

児童期における運動プログラムの意義

～弘済学園の体育プログラムを通して考える～

総合福祉センター 弘済学園
療育支援課 係 長 仙波武史
療育支援課 福祉指導員 宮村愛美
療育支援課 福祉指導員 申田真也

はじめに

児童期は、様々な能力開発において成長が期待できる時期と言われている。これは、障害のある方々にとっても例外ではない。能力開発とは、身辺処理能力(ADL)やコミュニケーション力、認知力、作業能力、適応力、社会性の育みといったものであり、また身体作り、体力作りといった視点も欠かせない。

弘済学園では、毎日の日中プログラムの中に運動プログラム(体育)を取り入れており、利用者の体力や運動機能の向上の一端を担っている。また、体育プログラムはその取り組みを通して、自信や意欲、対人関係といった心の成長も狙いとしている。利用者の障害特性は様々である。運動が好き、嫌い、得手、不得手な方もいる。その誰もが生き活きと身体を動かし、楽しく取り組めるためには、どのようなアプローチが必要なのか、その重要性を考えるとともに、将来の生きる力となる運動機能の獲得や維持、集団生活における社会性の広がりなど、円満な人格形成に繋がるための運動療育の意義を検討する。

I. 弘済学園の体育プログラムの概要

弘済学園では入所・通所されている利用者のうち 124 名(1 月 6 日現在)を 13 クラスに分け、一日 30 分、1 コマ 2 クラスで展開している。また、各クラスに 1 名の専属の体育職員を配置し、クラス担任と合わせて 2 名以上の複数名で実施している。

体育プログラムは、大きくは粗大な全身運動で構成されているが、各クラスの年齢層や特性によって内容を変え、障害の程度や体格、年齢に関係なく全利用者が参加できるよう工夫しながら、月曜日から金曜日まで毎日 30 分、継続的に行っている。

身体作りを行う中で、体育プログラムでできる支援や育みに様々な面から取り組み、障害があっても運動機能を獲得し、将来の生きる力を備えられるよう進めている。

II. 児童期になぜ運動が必要なのか？

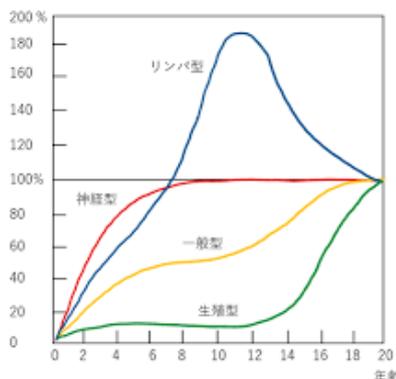
児童の中には、走る事が嫌い、苦手といった姿が見られたり、運動が好きでも、思うように身体を動かさな

かったり、気持ちに身体がついて来ず、不安定な動作が見られることがある。こうしたこと背景には、取り組むことができない、やってきていない等、運動経験が乏しく、身体を動かすことの楽しさを実感してきていないことがあるのではないかと推察する。特に障害のある方でそのような様子を示す方は、課題行動への対応など支援の難しさから、特定の場所や特定の中身に偏った過ごしになりやすい傾向があるのではないかと推察する。

児童期において運動のない生活が続くことは、思うように身体が使えず、やりたいことができない、スムーズな生活を送ることができないといった姿につながりかねない。また、運動不足により、運動機能の低下や生活習慣病といった健康リスクも懸念される。

児童期は運動機能の開発にとって有意義な期間である。それは、スキヤモンの発育発達曲線でもわかるように、児童期が神経系の発達に最も適している時期だからである。そのため児童期は障害児にとっても、身体を動かすことで機能開発が盛んに行われる時期と言える。ただ、それが出来ていないのは、障害があることで体を動かす意図を理解できず、結果として身体を動かす経験の少なさが原因で正しい体の使い方が身についていないだけなのではないかと推察する。

こうしたことから、毎日を健康で楽しく過ごすためにも運動は欠かせないと言える。それと同時に、身体作りは生きていくための軸になっている。基礎体力が備わっていくからこそ、日々のADLが上手くできるようになるなど、新しいことに挑戦する活力が湧いてくる。運動を行い、丈夫な体を育てることは、丈夫な精神の育みにもつながる。児童期に運動を通して人と関わりながら心と身体を育てることは、円満な人格形成にもつながる。それは、将来の生きる力を備えるということである。そのために児童期のうちにしっかり身体作りを行う必要がある。



