

主観的・客観的にみた “良い姿勢” における重心動揺の研究

健康デザイン学科 4A 氏名：山口真緒 指導：白川哉子

-背景-

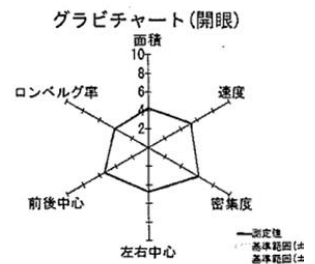
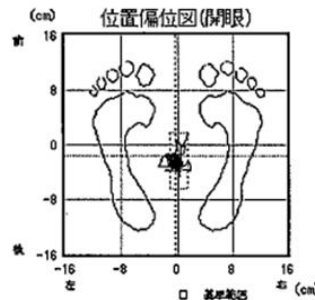
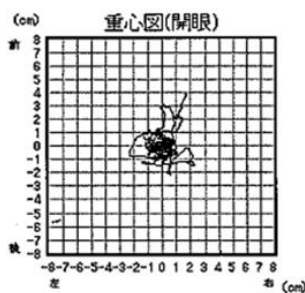
近年、メディアや紙面など様々な場面で、健康に関する情報を見聞きすることがある。また、新型コロナウイルスの影響もあり、年々健康を意識することが多くなってきたと感じている。そんな健康を意識する世の中において、健康維持につながると考える姿勢に関して気になる点があり、本研究を進めるに至った。気になる点というのは“良い姿勢”に関することである。自分自身、長年新体操やダンスの経験を通して、客観的から見た姿勢について捉えることや意識する場面が多かった。そんな中で、主観的観点からの“良い姿勢”と客観的観点からの“良い姿勢”を科学的に評価することで、“良い姿勢”の認識を新たにしたいと考えた。

-目的-

“良い姿勢”といっても、個人が考える良い姿勢というのは本当に正しいのか疑問に感じ、本研究では重心動揺計を用いて、重心の観点から“良い姿勢”を主観的・客観的に検査し、比較検討を行うことを目的とした。

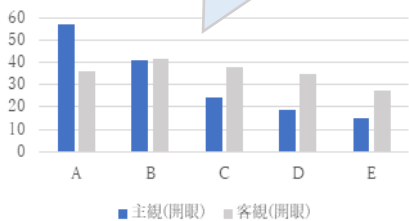
-方法-

本研究は本学生活科学部健康デザイン学科の4年生2名、3年生3名を被験者とした。研究には、下の図のように重心動揺計を用いて測定を行った。測定計上に開眼と閉眼で30秒間ずつ、主観的良好姿勢(被験者意識)→客観的良好姿勢(検者指導)→普段通りの姿勢の順に立位してもらい、重心図・位置偏移図・グラビチャート図・標準解析項目図からわかるデータをもとに検討した。



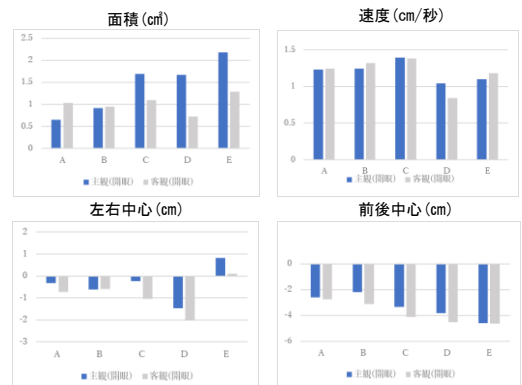
-結果-

5つの解析項目のうちの
密度度(1/cm)の結果



本研究の目的は、直立姿勢において“良い姿勢”を主観・客観の視点から捉え、重心という観点から評価することであったが、検査を実施し研究を進めてきた結果、著しい傾向を認めることは出来なかった。

【解析項目結果】



-考察-

主観的・客観的において、重心の観点から著しい傾向や変化は認められなかった。原因として、本研究では、被験者の身長、体重、服装が統一ではなかったこと、さらには、測定時における被検者に対する測定者の説明が的確ではなかったことが考えられる。また、“良い姿勢”についての定義を明確に示し、理解したうえで測定でなければならず、測定者である検者の再現性を追求することが必要であったと感じた。