

志知小学校におけるヨガトレ®導入事例（南あわじ市）

姿勢づくり事例

2021年より、志知小学校では姿勢改善を目的として、植田真由が開発した姿勢改善メソッドで足裏から感覚発達的基础土台（基礎感覚）に働きかけを可能とする【ヨガトレ®】を体育の授業などを利用し、体づくりの一環として導入しています。本プログラムは、児童の姿勢改善や身体的な健康を促進することを目的としており、現時点で3年間の成果が現れています。ヨガトレ®を通じて、姿勢改善を行うことは、メタ認知やワーキングメモリ、抑止機能の強化を図ることも期待できます。



【志知小学校】年間のヨガトレ®実施スケジュール

6月: 毎年、年度初めの6月に参観日の際、親子参加授業として全校生徒とその保護者が一緒にヨガトレを体験。この活動により、保護者にも子どもの姿勢改善への取り組みを実感してもらい、家庭と学校が共通認識を持つことを目的としています。

9月、11月、2月: 体育の授業として、全校生徒にヨガトレを行い、姿勢改善を継続しています。

9月、2月: これらの時期に足裏測定を実施し、児童の重心バランスを視覚的に把握し、改善の進捗を確認しています。また、全校生徒を対象に、体育の授業としてヨガトレを行い、姿勢改善に向けた定期的な取り組みを行っています。

朝の活動: 日常的に朝の活動の一部として、ヨガトレのエクササイズを取り入れており、日々の習慣の中で姿勢改善を継続しています。

職員研修: 生徒への指導の後、フィードバックと日々の指導に関する研修を実施しています。



1年目（2022年）：楽しみながら意識を高める

2021年にヨガトレ®DVDを活用していましたが、実際の指導が必要であると判断し、2022年より導入開始。

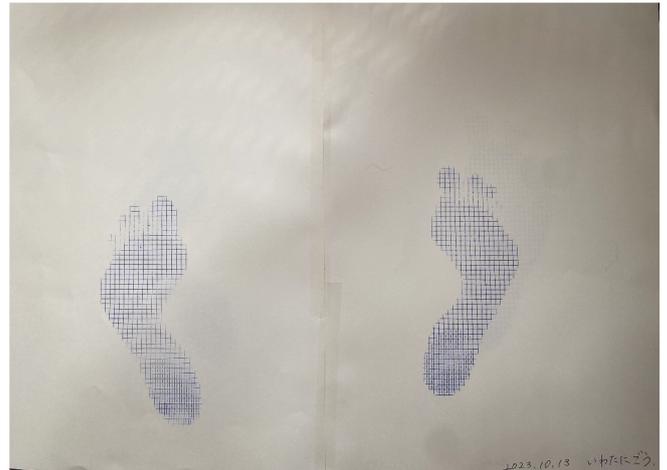
初年度はまず、児童にヨガトレ®を楽しんでもらうことを目的としました。継続して楽しみながら取り組むことで、姿勢改善に必要な体の使い方や筋肉へのアプローチを進めました。また、この年は児童自身が自分の身体の癖や姿勢の偏りを意識する力、いわゆるメタ認知（自己把握）の強化に重点を置きました。



2年目（2023年）：足裏測定による自己感覚の視覚化

2年目は、さらに細かい身体感覚に意識を向け、足裏測定を導入しました。これにより、自分の足裏の重心の偏りを視覚的に把握し、その調整を強化することができました。

固有感覚の強化：元々の身体の偏りを把握し、それに応じた調整力や固有感覚を強化しました。



①現状の足裏：足指に少し弱さあり やや右重心が強め
 ②現状の課題：足裏全体でしっかり捉えて立てています。これからも、足裏の感覚刺激を大切にして運動遊びを行ってください。

[2022] 1年生 初回：2022.9.14/ 2回目：2023.1

[2023] 2年生 3回目：2023.9

①現状足裏バランス

足底圧が低い

②理想的な足裏バランスへの課題

足裏全体への重心移動や重心を感じることから行う

→足底圧は上がっているように感じるがベターとなっているように見えるので、足指運動を
 →体格は大きい方でしょうか？つまさき立ちで、足指にしっかり乗せながらバランスを取るような時間を作り、ハイヒールを履いているような足裏状態を作ると、足首の運動にもなるので、脚力の向上にも繋がります。

