

# 令和4年度日本体操学会公募研究プロジェクト報告書

## 研究題目

僧帽筋の筋硬度に対するラジオ体操の効果

研究者氏名（所属）

野上 展子（神戸医療未来大学）

## 報告

### 1. 目的

厚生労働省まとめの国民生活基礎調査（2022）における有訴者率（人口千対）をみると、有訴者率の上位症状は、男性、女性とも腰痛が1位、肩こりが2位と報告されています。これらの疾患の原因は、様々なことが考えられ、ストレスからくる心因性の要因や、日常的な姿勢不良、また、運動不足による血行不良などが挙げられます。

本研究では、誰もが知っているラジオ体操を用い、比較的筋の退行変性が生じていない成人男性を対象に、運動前後で頸部周辺の筋の変化を観察し、また、質問紙を利用した心理的側面について観察を行うことで、ラジオ体操の効果について筋硬度と気分尺度に着目し、検討を行いました。

### 2. 概要

頸部や肩に疾患のない20代前後の健常成人男性8名を対象とし、アンケートを利用し、年齢、身長、体重、肩こりの有無および症状の部位を調査しました。ならびに、安静坐位のまま僧帽筋の筋硬度を測定しました。その後、立位にてラジオ体操第一を行い、その直後に同じ座位を取り、僧帽筋の筋硬度を測定しました。測定値の誤差を防ぐために、測定者は同一人物が測定を行いました。また、実験前およびラジオ体操終了後の心理的側面については、いずれも筋硬度測定後に二次元気分尺度を用い観察を行いました。

### 3. 結果（または成果）

ラジオ体操第一前後において、僧帽筋における筋硬度の変化は見られず、有意な差は示しませんでした（ $p=0.19$ ）。一方、心理的側面について二次元気分尺度の観察の結果、安定度と快適度に有意な差を示し（ $p<0.01$ ）、安定度、快適度の増加を認めました。このことは、ラジオ体操が筋よりも気分に与える影響を示しており、本研究においては、ラジオ体操の効果は心理的側面に影響を及ぼすことが示唆されました。

