

## 健常人 (子供の体力、認知能力、自尊心)

### 文献

Telles S, et al : Effect of yoga or physical exercise on physical,cognitive and emotional measures in children: a randomized controlled trial , Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2013, vol.7; 7(1): 37. PubMed ID:24199742

### 1. 目的

8-13 歳の子どもに対し、ヨガや体操による体力、認知能力、自尊心、また先生の評価による行動や成績への効果を比較し検討する。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

Clinical Trials Registry of India(インドの臨床試験登記所)

### 4. 参加者

8-13 歳の健康な子供 98 名 (38 名:女子)、ヨガセンター付近の学校で勉強する男女で、研究条件に賛同している

### 5. 介入

45 分間(就学時間内)週 5 日/3 ヶ月間

Arm1:(介入群)ヨガ群 49名

Arm2:(コントロール群)運動群 49名 ヨガと同頻度でジョギングやゲームを行う

### 6. 主なアウトカム評価指数

主要評価項目 : Eurofit(フィジカルフィットネステスト:身体測定、片足立ち、お皿立て、立ち幅跳び、握力、胴体の強さ、ぶらさがり、シャトルラン)、Stroop(色と単語のテスト)、self-esteem(自尊心)。副次評価項目 : (先生の採点による)柔順さ、成績、注目度、時間の正確さ、友達や先生との行動の仕方、を介入前、介入後の 2 回測定。

### 7. 主な結果

ひとつ明らかにグループ間で出た違いは、運動後の社会的な自尊心が、ヨガの後よりも高かった。(p<0.05)。報告によるすべての変化は、各グループのテスト前と後の比較によるものである。どちらのグループも BMI と腹筋の回数が上昇した(p<0.001)。ヨガグループではプレートタッピングが上達したのに対し(p<0.01)、体操グループではバランステストの結果が下がった。ストループ課題では、運動グループで高い干渉得点を出したが、どちらのグループも色、単語、色と単語の名前あてで、いずれも上達した。合計、全般と両親への自尊心でヨガグループが上達した。(p<0.05)

### 8. 結論

運動とヨガはそれぞれ身体や認知能力や自尊心に違う形で影響する。身体的な健康だけではなく、子供の感情的健康も改善する。だがそのメカニズムはまだ明確にされておらず、複雑な神経化学的变化や脳の神経回路のファンクションとの関わりについてなどは、今後研究の可能性がある。

### 9. 安全性に関する言及

記載なし

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

どちらもドロップアウトなし。

### 11. ヨガの詳細

ヨガ : 体位法 (座位・うつぶせ・仰向け・立位のポーズ)・スーリヤナマスカーラ・呼吸法 (プラナーヤーマ)・リラクセーション。

### 12. Abstractor のコメント

子供ならではの結果なのか、どちらのグループも結果に大きな差がないのが面白い。

### 13. Abstractor の推奨度

小学生に対して、ヨガを勧める。

### 14. Abstractor and Date

阿部 晶子 岡 孝和 2015.1.25

## ヨガの詳細

### ヨガプラクティス

---

- |                  |        |
|------------------|--------|
| 1. スタート :        | 2分     |
| スッカアーサナ+ガヤトリマントラ |        |
| 2. プラーナーヤーマ :    | 9分     |
| カパラバティ           |        |
| バストリカ            |        |
| ウジャイ             |        |
| 3. スーリヤナマスカーラ    | 4分     |
| 4. プラーナーヤーマ :    | 12~15分 |
| アヌロマビロマ          |        |
| ブランマリー           |        |
| OM チャンティング       |        |
| 5. アーサナ :        | 5分     |
| <座位>             |        |
| 蝶のポーズ            |        |
| 蓮のポーズ            |        |
| 正座               |        |
| ウサギのポーズ          |        |
| ライオンのポーズ         |        |
| <うつ伏せ>           | 4分     |
| ワニのポーズ           |        |
| 子供のポーズ           |        |
| コブラのポーズ          |        |
| 弓のポーズ            |        |
| <仰向け>            | 4分     |
| ウッタナパーダアーサナ      |        |
| ガス抜きポーズ          |        |
| ボートのポーズ          |        |
| <立位>             | 5分     |
| 体側伸ばしとねじり        |        |
| ヤシの木のポーズ         |        |
| 木のポーズ            |        |
| ワシのポーズ           |        |
| アングルポーズ          |        |
| 6. リラクゼーション :    | 3分     |
| シャバアーサナ          |        |
| 笑いヨガ             |        |
-