る時間が長いので、私の頭と首を繋ぐ筋肉が固まります。その問題で、よく悩んでいます。この運動の中で目玉を動かすという動作はあまり効果を感じられません」。

(D-1について)「猫のポーズは、コロナ禍でパソコン作業が多くなった関係で、自分でもよくしていたのですが、もともと腰痛になりやすい私には、最初の動画が適しているなと感じました」。

(D-8について)「腰痛の解消の体操をやってみたあと体がもっとリラックスできました。この体操をした後の座る姿勢も意外にまっすぐできて、前はまっすぐに姿勢をキープするのは難しいですが、この動きを10回やって、良い姿勢を前より長くキープできました」。

(D-10について)「腰部の痛みを解消する体操の中で、指を横向きに置き、骨盤を横へ押し込むようにす

るという姿勢が効果が顕著だったと思います」。

(F-4について)「お尻を上げる運動は、片足をあげるバージョンのものを筋力トレーニングの本でも見たことがあり、効果的だと思います」。

(F-6について)「昔は散歩や家事をしている時、呼吸があんまり気になりませんでした。今、腹式呼吸に合うと、もっとリズム感があって、もっと楽になりました」。

4. 考察

姿勢改善と多文化の統合

この姿勢改善プログラムは、2020年から21年のコロナ禍における必要性から生まれたものである。多くの人が姿勢が悪いまりモート授業を受け、運動不足で不調となっていた。こうした中で、様々なストレッチ、整体、ヨガを集めたが、それぞれが、臨床現場の知恵から生まれた貴重な動画であった。集めた動画の中には、固くなった筋肉を本格的に緩め、歪んでいる姿勢を矯正させる本格的なものも多かった。コロナ禍の時期だけでなく、長期的に我々のからだに変化しつつある中で、対応が迫られていたともいえる。日本では姿勢について、大きな文化変化が起こっているとみていいのではないか。姿勢の変化、不調と、この大きな文化変化とが関係する可能性を感じる。畳文化から椅子の文化に変わりつつあるなどの変化で、一部の筋肉が弱くなって姿勢が変化してしまっていると思われる。筆者のイメージでは、ご飯を炊いた時にお米が立っている状態と、お米がつぶれている状態の違いにも似ている。今回の様々な活動では、お米を立たせるような意味があったと感じる。

違う文化的背景を持つ考え方が、このプログラムの中で対面し、東西の違い、呼吸法の違いなどを感じることができた。インドで人々がまっすぐ立っていることを目撃したことを最初に述べたが、後にタダーサナ(山のポーズ) A-1を知るようになってすべてが腑に落ちた。フランス演劇と歌舞伎を比較した映像を契機に、西洋では正しい姿勢とは、胸からお腹の空間を一番大きく広げるということであると認識した。同僚からピラティスでは腹式呼吸ではなく肋骨を広げる呼吸をすると聞いたことも大きな体験だった。西洋から生じたバレエ整体なども参考に取り入れることができた。

ある人たちにある発想は、他の人たちにはないものもあった。例えば、ピラティスの呼吸法にあるように、肋骨を後ろや横に広げるといった発想が、これまで出会った日本人の整体師、整骨師にあまり見られなかった。実際、これによって筆者自身、肋骨の下の方が開いていく体験をした。ちなみに、からだに関する「ことば」も興味深い違いがある。胃とお腹は日本語では「胃」「腹」に分節化されているが、西洋ではこれらは合わせて「stomach」という概念であり一体である。概念の範囲の違いも何か関係しているように思われた。胸からお腹にかけての容積が一番広がる感覚は、極めて重要であり、それを促す活動は、いくつかの動画に見られた。腕を首の後にやりながらの胸のストレッチをするB-3は、学生の反響も大きかったし、筆者自身胸の容積が広がる体験をした。肋骨の間を押すC-23などにもつながっている。時代の変化で「お米がつぶれている」とすれば、西洋で発達したストレッチやエクセサイズにヒントがあるかもしれない。知恵を突き合わせ、取り入れることは意味があろう。

姿勢への考え方

さて、日本では正しい姿勢ということ自体、しっかりとした教育対象ではなく、誰もそれを意識していないように思われた。つまり、東洋でありながら丹田に力を入れるようにすら指導がなされていなかったと思われる。姿勢に関する書籍はいくつか重要なものがある。竹井仁(2015)の『正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書』は、きわめて細かく姿勢について論じている。松尾哲矢等(2012)は、「重心をからだのどこにかけるのかによって、それを支える筋肉が微妙に移り変わっていくという感覚をつかむことが、運動能力の基礎感覚として大切」とする。そして、「やすらぎの動き」ということを提案する。野口体操では、「重さこそ力だ」ととらえ、自分自身のからだの重さ、それ自体でほぐしてゆこうと考えるとする。これは陰ヨガの考えとも共通する。竹内敏晴(1975)は、体育をからだそだてと読む。また、いい姿勢について本質的に考えている。人間の姿勢は、上へ伸びていこうとする力と、休みたい力が交差しているとする。からだのひずみは、人間の叫びだという。彼によると、正しい姿勢というものはなく、外から力を加えるようなものではない。これも陰ヨガの考え方に近いだろう。それぞれが自分のからだに向き合い、その欲している声を聴きとれるようになることが重要であろう。

