

2024年10月10日

<子どもの姿勢のお悩み実態調査>

「子どもの姿勢を改善したい」保護者は9割。自分も姿勢が悪いと回答した保護者のうち7割は「子どもの頃から姿勢が悪かった」と回答。早いうちから姿勢改善にアプローチすることが大切！

株式会社ドクターイースト（本社：東京都中央区銀座、代表取締役社長：三山孝仁）は、株式会社小学館（東京都千代田区）の児童学習局が運営する育児メディア「HugKum」（はぐくむ／<https://hugkum.sho.jp>）と共同で、子どもの姿勢のお悩みについて、小学生の子どもを持つ保護者 603 人にアンケート調査を実施。姿勢が悪い子どもの割合や子どもの姿勢改善への意識や家庭での取り組み、保護者自身の姿勢の実態調査など、小学生保護者の姿勢に関する最新の調査結果を発表します。

さらに、理学療法士と共同開発をした機能性下着「DERIT TECH（以下、デリットテック）」を用いた HugKum 読者の体験レポートを、理学療法士からのコメントと共に報告します。



主な調査結果は以下のとおりです。

- 子どもの姿勢の悪さに悩む保護者は7割以上。「すぐに改善したい」「将来的に改善したい」と考えている保護者は9割超
- 姿勢が悪くなるのは、1位「食事中」2位「ゲームやテレビ中」3位「勉強中」
- 子どもへ姿勢を注意しても「すぐに悪い姿勢にもどる」「本人に改善する意識がない」という子ども側の課題に悩む一方で、「注意するのが面倒」「改善の仕方がわからない」と保護者自身も課題を感じている
- 姿勢改善のために家庭でやっていることは「声かけ・注意」が6割、「姿勢矯正などの椅子」が3割程度
- 自分自身も姿勢が悪いと回答した保護者は6割強。そのうち7割は「子どもの頃から姿勢が悪い」と回答。子どものときの姿勢が大人になってからの姿勢にも影響している

**【調査概要】**

調査期間 2024年7月6日（土）～7月15日（月）

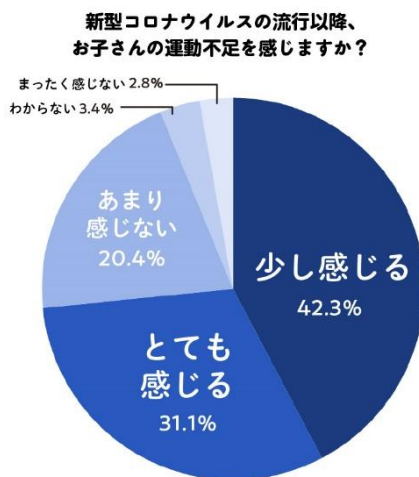
調査対象 全国／小学生の子どもを持つ HugKum WEB 会員（男女）

有効回答数 603 件

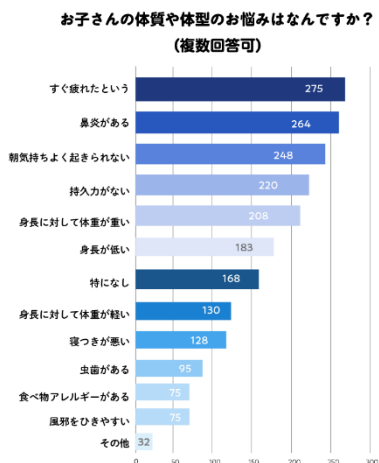
※調査結果の数値は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで記載

