

## SR その他 (学校でのヨガ)

### 文献

Serwacki ML & Cook-Cottone C :Yoga in Schools: A Systematic Review of Literature.

*Int J Yoga Therap* 2012 ; (22):101-9. PubMed ID:23070680

#### 1. 背景

学校は児童の健康増進を促す理想的な場所だ。費用効果に優れ、エビデンスに基づく学校健康プログラムの必要性が高まっている。

#### 2. 目的

学校におけるヨガに基づく介入のエビデンスを検討する。

#### 3. 検索法

PsycINFO, Psych ARTICLES, Psychology and Behavioral Science Collection, Education Research Complete, ERIC, Alt Health Watch, Medline のデータベースでヨガ、瞑想、子供、青少年、学校、健康の用語で検索。

#### 4. 文献選択基準

英文で、論文審査のある専門誌に発表されたもの。RCT の他、パイロット研究、準実験も含む。教育現場におけるヨガ介入(体操+呼吸法、瞑想、リラクゼーション混合)で時間割内または放課後に実施されたもの。5~21歳の参加者。

#### 5. データ収集・解析

Sackett levels of evidence criteria を用いて質の検討。3名のレビュアーによって検索。

#### 6. 主な結果

12件の論文を検討。【国】アメリカ7件、インド3件、イギリス、ドイツ各1件。【参加者】4件は自閉症、知的障害、学習障害、情緒障害の児童、8件は一般的発達段階の児童。【実習頻度】1回15~90分/週1~7日/3週~1年。【エビデンスの質】質が低い7件、中5件。Sackett levelsでは4件が4、3件は3B、5件は2B。【障害認定がある児童】1.Goldberg(2004)：自閉症高学年児童(n=6)に対するヨガ(30分/週3回/8週)でストレスが改善、脈拍が有意に低減。2.Umaら(1989)：知的障害の児童(n=45、6~15歳)に対するヨガ(60分/週5回/1年)でIQと社会適応性が対照群に比べ有意に改善。3.Powellら(2008)：学習障害や情緒不安のある児童(n=107、8~11歳)に対するヨガ(45分/週1回/12週)で自信、社会的信頼感、コミュニケーション能力、クラス貢献度が対照群に比べ有意に改善。4.Hopkinsら(1979)：重度の学習問題や問題行動のある児童(n=34、6~11歳)に対するヨガ(15分/頻度不明)で集中力や注意力が有意に改善。精神運動群との群間差なし。【一般的発達段階の児童】1.Scimeら(2008)：摂食障害の5年女子児童(n=144)に対するヨガ(90分/週1回/10週)で体型不満や自己概念が有意に低減。やせ願望、自覚ストレス、能力の変化なし。2.Clanceら(1980)：身体満足やコーディネーションに欠ける3年児童(n=12)に対するヨガ(30分/週3回/3週)で、身体不満が有意に低減。対照群との群間差なし。3.Stueckら(2005)：不安傾向のある5年児童(n=48)に対するヨガ(60分×15回)で、攻撃性や無力感は有意に減少、ストレス対処能力は増加、感情的平衡感が改善。4.Mendelsonら(2010)：都市部公立小学校の4、5年児童(n=97)に対するヨガとマインドフルネス(45分×週4回/12週)で、不随意ストレス反応(侵入思考、衝動、生理的变化)が有意に減少。先生や友人との関係、気分、抑うつ症状は群間差なし。5.Bergerら(2009)：ニューヨーク市内の4、5年児童(n=71)に対する放課後ヨガ(60分×週1回/12週)で、対照群に比べ問題行動やバランス力が有意に改善。自尊心と身体的健康の自己認識は有意差なし。6.Peckら(2005)：注意力に問題のある1~3年児童(n=10)に対するヨガ(30分×週2回/3週)で、課題にかかる時間が低減。追跡時では低下したが、効果量は中から大に留まり、集中力改善。7.Manjunath & Tells(2001)：全寮制学校の女子児童(n=20、10~13歳)に対するヨガ(75分×週7回/1ヶ月)、対照群に比べ計画と実行効率が有意に改善。8.Raghubraj & Tells(2003)：全寮制学校の女子児童(n=32、10~11歳)に対するヨガ(75分×週7回/1ヶ月)、対照群に比べ奥行き知覚が有意に改善。

#### 7. レビュアーの結論

学校におけるヨガ介入は概ね有用のようだが、結論および推奨度に言及するためには、ランダム化、サンプルサイズの多数化、介入の統一など方法論的質を高め、統計学的不明確さをなくす必要がある。

## ヨガの詳細

ア：アーサナ、呼：呼吸法、瞑：瞑想、リ：リラクゼーション、浄：浄化法、マ：マッサージ  
 Y: ヨガ群、C: 対照群

文献	参加者の特徴、年齢 人数(男/女)	実習内容 実習頻度
1. Berger et al. (2009)	主にヒスパニック系の5年児童 n = 71 (24/47) (Y: 39, C: 32)	ア、呼、瞑、リ 60分/週1回/12週
2. Clance et al. (1980)	公立小学校：身体満足やコーディネーションに欠ける3年児童 n = 12 (2/10) (Y: 6, C: 6)	ア、リ、マ、内省 30分/週3回/3週
3. Goldberg (2004)	自閉症の小学高学年児童 n = 6(不明)	ア、呼、リ、誘導イメージ療法、 ロールプレイ、話し合い、音楽 30分/週3回/8週
4. Hopkins & Hopkins (1979)	重度の学習問題の児童6-11歳 n = 34(不明)	ア、呼、イメージ 15分/頻度不明
5. Manjunath & Telles (2001)	全寮制の児童10-13歳 n = 20 (0/20)	ア、呼、浄、歌 75分/週7回/1ヶ月
6. Mendelson et al. (2010)	公立の小学校 4-5年児童 n = 97(60%女子) (Y: 51, C: 46)	ア、呼、マインドフルネス 45分/週4回/12週
7. Peck et al. (2005)	公立の小学校 注意力に欠ける1-3年児童 n = 10 (3/7)	ア、呼、リ 30分/週2回/3週
8. Powell et al. (2008)	公立の小学校：学習障害、情緒不安定の児童8-11歳 n = 107 (59/48) (Y: 53, C: 54)	マ、ア、リ 45分/週1回/12週
9. Raghuraj & Telles (2003)	全寮制の学校10-11歳 n = 32 (0/32) (Y: 16, C: 16)	ア、呼、浄 75分/週7回/1ヶ月
10. Scime & Cook-Cottone (2008)	放課後プログラム5年児童 n = 141 (0/141) (Y: 72, C: 69)	ヨガ、リ、話し合い、メディア・リ テラシー 90分/週1回/10週
11. Stueck & Gloeckner (2005)	公立の学校：不安のある5年児童 n = 48 (Y: 21, C: 27)	ア、呼、イメージーション 60分/15回
12. Uma et al. (1989)	知的障害児童6-15歳 n = 45 (29/16)	ア、呼、瞑 60分/週5回/1年度