

就業者の VDT 作業による上体の凝りを改善する ための複合ストレッチングの考案

高妻 健斗 (201811893、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、寺山 由美

キーワード：複合ストレッチング、内省調査、VDT 作業

【目的】

就業者の VDT 作業による上体の凝りが社会的な問題になっている。しかしながら、主に時間的制約が理由で運動を継続できない就業者が多いのが現状である。そこで、忙しい中でも短時間で簡単かつ効果的な運動プログラムが必要であると考えた。

就業者の VDT 作業による上体の凝りを解消する運動プログラムの一つにストレッチングがある。ストレッチングは主に伸長したい筋の拮抗筋を随意的に収縮し、相反性抑制による筋の弛緩を引き出す動的ストレッチングと筋を持続的に伸長する静的ストレッチングに大別される。そして、それらのストレッチングと筋収縮をかけあわせた「複合ストレッチング」が上体の凝りを解消する手段として注目されている。

本研究は、神奈川県に位置する株式会社 T の社員 7 名を対象として、首・肩・腰の各部位に特化した複合ストレッチングを実施する。また、アンケート調査によって比較検討をすることで、就業者の VDT 作業による上体の凝りの改善をねらいとした複合ストレッチングの有用性を明らかにすることを目的とした。

【方法】

株式会社 T に所属している社員の 7 名(男性 5 名、女性 2 名、24.6±2.8 歳)を対象として、首・肩・腰の各部位に特化した短時間の複合ストレッチングを実施した(図 1)。実施手順としては、3 日間に分けて複合ストレッチング(首)、複合ストレッチング(肩)、複合ストレッチング(腰)の順に行い、それぞれの運動効果について比較検討した。また、各複合ストレッチングは動的ストレッチングと静的ストレッチングを混合させた 3 つの運動と深呼吸から構成されており、3 分程度で完遂するものであった。なお、各複合ストレッチング実施前後には、実施者における心と体の状態に関する内省調査(7 段階)

を実施した。加えて、複合ストレッチングの実施後には、それらに関する快適度、効果度、興味度、危険度についての内省調査(7 段階)を行い、自由記述も求めた。

【結果と考察】

心の状態の変化に関しては、複合ストレッチング(首)と複合ストレッチング(肩)は実施前後における有意な差は見られなかったものの、複合ストレッチング(腰)に関しては pre 調査が 5.4±1.2、post 調査が 6.1±0.6 で、統計的に有意な差が認められた($p<0.05$)。

また、体の状態の変化に関しても、複合ストレッチング(首)と複合ストレッチング(肩)は実施前後における有意な差は見られなかったものの、複合ストレッチング(腰)に関しては pre 調査が 4.7±1.4、post 調査が 5.3±1.3 で、統計的に有意な差が認められた($p<0.05$)。

さらに、「複合ストレッチング(首)」と「複合ストレッチング(肩)」と「複合ストレッチング(腰)」における全ての快適度、効果度、興味度、危険度が平均値 5.0 以上の高値であった。一方で、各複合ストレッチング間で有意な差は見られなかった。

【結論】

以上の結果から、本複合ストレッチングの実施によって、心と体の状態の向上に効果がある可能性が示唆された。また、全ての複合ストレッチングにおいて快適度、効果度、興味度が高値であったことから、就業者の VDT 作業による上体の凝りを改善するための運動プログラムとして、本複合ストレッチングは肯定的な評価を得る可能性が示唆された。

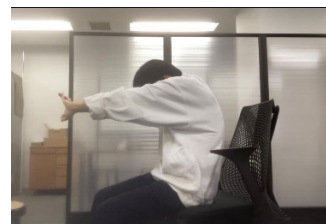


図 1 複合ストレッチング(肩)の実践様子