■ **「子どもの姿勢の悪さ」の背景には、運動不足とスマホ・タブレット使用の低年齢化**

子どもたちの姿勢が悪くなってしまいう要因として、真っ先に挙げられるのが運動不足による筋力の低下です。

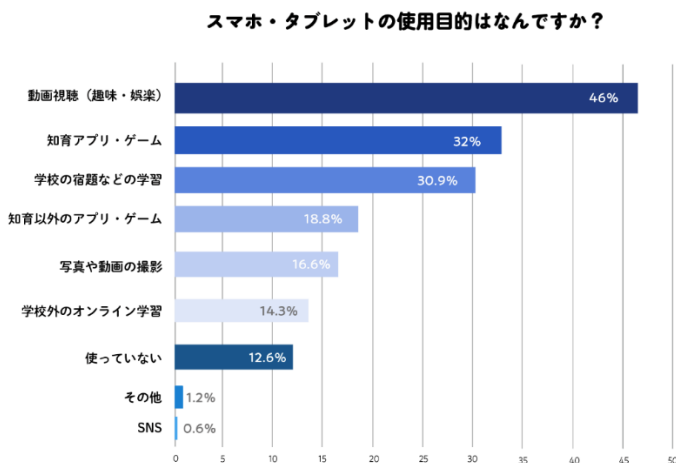


HugKum が 2023 年に行った子どもの体型に関する調査<sup>\*1</sup>では、新型コロナウイルスの流行以降、子どもが運動不足だと感じている人が7割以上。



さらに、子どもの体質や体型のお悩みでは、「すぐ疲れたという」という回答が最も多い結果でした。運動量が少ない子どもたちは、筋力が低下し、体力不足で疲れを感じやすくなっていると思われます。運動不足により体を支える筋肉が発達しないため、正しい姿勢を保つことが難しくなっている可能性があります。

また、スマホ・タブレットの視聴時間の増加と低年齢化も要因の一つと考えられます。

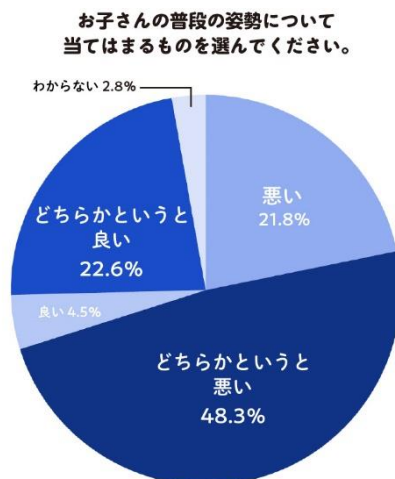


株式会社小学館の『小学一年生』（小学館・刊）と HugKum が 2024 年に行った調査※ 2 では、小学校低学年の子どもが自宅でスマホ・タブレットを使う目的を聞いたところ、1 位「動画視聴」（46%）、2 位「知育アプリ・ゲーム」（32%）、3 位「宿題などの学習」（30.9%）という結果に。GIGA スクール構想でタブレットや PC の普及が一気に進み、低学年から学校でも自宅でも使用しているのが現状です。スマホやタブレットを見るときには、前屈みの姿勢になりやすいため、首や肩への負担も大きく、幼い頃からの悪い姿勢が習慣化しやすくなっています。

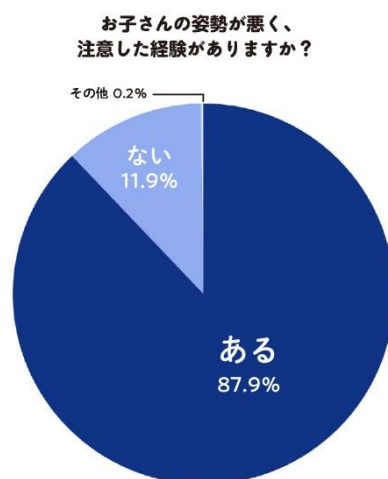
今回は、子どもの姿勢の悪さについて、小学生の子どもを持つ保護者 603 人へのアンケート結果を、解説とともにお伝えします。