野井真吾,大野直人(2019)の『大人になってこまらない マンガで身につく 正しい姿勢で元気な体』は、漫画で姿勢について論じている。ここでは、走るのが遅い少年が曲がった背中では速く走れないと指摘されるシーンから始まる。猫背を自覚するというテーマである。元気がないと背中がぐにゃぐにゃとなること、早寝早起きの重要性、深呼吸の効果などを描く。後半には、骨盤が姿勢を左右することが描かれ、背中の後ろで手を組むエクセサイズが漫画で紹介される。O脚や浮指の問題が描かれる。野井真吾等(2019)の本は、多くの子どもたちが手にできればいいが、実際問題として無料の動画にはかなわないと思われた。それぞれの章の漫画を、動画に変えて、QRコードをつけておけば、授業の合間に5分間でも利用できるのではとも思う。

磯谷公良(1987)の『磯谷療法』では、子どもも含めて骨格のひずみ、例えば、股関節転位、脊柱側弯症、間接脱臼、O脚、両側内反足などの具体的な事例が多く掲載され、脚をひもで縛った矯正法や、屈伸運動のほか、日常動作による矯正法まで記載されている。野井真吾等(2019)の言う「骨がぐにゃぐにゃに曲がりやすい」人というのは、骨がずれやすい人ともいえる。姿勢改善プログラムの作成過程で、筆者自身の体験も踏まえ、これらの動画の工夫や知恵が、小学校高学年ごろに与えられるのが望ましいと感じる。児童、生徒まで対象に含めたプログラムとして、改善していくことも今後の研究の課題であろう。

それぞれの活動の共通性

それぞれの臨床的な知恵には、違いだけでなく共通性を感じさせるものが多かった。古来行われていたものに、共通の知恵が含まれている。例えば、相撲のしこを踏む動作などは、素晴らしい活動といえる。例えば、D-13, A-3のようにからだを左右に回転させたり、振動させたり、回したりすることなどが、共通に見られた。実は筆者が第5腰椎のずれを治すとき、整骨院で振動を利用して治していた。大腿骨を回す動画F-1などは、同じ効果があると言えよう。タイ古式整体でも仰向けになって、脚で8の字を描く運動があり、似ていた。なお、筆者は磯谷公良(1987)がやったように脚の膝を柔道着の紐で縛り、まっすぐ寝るという方法で第5腰椎のずれを治したことを付記しておく。フラループのようなエクセサイズをゆっくり行うこともこれに相当するだろう。東洋で言われている丹田を意識を向けることと、お尻を閉めることは、多くの活動で重要な位置づけとなっていた。例えばE-15に見たように、日本人に多い課題であるO脚に、お尻の筋肉やお腹の筋肉が関係するというのは新鮮な発見であった。様々な動画を組み合わせで自分独自の活動を作ることもできる。B-2のように腕を首の後ろに組んで左右に肺を広げながら、同時にE-15のようにお尻を閉め、腰を突き出してお腹全体を広げることもできる。

また、胸からお腹にかけての筋肉などのストレッチと筋肉増強が効いているということも分かった。よりよい姿勢を覚えた場合、その骨格や筋肉の角度を覚え、それを維持するために筋肉をつけることが重要だ。さもなくば、形状記憶している固い元の姿に戻ってしまう。新しい形状記憶し、望ましい位置に筋肉をつけることが必要であろう。中高年には、歩行浴などをするのも一つの方法であろう。筋肉増強に役に立つ動画は、F-13, F-18などに見られた。楽しみながら毎日エクセサイズを行うようなものが必要だろう。片平誠人(2013)の言うように、ストレッチの頻度が柔軟性に影響するとすれば、姿勢の変化、固くなっていった筋肉の修正なども、頻度によって大きく影響するはずである。そのためには、動画をスマホで毎日見ながら実践できるような工夫が必要であろう。ストレッチと筋肉増強のセットが大きな効果をもたらすだろう。

違いと対話 フィードバックの重要性

それぞれの動画の考え方には共通性もあるが違いもあり、まったく逆の主張もある。それぞれが自分に合うかどうかを吟味することが必要である。症状によっては、専門家の助言が必要な時もあるだろう。D-21, D-22, D-23で述べたように、姿勢という考え方の違いが絡んでくることもある。応急措置なのか根本的改善なのかなどの違いもある。これからもこまめにフィードバックを続け、弁証法的に、どういうときにはどういう活動が必要というような知恵に昇華させることが望ましい。