スキヤモンの発達発育曲線

人間の発達を「リンパ型」「神経型」「一般型」「生殖型」の4つに分類し、それぞれの発達度合と年齢をグラフに表したものの。アメリカの医学者・人類学者リチャード・E・スキヤモンが1928年に発表。

※図…筑波大学 陸上競技研究室 HP より抜粋

<https://rikujo.taiiku.tsukuba.ac.jp/index.html>

Ⅲ. 弘済学園の具体的な体育プログラム

弘済学園の利用者が日々取り組んでいる基本的な体育プログラムは以下の通りである。

プログラム	内容	目的	ポイント
ランニング	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を流し左回り、右回り 計7分 ・2クラス合同 	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちと体を体育にシフトする ・ウォーミングアップ ・体力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽によって、向きの切り替わり、終わりが明確 ・本人が心地よいと思えるペースで走り切る ・利用者の状態を把握しやすい

サーキット	・マット運動 (前転)	・動きに合わせた四肢の支持 ・バランス、筋力の改善 ・平衡感覚、ボディイメージの獲得	・正しい形を習得 ・起き上がりができるようにし、体幹を鍛える
	・台上前転	・緊張感がある中での動き ・落下から着地の予測	・丁寧な動作を求める ・着地に合わせた体の動きができるようにする
	・肋木	・柔軟に体を動かせる ・末端に伝達できるようにする ・正しい握り方	・順序よく手と足を動かす ・物をつかみ、体を支える ・力が入る握り方(親指を下にして)を学ぶ
	・高這い	・柔軟に体を動かす ・手のひら、指先で体を支持する ・重心に合わせた動きを学ぶ	・順序よく手と足を動かす ・手を広げ、指先で体を支える
	・平均台	・ふらつきを防止する ・平衡感覚の獲得	・交互に足を出してバランスをとる
	・昇降運動	・足の引き上げの強化 ・段差降りのバランス、安定感	・片足立ちで体を支えながら上り下りを行う (人によっては手すりなし)
トランポリン	・同時跳び ・交互跳び ・高上げ	・気持ちの満たし ・協調性 (相手に合わせて、動きをコントロール)	・視覚的に変化があり、動きも出やすく快の発散
	・技 ・連続技	・指示に沿った動き 達成感	・快の刺激の中で指示、人を意識できるようにする ・モチベーション、新しいことでも挑戦できる

IV. 弘済学園における体育プログラムのねらい

1. 心を育む

体育プログラムは運動機能の開発だけではなく、精神的な発達にも大きく影響している。年齢とともに身体が成長していく中で、失敗経験から自信が持てず、自己肯定感の低さから気持ちが揺れるなど、葛藤から人と上手に関われないといった利用者がいる。その背景を承知して、心を育む視点を持つ必要がある。できた、できないといったスキル面に目が行きがちだが、こうした心の成長も見えていかねばならない。また、この時期に運動することは生理的な体調を整え、エネルギーを発散し、身体を使い様々な機能を体得していく中で

身体を動かす楽しさを感じ、気持ちが満たされ、頑張ろうと思う気持ちが育つ。また、体育職員との関わりや周りの利用者と一緒に行動する経験が、社会的な成長にもつながる。体育プログラムを通して、気持ちを育みながら上手な人とのかかわり方も学んでいけるよう進めている。

(1) 生理的三原則(食事・排泄・睡眠)を整える

弘済学園では食事の摂取、排泄リズムの定着、睡眠の確保(生理的三原則)を整えることで、日々の快適な過ごしにつながるよう進めている。食事が摂れないと活力が湧いてこない。排泄が溜まると不快が続く、睡眠が不足すると集中が持続しない。どれか一つでも欠けてしまうと十分な快適さは得られない。こうした状況で ADL や作業などの取り組みに前向きに向かうことは難しい。生理的三原則を整えるためには適度な疲労感が必要になる。運動をすることでおなかが減り、食事がしっかり摂れるようになる、食事が摂れば腸が動き、排便がしやすくなる。体が適度に疲れることで眠気が促される。こうした循環を繰り返す中で生理的三原則が整い、定着していくように、体育では適度な運動量の確保を目指している。

(2) エネルギーを発散する

児童期、特に思春期に入ると心身ともに大きな成長期に入る。体力もつき、身体を動かしたい衝動に駆られる。気持ちの面でも複雑な心理を抱え込む。ただ、自己表現を苦手とする彼らにとっては、そのエネルギーが様々な課題行動を誘発するなど、不適切な形で表出することも少なくない。そのため、こうした心身ともに溜まったエネルギーを上手に発散することがこの時期は大切になる。その時間が保障されることで、彼らは快を得ることができる。と考える。

