

SR その他 (学校におけるヨガ)

文献

Ferreira-Vorkapic C, et al : Are There Benefits from Teaching Yoga at Schools? A Systematic Review of Randomized Control Trials of Yoga-Based Interventions. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015;2015:345835, 17 pages. PubMed ID:26491461

1. 背景

教育者や学校は、ヨガを費用対効果が高く、生徒に対し早急に必要とされる健康プログラムとしてエビデンスベースの構成要素を含むと見なしている。

2. 目的

学校の環境下で行われ、学業、認知的、心理社会的な利益について検討されたヨガの文献を調べレビューする。

3. 検索法

PubMed, PsycInfo, Embase, ISI, Cochrane Library (1980年 - 2014年10月31日)。ヨガ、学校、教育、子ども (という単語、およびプログラム、介入、ヨガに基づく、という関連語も加え)、学校でのヨガ、を検索用語として検索。

4. 文献選択基準

①ヨガ、或はヨガに基づいた介入、②学校という環境下、③子ども或は青年 (5-18歳)、④介入前後に不安、抑うつ、ストレス、および自己尊重、信頼感、生活の質という気分尺度による評価を含んでいること、⑤学業、或は認知能力の評価を含む、⑥実験計画はパイロット研究、準実験計画法、無作為化計画であり、介入なし或は比較介入の統制群を含む。⑦英語論文。除外項目：⑧体位 (アーサナ) や呼吸法 (プラナヤマ) のような身体的構成要素を扱わない単独の瞑想やリラクゼーション法、⑨学習障害や精神疾患と診断された子どもを対象、⑩学位論文および学会発表。

5. データ収集・解析

標準化した平均値の差異、Hedges'g を通じたエフェクトサイズ分析を用いて実験条件を比較。

6. 主な結果

9件のランダム化比較試験 (RCT) 論文が組み入れ基準を満たした。ヨガ群をコントロール群と比較して、気分尺度、POMS における緊張と不安、自己尊重、記憶のエフェクトサイズが検出された。

気分尺度 POMS を扱った2件から、ヨガ群では介入後、有意に総合得点が改善し (Test of overall effect: $P=0.02$; SMD -0.42; 95%CI -0.76 - -0.07)、さらに下位項目である緊張と不安においてヨガ後、顕著に改善した (Test of overall effect: $P=0.04$; SMD -0.036; 95%CI -0.71 - -0.01)。

自尊心については、論文2件から、ヨガ群において介入後に向上した (Test of overall effect: $P=0.01$; SMD -0.37; 95%CI -0.66 - -0.07)。

記憶に関する3件は、ヨガ群において記憶力が向上した (Test of overall effect: $P=0.00001$; SMD -0.85; 95%CI -1.14 - -0.55)。

7. レビュアーの結論

本レビューは、学校でのヨガに基づく介入が、心理状態と認知機能に対して重要な効果を持つことを示唆した。しかしながら今後の研究では、より大きい標準化が求められるとともに、子ども達にとって最適なヨガの形式や、頻度、期間について検討される必要がある。

野坂 見智代 岡 孝和 2016年7月3日