■子どもの姿勢の悪さに悩むも、改善の方法がわからない親が大多数

① 子どもの姿勢の悪さに悩む保護者は 7 割以上。「すぐに改善したい」「将来的に改善したい」と考えている保護者は 9 割以上

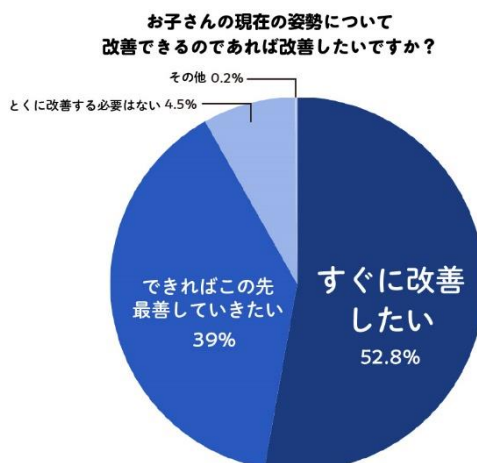


「姿勢は悪い」「姿勢はどちらかという悪い」を合わせると、全体の 70.1%の保護者が子どもの姿勢が悪いと回答。

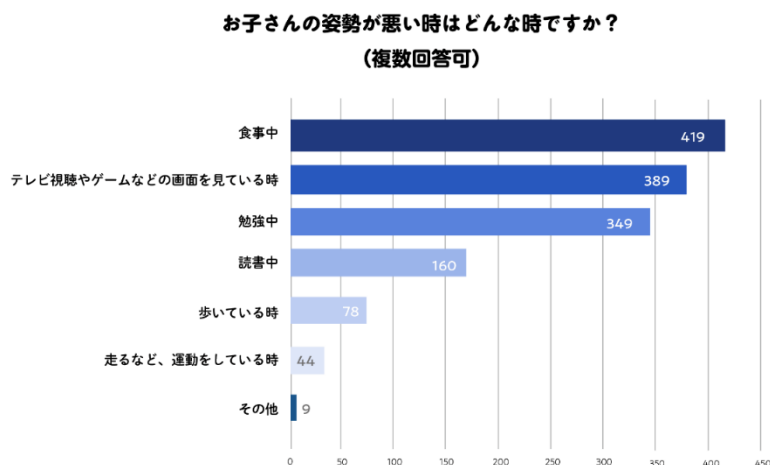


子どもの姿勢を注意した経験がある保護者は、87.9%となり、多くの家庭で子どもの悪い姿勢を注意していることがわかりました。

また、53%の保護者が子どもの現在の姿勢を「すぐに改善したい」と回答。「できればこの先改善したい」(39.1%)と合わせると、9割以上の保護者が子どもの姿勢を改善したいと思っていることがわかります。



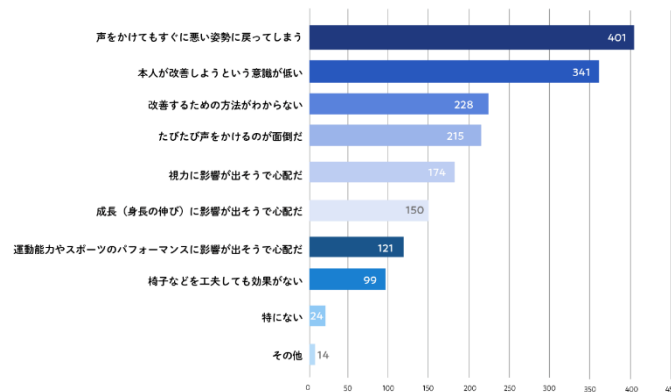
- ② 姿勢が悪くなる時、1位は「食事中」、2位は「テレビ視聴やゲームなど画面を見ている時」、3位は「勉強中」



子どもの姿勢が悪くなる場面を聞いたところ、最も多かったのが「食事中」(69.5%)、次いで「テレビ視聴やゲームなど画面を見ている時」(64.5%)、「勉強中」(57.9%)という結果でした。動いている時より、椅子に座るなど一定の姿勢を持続する場面で、姿勢が悪くなる子どもが多いことがわかります。「授業参観で姿勢の悪さが目立っていた」「写真で姿勢の悪さがよくわかる」など、自宅以外の場所で姿勢の悪さに気づいたという声もありました。

- ③ 子どもへ姿勢を注意しても「すぐに悪い姿勢にもどる」「本人に改善する意識がない」という子ども側の課題に悩む一方で、「注意するのが面倒」「改善の仕方がわからない」と保護者自身も課題を感じている