心と体を発散し、快を得ることは、心の安定につながり、何かに静かに取り組む時の集中力につながる。そのため弘済学園の各日課クラスでは、発散を目的とした動的なプログラムと集中を目的とした静的なプログラム(作業や教材学習)をバランスよく取り入れた組み立てをしている。体育は、その動的なプログラムにおいて大きな役割を果たしている。

以下の表はあるクラスの一日のスケジュールである。

午 前		午 後	
9:20	受け入れ	13:30	受け入れ
9:40	体育	13:40	音楽プログラム
10:10	着替え、お茶休憩	14:10	散歩
10:30	室内日課(作業)	14:40	手洗い
11:30	片付け、フリータイム	14:50	おやつ
11:45	帰寮	15:10	室内日課(作業)
		16:00	片付け、フリータイム
		16:15	集まり、帰寮

(3) 気持ちの充足を図る(達成感、自信、意欲を育む)

入所してくる利用者の中には、これまでの失敗経験により自己肯定感が持てず、失敗を恐れて自信を持って取り組むことができない方たちがいる。その背景には経験不足といった側面もあるが、こうした利用者が安心して楽しく取り組むことができ、自信や意欲が湧くように進めることが大切である。

まずは、一人ひとりができること見極め、それを繰り返し取り組むことで、達成感が得られるように進める。できたことを職員や仲間が称賛していくことが安心感となり、気持ちの満たしにつながる。また、こうした周り

からの称賛が、「これでいいんだ」といった実感や達成感を持たせてくれる。

達成感を得ることで自信が生まれ、「次も頑張ろう」という意欲が育まれる。体育プログラムで取り組んでいる運動は粗大運動が多く、それほど難しいものではないが、ステップアップを図るのは「できる」という気持ちの土台がしっかりできてからが良いと考える。

2. 社会性、対人関係を育む

障害の特性による失敗経験やそれによる誤学習などで、二次障害として課題行動が表出してしまい、注意を受けたり、行動を抑制される生活を過ごしてきたことで、人に対して負の感情を抱き、周りとも折り合えず、人や社会とうまく関わることができない人も少なくない。相手の気持ちと自分の気持ちに折り合いながら行動することは、彼らにとって決して簡単なことではないが、体育プログラムでは、構造化やグループダイナミクス、キーパーソンというわかりやすい環境を作り、その中で社会性を育めるような取り組みや関わりを組み込んでいる。人によっては、体育プログラムを通して約束やルールを決め、それを意識しながら行動することで社会性の育みも期待できる。

わかりやすく構造化された環境の中で集団と折り合う力を身につけ、またキーパーソンとの共感的な関わりを通して、円満な人間関係を築ける土台作りを行っている。

3. 運動機能を開発する

児童期において、運動機能を開発することの意義は、前述した通りである。ではどういうところを狙って機能の開発を図るのか、それは、生活していく上で必要な機能を獲得することにある。具体的には以下の 2 つが挙げられる。

(1) ADL を身に着けるための基本的な動作

着替えや歯磨きといった ADL の動作も、正確なものが必要になる。指先に力を入れられ、正しい握り方が分かれば、コップを落とさずに飲める、歯を磨く際に力を入れて磨くことができる。手首をうまく使えば、食事をこぼさずに口へ運ぶことができる。しゃがむ動作や片足で立つ際、バランスが良くなれば、靴下や靴を履く時にスムーズな動きにつながる。手足の可動域が広がれば、衣類の着脱もスムーズに行えるようになる。

自身の体の動かせる部分を意図して使えるようになることが、ADL を身に着ける幅の広がりにつながっていく。

(2) ふらつきや転倒など自身の体をとっさに守れるように体を使う

日常生活において転倒を防止するためには、バランスを保つための筋力や平衡感覚が必要になる。また、そうしたアクシデントに遭いやすい階段の昇降では、足の引き上げや踏み込む動作が必要になり、それぞれで機能開発が必要になる。転倒しそうな時には、体を支えるためにとっさに物をつかむ動き、バランスをとるため足を大きく踏み込んで体を保つ動き、それでも転倒してしまった際には、怪我をしないよう手を前につくなど、転倒に合わせて身を守る体の動きが必要になる。

正しい体の使い方を覚えることで、転倒は防止される。また、急な動きが必要な際には、ボディイメージが備わっていることでその瞬間にあった動作が出やすくなり、怪我など身を守ることにつながる。