動画に現れてこない領域もある。ひざをひもで縛って寝かせるというような磯谷公良(1987)の方法は動画でいまだに見たことがない。筆者が試してみたように、確かに脚をそろえることは胸や腰にも影響がある。極めて重要な方法が、動画にはほとんど出てこないことも注意が必要である。磯貝の行った手法も、まだ多くの人は知らないままである。これらの様々な違いを突きつけあって、対話し、議論しあうことが、今後弁証法的な改善を生む基盤となるであろう。そういう意味では、まだまだ未知なる臨床の知恵が隠れているし、これからも収集が必要である。

それぞれの学生がピンとくる動画や活動について、発表しあうことは重要である。今回の臨床から生まれた動画の知恵においては、活動にかなり具体性があった。フィードバック3になると、どの動画が自分に深い意味を持ったかを理解し、それぞれの効果について比較対照ができるようになっていった。それぞれのからだの特徴に合わせて、特有の姿勢改善効果がうかがえた。これらを共有することがお互いに効果があるだろう。ただし、初めに述べたとおり、何回か行う程度では効果がないことが多い。改善をするなら、簡単にはいかない。仕組みを認識するとともに行動することが必要である。認知行動療法に見られたように、間違った姿勢を正しいと認知してしまう心理をまず修正することが重要である。次に、ある姿勢を維持し、姿勢修正の活動を継続することが大切で、そのためのインセンティブが重要となろう。気づいているだけでは修正されない。例えば、深い呼吸ができる姿勢こそいい姿勢であることは早い時期に気づいていると述べたが、それが違う姿勢にも汎化していないことなどがあった。筆者自身、その姿勢でこそ深く眠れると気づいたのは、F-9を実践してからであった。これらはフィードバックしあいながら気づきを深めることであろう。

心理学的には、モデリングは重要であり、様々な違うタイプのストレッチ、エクセサイズ、整体などに共通のものがあれば、それは人々の中に入っていくやすい。お尻を閉めること、腹式呼吸をすること、筋肉をあちこちきちんと動かすこと、回転させることなどは、モデリング効果によって心に入っていくことであろう。人によってぴったりするものが違うことを、学生、児童生徒の感想などをフィードバックしあって、それぞれに適したものを言い合うと、動機づけが高まることもあったと思われる。フィードバックの中で、様々なエクセサイズを組み合わせた独自の活動を発表しあうこともあっていいだろう。今後、さまざまな人からのフィードバックを集めることで、どういうタイプの人にはどんな活動、エクセサイズが効果的かということまで示すことができるだろう。こうしたフィードバックからの分析は次の課題と言えよう。

これらの対話を経験すれば、子どもたちの姿勢の変化に気づく大人が増えるという効果もあろう。そうして、必要な時に助言を行うことができるようになることを期待したい。

引用文献

- 有田秀穂, 中川一郎 (2009) 「セロトニン脳」健康法 呼吸, 日光, タッピングタッチの驚くべき効果 講談社
- 有田秀穂 (2019) 脳科学者が教える やっかいな脳のクセをリセットする 朝5分の呼吸法 綜合法令出版
- 福原俊一, 鈴嶋よしみ, 森田智視, 高橋奈津子, 紺野慎一, 菊地臣一 (2003) 腰痛に関する全国調査報告書 https://www.joa.or.jp/media/comment/pdf/lumbago_report_030731.pdf
- 磯谷公良 (1987) 磯谷療法 丸善
- 片平誠人 (2013) スタティックストレッチングにおける実施頻度の違いが柔軟性の変化に及ぼす影響 福岡教育大学紀要, 第62巻, 第5分冊, 85-90.
- 松尾哲矢, 羽鳥 操 (2012) 身体感覚をひらくー野口体操に学ぶ 岩波ジュニア新書
- 中村俊哉 (2017) 多文化間事例を多視点から理解する試みー特にグループ役割理論の視点からー, 福岡教育大学心理教育相談研究, 第21巻, 9-17.
https://fukuoka-edu.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active%20action=repository_view_main_item_detail&item_id=1883&item_no=1&page_id=13&block_id=21
- 中村俊哉 (2020) 臨床心理学と国際関係論における戦略的、弁証法的な逆説の使用について 福岡教育大学紀要, 第69巻, 第4分冊, 103-114
https://fukuoka-edu.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_detail&item_id=1430&item_no=1&page_id=13&block_id=21
- 野井真吾, 大野直人 (2019) 大人になってこまらない マンガで身につく正しい姿勢で元気な体 金の星社
- 大橋俊夫 (2015) 「リンパ呼吸」で不調は治る マキノ出版
- 島田智史 (2021) 体が思い通りに動く バレエ整体 かんき出版
- 竹井 仁 (2015) 正しく理想的な姿勢を取り戻す 姿勢の教科書 ナツメ社 Kindle 版
- 竹内敏晴 (1975) ことばが劈かれるとき 思想の科学社

謝辞

本論文執筆にあたり、姿勢改善のためにヒントと刺激をいただきました先生方、フィードバックをくださった学生、社会人の皆さんのすべてに心より感謝申し上げます。

