

## 健常人 (小学6年生のヨガ)

### 文献

Haden SC, et al. A Randomised Controlled Trial Comparing the Impact of Yoga and Physical Education on the Emotional and Behavioural of Middle School Children  
Focus on Alternative and Complementary Therapies 19, 148-155, 2014. Pubmed ID:25147479

### 1. 目的

体育の授業と比較し子供達の感情と行動の機能におけるヨガの効果の調査。

### 2. 研究デザイン

ランダム化比較試験 (RCT)

### 3. セッティング

The Long Island University 1 施設

### 4. 参加者

ニューヨーク市の公立学校の6年生 (10-11 歳) の 30 人の生徒(最終的に親が参加に同意)

### 5. 介入

アシュタンガヨガ 1回15時間/週3回/12週間

Arm1:(介入群)ヨガ群 15名

Arm2:(コントロール群)PEカリキュラム群 15名 バレーボールやサッカー、室内歩き

### 6. 主なアウトカム評価指数

PANAS(否定的感情スケール)、R-PRA(順行と逆行の攻撃性の親の評価スケール)、SPPC(子供の自尊心 自己認知分析)、GSWS(グローバルな自尊心スケール)を介入前、介入後の2回評価。

### 7. 主な結果

介入後、積極的行動(自己報告)、グローバルな自尊心、順行と逆行の攻撃指数(親の報告)、は両群間で有意差はなかった。介入後、ヨガ参加者はPEカリキュラム参加者と比較して、否定的感情が増加した。

### 8. 結論

一般的にこれらの所見はヨガと体育が中学校の子供の感情と行動の機能に違った影響を与えないことが示唆された。しかし子供たちは否定的感情が体育群で減少する一方、ヨガ群では増加することが報告された。これらの結果の意味と子供のヨガの将来の研究の潜在的な方向が議論される。

### 9. 安全性に関する言及

記載なし。ただし親は喘息(n=3, 17%)を除いてこれらの状態について報告しなかった。一人の参加者は喘息の薬を処方されていた。介入後喘息が悪化したとの記載はない。

### 10. ドロップアウト率とドロップアウト群の特徴

参加者はだれも介入後とりやめなかった。

### 11. ヨガの詳細

(1)体位法(アーサナ)、(2)呼吸法(プラーナーヤーマ)、(3)瞑想。アシュタンガとして知られているヨガを実施。これは短い瞑想の練習およびヨガの道徳と倫理を反映したクラスのルールに加え、身体的なポーズ、呼吸法、リラクゼーションの技法で構成。

### 12. Abstractor のコメント

子供の肯定的と否定的情動、グローバルな自尊心、自己報告の積極的行動においてヨガは体育の授業と比較して有意なよい結果を出せなかった。

### 13. Abstractor の推奨度

小学生にヨガを勧めない。肯定的と否定的情動、グローバルな自尊心、自己報告の積極的行動に関しては体育と変わらず、またヨガで否定的感情が増加したため。

### 14. Abstractor and Date

澤岡 均 岡 孝和 2014.12.31

## ヨガの詳細

### 「アシュタンガヨガ」

指導は週3回、1回1.5時間だった。

ホームプラクティスは規定されていないが、次の選択を含む

- (1) 練習する1つのポーズを選ぶ
- (2) 毎朝スーリヤナマスカーラを行う
- (3) ヴィンヤサスタイルの5つの連続したポーズを行う
- (4) 参加者が最も嫌いなポーズを練習する
- (5) 新しいヨガのポーズを発明する
- (6) 家で誰かに習ったことを教える。

200時間の認定されたプログラムを終了し、少なくとも3年間定められたカリキュラムを使っている2人の教師がヨガ教室を担当した。

ヨガの介入はアシュタンガとして知られているヨガの練習を行った。これは、短い瞑想の練習およびヨガの道徳と倫理を反映したクラスのルールに加えて、身体的なポーズ、呼吸法、リラクゼーションの技法で構成されていた。特に、それぞれのクラスは(1) 開始の儀式（意識と呼吸の集中）3-7分；(2) 30分アサナの練習（立位15分、座位5分、後ろ曲げ/逆位5-10分）それぞれのポーズは5を数えるまで保持、あるいはときどきヴィンヤサヨガとして教えられるすべてのポーズを呼吸と同調させること；(3) 座位の2-5分の瞑想（4）終わりの儀式としてシャヴァアサナを4分。

練習の特別な面としての宿題は それぞれの週で勧められた。すべての授業はヨガの八支則を統合していたが、しかし間接的でさまざまなやり方で統合されていた（サンスクリット用語は覚える必要はない）。