

「立腰・体幹教育推進」に関する要望書

近年、デジタル機器の普及や外遊びができる環境の変化などに伴い、子どもの運動能力の低下や外遊び時間の減少傾向が顕著となっています。また、運動不足によるケガの増加や、筋力低下に伴う姿勢の悪化が、子どもの健全な発育を阻害しているのではないかと懸念されております。当研究会では、腰椎を立てる「立腰（りつよう）」の実践により、体幹の筋力強化や姿勢改善を促し、現代の子どもたちが抱えるこれらの課題を克服することを目指して活動しております。つきましては、日本の子ども・若者が直面している憂慮すべき現代的・社会的課題を解決するため、以下の事項について強く要望いたします。

【要望事項】

1. 子どもの体幹発達と心身の健康に関する調査研究の実施

- ① 現代の子どもたちの骨格・筋力の発達状況、特に体幹保持能力と、ケガの発生率や情緒の安定性との相関関係について、最新の科学的知見に基づいた実態調査を行うこと。
- ② 立腰・体幹教育を導入し、学校や地域で先駆的に実践している自治体の取り組みや、その効果について、実態把握に努めること。

2. 正しい姿勢（立腰）がもたらす教育的効果の検証・実践

- ① デジタル教科書の本格導入に伴い、ICT 利活用と子どもの身体的発達（視力、姿勢、体幹筋力等）の相関関係を調査すること。
- ② デジタル教育という「知」の側面と、立腰・体幹という「体」の側面を両輪とした、バランスの良い資質・能力の育成モデルを構築すること。
- ③ 「立腰」や「体幹トレーニング」が、授業への集中力、学力の向上、感情コントロール（情動抑制）の育成に与える影響について、モデル校の指定等を通じ多角的に検証すること。

3. 学校・保育現場における周知啓発と施策の推進

学習指導要領の趣旨を踏まえつつ、学校保健や体育、道徳等の時間において姿勢教育の重要性を周知すること。また、地方自治体や民間団体と連携し、教職員や保護者に対する具体的な指導法の啓蒙活動を支援すること。

以上

研究会メンバー

幹事 橋本 聖子（参） 山谷 えり子（参） 山田 宏（参） 和田 義明（衆） 松本 尚（衆）
委員 鈴木 大地（参） 宮本 和宏（参） 高橋 祐介（衆） 朝日 健太郎（参・事務局）