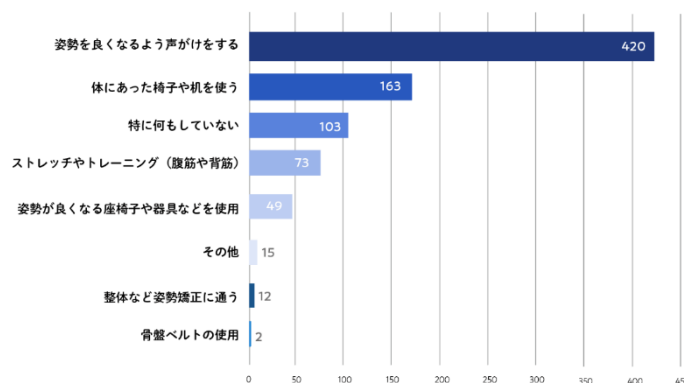
お子さんの姿勢を改善するうえで特にどのようなことを悩んでいますか？  
(複数回答可)



注意をしても「すぐに悪い姿勢にもどる」(66.5%)、「本人の改善しようという意識が低い」(56.6%)など、子ども側の意識の低さに課題を感じている人が多い結果に。一方で保護者自身が課題に感じている悩みとして、「注意するのが面倒」(35.7%)、「改善の仕方がわからない」(37.8%)という声も多く聞かれました。姿勢を改善してほしいと思いつつも、良い方法が見つからないことがわかります。

④ 姿勢改善のために家庭でやっていることは「声かけ・注意」が7割。「体にあった椅子や机を使う」は3割程度

お子さんの姿勢の姿勢を改善するためにどのようなことをしていますか？  
(複数回答可)

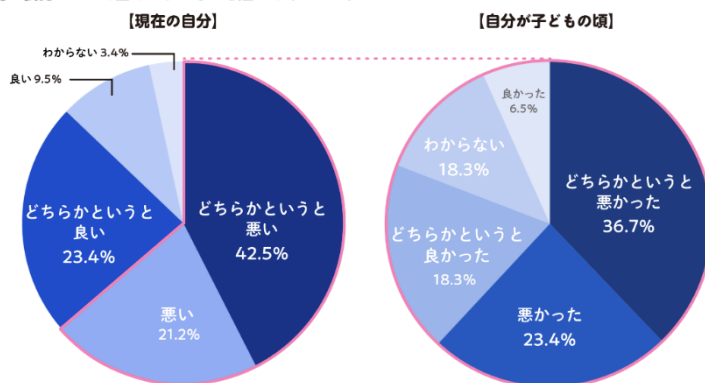


姿勢改善に向けて実際にやっていることで最も多かったのが「声かけ・注意」(69.7%)、「体にあった椅子や机を使う」(27%)でした。それ以外はどれも少数回答が目立ち、姿勢を改善したいと思っはいるけれど、具体的な改善策を実行できていないことがわかりました。

■姿勢の悪い大人の 7 割は、「子どもの頃から姿勢が悪かった」と回答。子どものうちから姿勢改善にアプローチすることが大切さを痛感

⑤ 自分自身も姿勢が悪いと回答した保護者は 6 割強。そのうち 7 割は「子どもの頃から姿勢が悪い」と回答。子どものときの姿勢が大人になってからの姿勢にも影響している

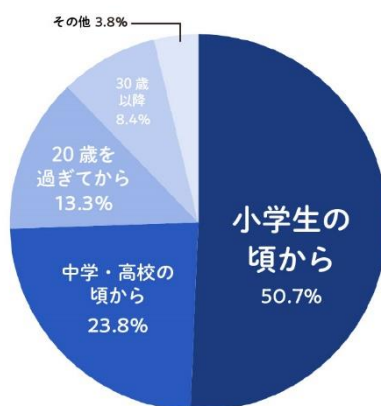
ご自身の姿勢について当てはまるものを選んでください。



姿勢が「どちらかという悪い」「悪い」と回答した方  
ご自身の子どもの頃の姿勢について、当てはまるものを選んでください。

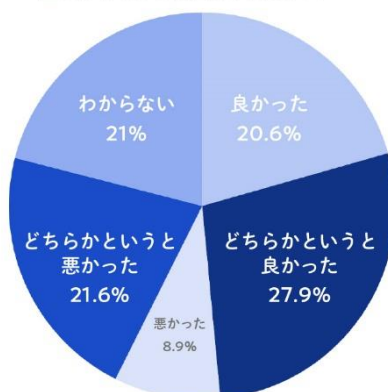
保護者にも、ご自身の姿勢について聞いたところ、63.7%の保護者が現在の自分の姿勢は悪いと回答。そのうち、子どもの頃から姿勢が悪いと回答した人は 70.1%となりました。