①右前重心 親指以外浮指

②左踵に重心を置き 左右母指球に意識しながら 足指をおろす

→左右差は良くなっているので、足指の感覚強化を！足指運動しましょう！

→足指感覚の強化を引き続き行いましょう！

①左前重心 右は内側強め 浮指

②全体的に左斜め前に重心があるので、踵に重心移動し、母指球に意識を置きながら指を下ろす

→左は良くなってきているが、あと少し母指球意識と、右足裏も左同様の意識強化を

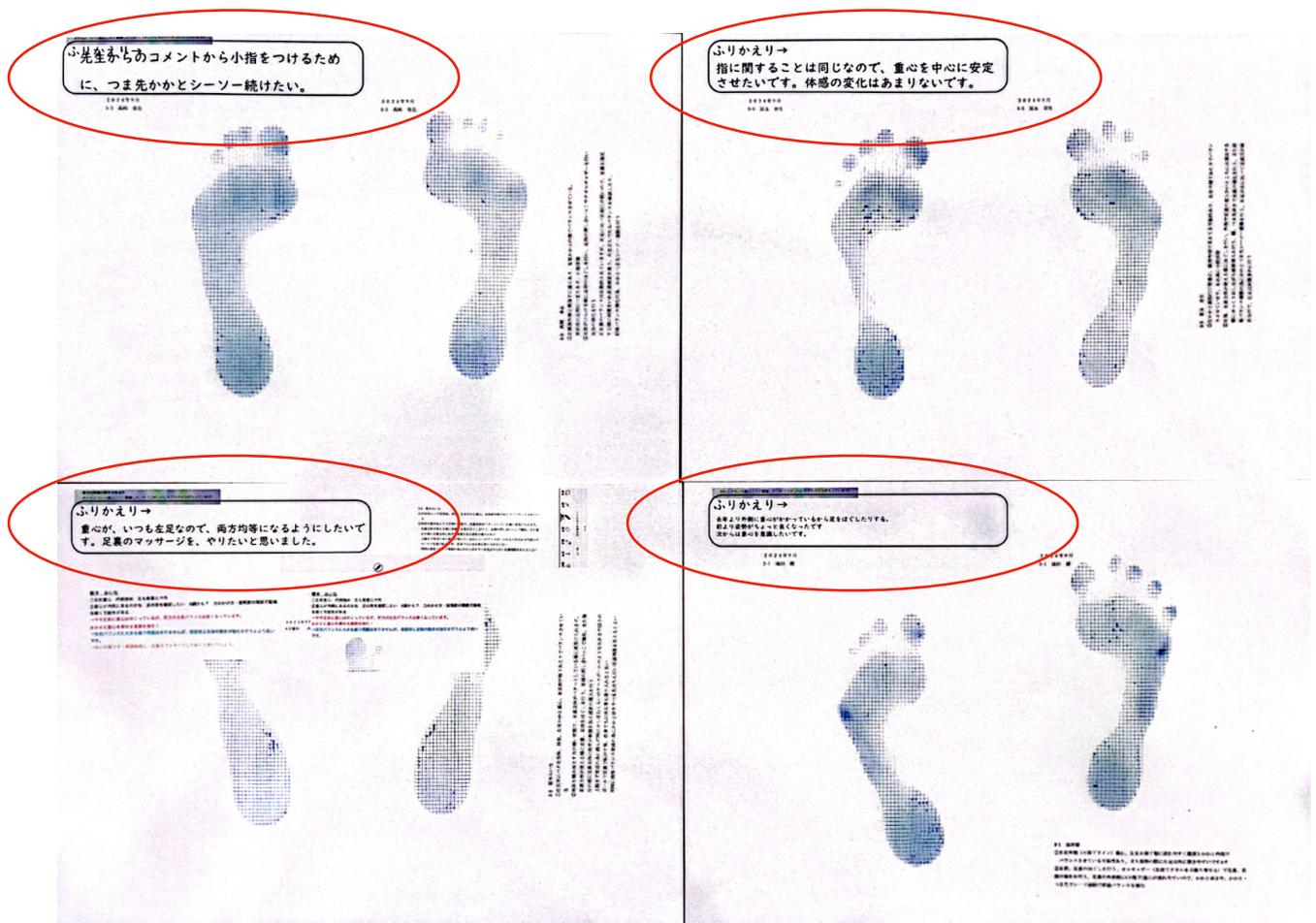
→意識改善ができていように見て取れます。あとは足指運動をしっかり行い、足指感覚強化とバランスも上げていきましょう！

足裏測定のリードバックは、初回からの変化比較ができるように初回・2回目・3回目・・・と計測毎に色分けをしてフィードバックしています。

3年目（2024年）：力の掛け合いによるバランスの強化

3年目では、力を掛け合うことのできる感覚を強化し、足裏の偏りを減少させることに重点を置きました。

9月の測定結果：ほとんどの児童が足裏の極端な偏りがなくなり、左右で力をバランスよく掛け合うことができるようになりました。この継続的な取り組みにより、現在の5年生（小学3年生からヨガトレ®を継続している生徒たち）は、自分の足裏測定結果やその感覚を言語化し、課題を洗い出し、表現できるようになっています。



成果のまとめ（2022-2024.10）

1年目から2年目にかけて、授業中に椅子からずり落ちる生徒がいなくなり、姿勢の改善が顕著に見られました。

2年目には、市の陸上大会で半数の児童が入賞するなど良好な成果がみられており、ヨガトレ®がその一助となったと言えるでしょう。

現在も志知小学校では、ヨガトレ®を継続中です。