健康的なバランスのとれた動きを学習する上での リラクゼーションの重要性 ～クライアントに対する自覚症状調査結果より～

小川 家資（帝京科学大学）

Relaxation as an integral part of learning a balanced posture

Iiji Ogawa (Teikyo University of Science & Technology)

1. はじめに

本研究は、フェルデンクライス・メソッド¹⁾による健康的でバランスのとれた身体の動きを学習するレッスンでリラクゼーションの大切さとその効果の関係を調査した。

このレッスンに関する本研究者が行ってきた実験では、“Relaxercise”が座位の被験者へどのような感情的影響を与えているか²⁾、そして、「動きを通じての気づき」(ATM: Awareness Through Movement) レッソンの1つである眼球運動³⁾がレッスン前後の立位、座位、歩行姿勢になんらかの効果があることをビデオ分析、脳波 (EEG) 測定、自覚症状と身体部位調査結果によって検証している^{4,5)}。

2. 方法

2-1. 調査の場所

フェルデンクライス・メソッドは、基本的にグループで行う ATM レッスンと個別に行う FI (Functional Integration) レッスンからなる。そこで、前者についてはフェルデンクライス・メソッド有資格指導者の属する地区集会所で、後者については指導者の自宅で行った。

2-2. 調査の対象者

調査の対象者は、身体上問題があるか、あるいは、身体の動きに興味があり、このレッスンに参加されているクライアントで、年齢層は30代1名、40代9名、50代5名、60代6名であり、延べ人数は21名であった。なお、ATM レッ

スンが15名、FI レッスンが6名であった。

2-3. 調査の手順

各クライアントに本調査用に作成したアンケート用紙をレッスン前後に回答してもらった。レッスン前のアンケートでは、「現在の体調」、「体の柔軟性」、「普段、痛みを感じている箇所」、「今日、特に痛みを感じている箇所」について聞き、レッスン後では、「体の軽さ」、「リラクゼーションの程度」、「レッスン前に痛みのあった箇所の状態」などを聞いた。レッスンの効果に影響しないようにできるだけ簡潔に短い質問文とし、さらに、レッスン後には、指導者に各クライアントの統合的な動きの評価をお願いした。

2-4. レッスンの内容

過去に報告した実験では、レッスン内容を統一して行ったが、今回は実際にレッスンに参加されているクライアントであり、レッスン内容も各自異なるので、内容に関しては統一せず、指導者に任せた。レッスン時間は40分から50分であった。

3. 結果

3-1. 自覚症状と身体部位調査

レッスン前後の自覚症状と身体部位調査結果をまとめると表1のようになる。レッスン前に身体に痛みを報告したクライアントは21名中13名で、レッスン後には、その13名の内11名に痛みがなくなったと回答している。

表1. フェルデンクライスレッスン前後の自覚症状と身体部位調査結果

Subject No.	ATM or FI	AGES	Before the Lesson		After the Lesson		
			Number of Body Parts with Pain	Number of Body Parts that Felt Better	Felt Lighter	Felt Relaxed	Integrational Movement Assessment by the Instructor
A1	ATM	60s	7	3	Much lighter	Very relaxed	Better
A2	ATM	60s	0	0	Lighter	Relaxed	Better
A3	ATM	50s	1	1	Much lighter	Relaxed	Better
A4	ATM	40s	3	3	Lighter	Relaxed	Better
A5	ATM	40s	2	2	Lighter	Relaxed	Better
B1	ATM	60s	0	0	Lighter	Very relaxed	Better
B2	ATM	50s	0	0	Much lighter	Relaxed	Better
B3	ATM	50s	0	0	Lighter	Relaxed	Better
B4	ATM	40s	2	2	Lighter	Relaxed	Better
B5	ATM	40s	3	3	Lighter	Relaxed	Better
B6	ATM	40s	1	0	Lighter	Relaxed	Not noticeable
C1	ATM	60s	0	0	Lighter	Relaxed	Better
C2	ATM	50s	0	0	Much lighter	Very relaxed	Too much effort
C3	ATM	40s	0	0	Lighter	Relaxed	Not noticeable
C4	ATM	40s	4	4	Lighter	Very relaxed	Not noticeable
D1	FI	60s	1	1	Much lighter	Very relaxed	Better
D2	FI	60s	0	0	Lighter	Relaxed	Much better
D3	FI	50s	1	1	Much lighter	Very relaxed	Much better
D4	FI	40s	3	3	Much lighter	Very relaxed	Much better
D5	FI	40s	1	1	Much lighter	Very relaxed	Much better
D6	FI	30s	3	3	Much lighter	Very relaxed	Much better

3-2. 統合的な動きの評価

両レッスンを比較すると、ATM よりも FI の方が指導者による統合的な動きの評価がかなりよい。ATM はグループレッスンなので、手が届かないこともあるが、一対一のレッスンが効果的であることがわかる。

3-3. まとめ

自覚症状という限られた範囲の調査ではあるが、以下のことが本調査よりわかった。

- (1) レッスン前の身体の痛みの有無に関係なく、レッスン後には、全員が「体の軽さ」、「リラクゼーション」を感じている。
- (2) レッスン前に身体に痛みのあった人とならない人を比較すると、痛みのあった人の方がレッスン後に「体の軽さ」と「リラクゼーション」を顕著に感じている。
- (3) ATM と FI を比較すると、個人レッスンの方が効果的であるといえる。
- (4) 自分の体の柔軟性に関して、「比較的硬い」あるいは、「普通」と感じている人が多く、1人として、自分の体が柔らかく、柔軟性があると答えた方はいなかった。

4. 考察

今回の調査対象は、クライアントであり、調査自体の難しさはあったが、クライアント全員が「リラクゼーション」、「体の軽さ」をレッスン後に感じていることが明確になった。今後は、このレッスンの幼児、学童への効果を人間工学的見地から検討する予定である。

参考文献

- 1) モーシェ・フェルデンクライス著／安井武訳、フェルデンクライス身体訓練法、大和書房、1982。
- 2) 小川家資、正しい姿勢への学習過程における気づき (AWARENESS) の研究～座位姿勢への RELAXERCISE の効果について～、人間工学、35、Supplement 2、386～387、1999。
- 3) Feldenkrais, M. The Feldenkrais Method Awareness Through Movement Lessons, Vol.1, part1, pp.85-90. International Feldenkrais Federation, Paris France、1994
- 4) 小川家資、正しい姿勢への学習過程における気づき (AWARENESS) の研究～眼球の ATM レッスンの効果について～、人間工学、36、Supplement、570～571、2000。
- 5) Ogawa, I. Is Awareness an Important Factor in Learning Better Posture? , Proceedings of the IEA 2000/HFES 2000 Congress, Vo. 4, pp. 221-224, 2000。