姿勢が「どちらかという悪い」「悪い」と回答した方  
いつから姿勢が悪くなったと感じますか？



「姿勢は悪い」「姿勢はどちらかという悪い」と回答した人に、いつから姿勢が悪くなったか聞いたところ、最も多かったのが「小学生から」(50.6%)、次いで「中学・高校から」(23.8%)と、4人に3人は6～18歳の頃から姿勢が悪かったことがわかります。

姿勢が「どちらかというが良い」「良い」と回答した方  
ご自身が子どもの頃の姿勢について  
当てはまるものを選んでください。



逆に、保護者で現在の自分の「姿勢が良い」「どちらかというが良い」と回答した人は、**32.8%**。そのうち、子どもの頃から姿勢が良いと回答した人は、**61.4%**に。このことから、**6割以上**の人が、子どもの頃からの姿勢が大人になっても同じ、あるいは影響を受けることがわかりました。

**■HugKum 読者ファミリーが「デリットテック」を3週間体験してみた！**

はくだけで骨盤ととのう機能性パンツ「デリットテック」。HugKum 読者ファミリーのお子さんが、実際に「デリットテック」を3週間はいた感想をレポートします。詳しくは記事をご覧ください。

HugKum の記事はこちら>><https://hugkum.sho.jp/special/630970>

**【ケース1】右肩が下がって体が傾いている（小学2年生・女性用Sサイズ着用）**

ランドセルの肩ひもが右側だけずれやすく、後から見るとランドセルが傾いていることが多い。姿勢の悪さや動作の癖で、身体のベースのバランスが崩れ、歪みが生じている状態です。着用前は右肩だけが下がっていましたが、肩のラインが水平になり。さらにランドセルの傾きも解消され、頻繁にずり落ちる右肩の紐も落ちてこなくなりました。

(※個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません)

キネティックアクト CEO/医学博士・理学療法士

**岡崎 倫江先生からのコメント**

肩のラインに左右差があっただけでなく、以前は主に左足に体重がかかっていましたが、着用後は左右の荷重バランスもよくなり、顎も引けるようになって背骨が伸びた印象です。「デリットテック」は股関節周りの筋肉を刺激し、バランスを整える作用があり、姿勢そして左右の荷重バランスを良好にしたと考えます。この姿勢は運動パフォーマンスも良好にするので着用しての運動もおすすめです。



### 【ケース2】前屈み気味の猫背で首が前に出ている（中学1年生・女性用Mサイズ着用）

経っている時は前かがみ気味で猫背。机に向かって勉強する時にも前かがみになりやすいそうで、普段の姿勢の悪さが猫背の原因と考えられます。

着用後は骨盤がまっすぐ正しい位置にサポートされ、背骨から首にかけても本来の正しいラインが保てるようになってきました。

（※個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません）

キネティックアクト CEO／医学博士・理学療法士

#### 岡崎 倫江先生からのコメント

以前の姿勢は胸が丸まり、ポッコリお腹そして両モモが外向きになり、足のラインも崩れてしまっています。このスタイルの原因はお腹の力不足。「デリットテック」は骨盤を良好な傾きにし、お腹の一番奥にあるインナーマッスル（腹横筋・骨盤底筋）を活動させやすくすることによって、ぽっこりお腹と猫背の改善につながったと考えます。はき続けるとさらに効果が期待できますので継続使用がおすすめです。

