

勉強に最適な椅子の条件

目的

なるべく背筋を伸ばした状態で勉強に集中するために、椅子に座ったときに感じる座りずらさを軽減したい。この研究は、座りやすい椅子の条件を見つけるものである。

「座りやすい」の定義

椅子に座る際、筋肉に無駄な力が入らず、勉強の集中に邪魔になるもの（痛みなど）を感じることなく、安定して座れることを「座りやすい」とする。

仮説

踵の角度が90度の場合、膝の角度が90度であると座りやすい。

実験

準備物 座面の高さを変えられる椅子、メジャー

方法

- ①被験者に椅子に座ってもらう。（座面の高さは膝の高さと同じ）
足を肩幅にひらき、背筋を伸ばした状態で座る。このとき、座る深さ20cm、踵の角度90度、目線は1m先の地面にする。また、手は机に見立てた15cm程度の箱の上に置く。 **※変化させる値は座面の高さのみである。**
- ②次に座面を最初の高さから4cm刻みで±12cmの範囲で変化させ、それぞれの座りやすさを評価してもらう。

予測される結果

最初の高さ(膝の角度が90度)のときが一番座りやすく、最初の高さから離れるほど座りにくいと感じる。

今後の発展

踵の角度・膝の角度・座面の高さと角度を変化させたとき、座りやすさがどうなるのかを調べたい。