V. 運動機能開発で習得したいもの

運動機能開発で習得したいものは以下の5つである。

(1) 柔軟性

体の動きを理解し、複雑な動きでもスムーズに行うために必要なもの。特に手と足を使った協応動作は体の動きに合わせて順番に手と足を動かす必要があり、難しい動作である。目で見て、手と足を確認しながら次の動作を行えることが、複雑な動きでもスムーズな動ける力につながる。

(2) 巧緻性

手先や指先を上手に使うために必要なもの。単に握っているのではなく、指先に力を入れている、物に合わせた握り方ができていると本人が実感し、実践できる力につながる。

(3) 可動性

体の可動域を広げること。手をまっすぐ上にあげたり、おしりがかかるとにつくまでしゃがんだりすることができるなど、体を大きく自由に動かす力につながる。

(4) 認知力

目的を理解して取り組むために必要な力。体を思い通りに動かす、予測にあわせて体を動かす準備をするために必要なボディイメージの高まりにつながる。

(5) 体幹のバランス

重心移動に合わせた体の動きをサポートし、ふらつきや転倒を防止するための力につながる。

【事例紹介:小さな成功の積み重ねから運動機能に広がりが見られたケース】

対象はAさん、A1(最重度知的障害)、自閉傾向で身体障害者手帳6級(難聴)の小学6年、12歳の男子。在園年数4年。体の可動域が狭く、経験不足から使い方など、動きが出にくい。本人が分かるように動きを伝え、徐々にステップを踏むことで、できる動きも広がってきている。

VI. 弘済学園が体育で大切にしていること

1. 構造化の活用

わかりやすい体育を行うために構造化を活用している。具体的には、時間、プログラム、場所、人を常に同じようにすることで分かりやすさにつなげ、安心して体育に取り組めるように進めている。

(1) 構造化とは

1) 時間の構造化

月曜から金曜まで毎日、同じ時間帯に行う。

2) プログラムの構造化

プログラムの内容を固定し、毎回、決まったプログラムを決まった順番で行う。

3) 場所の構造化

各プログラムを行う場所も決まった場所に固定する。

また、その場所はプログラムの流れに沿う位置に配置する。

4) 人の構造化

専属の体育職員を配置し、体育職員をリード役の職員(キーパーソン)として位置付ける。

(2) 構造化のメリット

1) 安心感の広がり

構造化された環境の中で、繰り返し体育を継続することで、いつ、どこで、誰と、何をやるのか、といった見通しが持てるようになる。見通しが持てることで、体育プログラムが安心、安定、落ち着ける場として定着していき、集中して生き活きと運動に向かうことができるようになる。

2) 機能開発への効果

構造化した環境の中で継続的に行うことは、運動機能の開発にも大きく影響する。体育は粗大運動ではあるが、障害により自分で考えて目的を達成することは難しい部分があり、さらに、断続的な取り組みでは動きが習慣化しにくいいため、動きの定着につながらない。毎日、繰り返し運動動作を行うことで、理屈がわからなくても体が動きとして学習し、動きのルーティーン化を図ることができる。動きが定着すると脳から体へと指令を送ることができるようになり、それをさらに繰り返すことで、自分の体を思い通りに動かせるようになる。機能開発が行われ、自信がつき、さらに自発的な動きが見られるようになる。

3) 体育職員の視点

構造化することで担任は、毎日同じ時間に、同じ環境で利用者の動きを観察することができる。それにより、その日のコンディションを把握しやすくなる。いつもより頑張れたり、そうでなかったりなど、その要因を推測しながら取り組み量を加減するなど、構造化の中にも無理なくひとりひとりに適した支援を行うことが可能になる。

2. グループダイナミクスの活用

体育プログラムは1クラス10人程度のグループで展開しているが、近似値の集団の力を活用したグループダイナミクスという支援方法で進めている。そのメリットは以下の通りである。

(1) 見通しにつながる

集団で取り組みを行なうことで、周りの人の動きを見て、それを手掛かりにすることで、これから何をするのかという次の動きの見通しが持てるようになる。気になることや不安があっても次がわかることで安心感につながり、集中力につながる。

(2) 新しいことにチャレンジするきっかけになる

例えば初めて前転を行うとき、機能的に十分な力が備わっていれば、モデルとなる人の動きを見ることで、理屈で動きを伝えなくても、ちょっとした動作付けや自身の動きで前転を行う姿が見られるようになる。集団の力から刺激を受け、動きをキャッチし、自身の動きに反映させるのはひとりひとりの感性によって様々だが、動きが出たり、出来るようになったりした部分を褒めていくことで自信につながる。促しや補助ではなく、自分自身でできた動きは「できた」という実感になりやすく、そのきっかけ作りとして集団は大きく作用する。