### 【ケース3】反り腰で体幹が弱い（小学4年生・女性用Sサイズ着用）

少し骨盤が前へ倒れて反り腰気味になっている小学4年生女兒。本格的にテニスに取り組んでおり、体幹を強化するためにも、身体のバランスを改善したいと考えていました。着用後3週間で、骨盤の前傾が緩やかに緩和されたせいか、歩くときの横姿でも反り腰に改善が見られました。定期的に通うスポーツ整体でも、骨盤が整ってきていると指摘されました。

（※個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません）

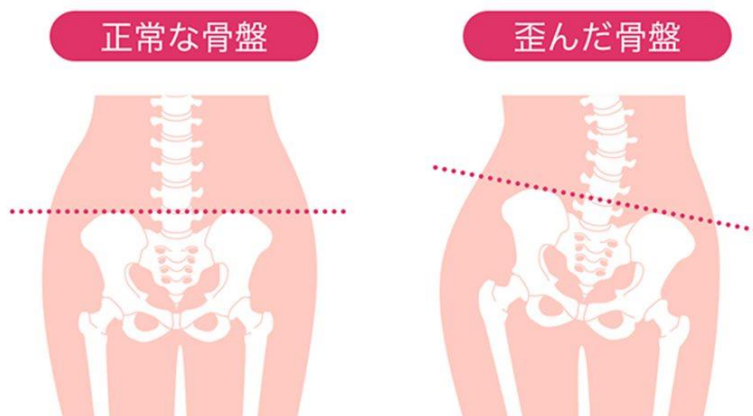
キネティックアクト CEO／医学博士・理学療法士

#### 岡崎 倫江先生からのコメント

テニスはラケット操作やフットワークなど様々な動きが要求されます。反り腰が強いと腕だけでラケットを振ろうとしたり、足首を過度に使ったりしてしまい背骨や足首のケガにつながることも。「デリットテック」の着用によってお腹の一番奥にあるインナーマッスル（腹横筋）に力が入り、反り腰が変化し、足裏を地面にしっかりと踏みつけることができるようになり運動パフォーマンスのアップにつながったと考えられます。

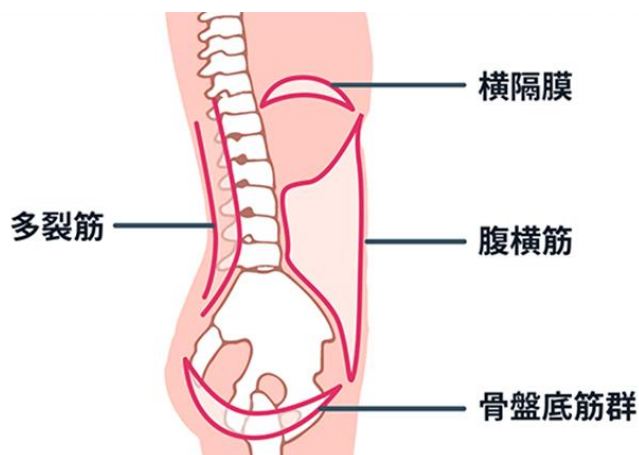
#### ■子どものうちから骨盤の位置を整え体幹が強くなると、姿勢の改善も期待できる

今回の体験レポートを診断した「デリットテック」の共同開発者である理学療法士の岡崎先生に、子どものうちから骨盤を意識することが姿勢改善につながるメカニズムを教えてくださいました。



「身体の歪みや不調をそのまま放置すると、身体が本来持つ力の 1/3 程度しか使えず、十分なパフォーマンスを発揮できていない状態になります。

このことは、スポーツだけに限らず、勉強や仕事、日常生活においても同様です。姿勢の良し悪しは子どもも大人もパフォーマンスに大きく影響しているのです」



「骨盤回りの筋肉が働くようになると、骨盤が立った状態になります。骨盤がしっかりと立つ姿勢をキープできると、柔軟性向上や正しい身体の動きが取れるようになり、日々の疲労感の軽減にも繋がります。すぐに「疲れた」と言う子どもたちも、体幹を鍛えて姿勢が改善することで、疲労感を感じにくくなるでしょう」

