

2-O-1

幼少時代の歩行形態（能力）を育むノルディック・ウォーク —Kinect を活用した動作解析—

柳本 有二

坂崎 貴彦、西谷 学、岩本 豪人、西田 直美、松田 隆

- 1.目的：歩行は、脳に潜在している体力の発揮が重要であり、その潜在体力は、子供時代の生活習慣や運動によって決定される（記憶痕跡）。すなわち、将来にわたって、望ましい歩行形態を維持するためには、子供時代に適切な歩行形態を脳の中に記憶させる必要がある。これまでの研究から、理想的な歩き方や姿勢を確保できる活動として、ノルディック・ウォーク（以下、NW）が注目されている。そこで本研究では、幼児を対象として、NW活動前後の歩行形態（能力）および姿勢を測定し、NWが幼児の歩行能力および望ましい姿勢にどの程度貢献しているかについて検討を加えることにした。
- 2.対象者：K 幼稚園の年長園児(5-6 歳時)男子 14 名、女子 14 名、計 28 名を対象とした。
- 3.方法：A. (1)対象園児に Kinect カメラ前方 4m の位置に立ち、4m 歩行の状態を測定する。(2)NW の 4m 歩行状態を測定する(3)(1)の歩行と同様に測定する。(4)対象園児に、約 30 分の NW 運動を行う。(5)(1)の測定開始と同様の測定を実施する。B. 上記測定の前後に 10m 走を測定する。
- 4.結果：(1)NW 後は、普通歩行時における歩幅、体幹部の錬りおよび上肢の伸展と屈曲が増加し、歩行形態（能力）が改善されていた。(2) NW 後は、10m 走のタイムが向上していた。
- 5.結論：NW は、幼児における身体活動として、有効な運動であることが示唆された。