<先生プロフィール>



キネティックアクト CEO／医学博士・理学療法士 岡崎 倫江先生

人の“動き”を治療することを志し、『プライマリメディカルサポート』を運営。医学的根拠を背景に、骨や関節の位置を整えながら正しい筋肉の使い方を指導し、身体の痛みやパフォーマンスの改善をサポートしている。

■ 「デリットテック」は姿勢改善をサポート



・男性用 カラー/ネイビー、グレー、ブラック サイズ/S～3L 展開

・女性用 カラー/スキングレージュ、ブラック サイズ/S～L 展開

価格/男性用女性用共に 7,800 円

「デリットテック」は、皮膚の感覚センサーを利用した「低筋圧理論<sup>®</sup>」を採用し、生地には骨盤まわりの筋肉を動かす凹凸を付けています。これにより、過剰な固定や圧迫を加えることなく、骨盤を正しいニュートラル状態に促すことができるのです。

■ 「デリットテック」を着用した子どもたちの感想はこちら。

「普段のパンツよりしっかりした生地なので、はいているという感じはします。でもキツイ感じはなくて、はいていても動きやすい」(小学生男子)

「デリットテックははいていると自然と背筋が伸びるような感じで、気をつけようと思わなくても姿勢が良くなったのがうれしい」(中学生女子)

「背筋が伸びる感じがする！」(小学生男子)

「キツくなくてとってもいい！今まではいていたショーツは時々股やお尻への食い込みやズレが気になったけど、これは気にならない。動きやすい。デザインもシンプルでいいと思う」（小学生女子）

（※個人の感想であり、効果・効能を示すものではありません）

現代の子どもを取り巻く背景には、姿勢の悪化につながる要因がたくさんあります。多くの保護者が課題に感じている子どもの姿勢改善。根本的な解決には、身体のバランスを整えることが大事です。骨盤を正しい位置にサポートし、体幹の強化にも一役買ってくれる機能性下着も、解決の選択肢の一つ。HugKumの記事では、「デリットテック」を体験した親子のレポートをさらに詳しく紹介しています。ぜひご覧ください。

HugKumの記事はこちら>><https://hugkum.sho.jp/special/630970>

※1：「子どもの肥満に関するアンケート調査」

調査期間 2022年3月5日（土）～3月14日（月）

調査対象 全国／小学生の子どもを持つHugKum WEB会員（男女）

有効回答数 1,005件

※2：「自宅でのスマホ・タブレット・PCの使用目的調査」

調査期間 2023年12月27日（水）～2024年2月29日（木）

調査媒体：小学館『小学一年生』2024年2・3月号

有効回答数 650件

ドクターイースト公式サイト

[https://store.dreast.jp/s/0029/tieup\\_ec\\_hugkum.html](https://store.dreast.jp/s/0029/tieup_ec_hugkum.html)

ドクターイースト「デリットテック」Instagram

[https://www.instagram.com/derit\\_tech\\_women/](https://www.instagram.com/derit_tech_women/)

ドクターイースト「デリットテック」ブランドムービー

[https://youtu.be/oBDNkEpIMXk?si=Z\\_xHHVPuYENcnnOa](https://youtu.be/oBDNkEpIMXk?si=Z_xHHVPuYENcnnOa)

HugKum <https://hugkum.sho.jp/>

HugKum Facebook 公式アカウント <https://www.facebook.com/hugkumweb>

HugKum Twitter 公式アカウント <https://twitter.com/hugkumweb>

HugKum Instagram 公式アカウント <https://www.instagram.com/hugkum/>

### 株式会社ドクターイーストについて

株式会社ドクターイーストは、「予防医学」を掲げ、“最新の医学に基づくサービスやプロダクトを生活のすみずみまでお届けする”アンファークループの一員として、2019年に設立。全国のクリニックの先生や専門家にアドバイスをいただき、医学的根拠に基づいた商品やサービスを通じて人々が心身共に活力に満ち溢れる豊かな生活の実現を目指します。

<b>【報道関係者お問合わせ先】</b>	<b>【お客様からお問合わせ先】</b>
株式会社ドクターイースト 担当：田村 Email: yasuyo.tamura@dreast.jp	株式会社ドクターイースト Email: info@dreast.jp