(3) 協調性が育まれる

集団で行動することは、ある意味、小さな社会の中で行動するということである。それは、自分本位で物事が進まないということである。一斉に取り組むことができないため、必然的に「待つ」というルールの中で取り組むことになる。自分の取り組み順が来るまで待つ、順番が来たら前の人を見て自分も始める、終わったらみんな一緒に後の人が終わるまで待つなど、集団で行動することで、それぞれが見本となり、自然と気持ちを抑制し、周りと合わせられる力、協調性が身についていく。表出しやすい課題行動も、集団に溶け込むことで影をひそめていくことも少なくない。こうした姿は、対の関わりだけではなかなか得られないものである。

中にはなかなか集団に意識が向かない利用者もいる。その場合も、個での関わりは増やすが、基本的には集団の中で進める。順番まで待てる、みんなと一緒に行動する姿が見られた際には、その姿を評価することで「これでいいんだ」という正しい行動を学ぶ。次第に、集団を頼りにできるようになり、集団に合わせた行動ができるようになる。

3. キーパーソンの存在

前述した通り、体育プログラムは専属の職員を配置し、クラス担任と複数で進めているが、体育プログラムを展開する中で以下の点に留意している。

(1) 役割を明確にする

体育プログラムは体育職員がキーパーソンとなり、中心の役割を担う。一方、クラス担任はサポート役に徹する。このように、それぞれの役割を明確にしている。なぜならば、指示系統が複数になってしまうと利用者は誰の話を聞けばいいかわからなくなり、混乱してしまうためである。指示系統を統一し、支援の一貫性を図ることは、利用者にとってのわかりやすさにつながる。

(2) 信頼関係の構築

構造化の中にも個に合わせたプログラムを提供するのもキーパーソンの役割になる。

動きを教える際は、見本を見せる、手添えなど動作をつける、動きが見られるようになったら、そばについて見守る、取り組みが終わった後に報告してもらい確認する。こうした手順を踏む中で、できたことはひとつひとつしっかりと褒め、評価しながら動きの習得を目指す。キーパーソンと共に成功経験を繰り返し、積み重ねていくことが自信や意欲につながる。こうした循環から、体育職員に対して「安心できる人」「たくさん褒めてくれる人」という、キーパーソンとしての信頼が生まれる。信頼関係により「この人となら頑張れる」「苦手なプログラムだけどやってみよう」「次も頑張ろう」という挑戦する意欲も育まれる。

「苦手な場面でも頑張れる」「課題を乗り越えられる」といった生き生きとした姿を引き出すためには、キー

パーソンの存在が必要である。

【事例紹介:キーパーソンを軸に安定して取り組めるようになったケース】

対象はBさん、A2(重度知的障害)、自閉症の小学4年、9歳の男子。在園年数7年。多動で衝動的な走り出し等が見られ、感覚行為から意識が逸れやすい。人を頼りにし、キーパーソンを介することで、目的意識が持続するようになり、安定して取り組むことが出来るようになってきた。

4. スモールステップアップの視点

弘済学園ではスキルアップを図る際に、小さな目標(スモールステップ)を設定しながら支援を行っている。スモールステップとは、目標に向かって段階的に小さな目標を設定して取り組むものである。体育プログラムも同様の視点を持って進めている。

(1) ステップアップの見極め

スモールステップアップで進めることで、無理なく取り組み、着実にスキルを定着させることができる。しかし、スキルの獲得だけに着目するのでは本当のステップアップにはつながらない。一つ一つの小さな成功から多くの称賛を受ける機会を作る、その積み重ねが、スキルだけでなく自信や意欲など気持ちを育むことにつながる。スキルだけでなく、利用者の気持ちも次のステップに見合っているかどうかを確認しながら進めることを大切にしている。

(2) 目標の設定

前述したように、ステップアップを図るには成功体験の積み重ねが大切である。そのため、まずは確実にできることを繰り返し提供する必要がある。できた姿を都度、評価していくことが自信と意欲につながる。次の目標を決める際は、これまでの取り組みの延長線上で決める。それは、利用者にとってのわかりやすさや、やりやすさにつながるためである。できる範囲の動きの中で、少しの変化を加えることで、これまで培ってきた自信の中で取り組むことができる。「やってみよう」という気持ちを引き出し、小さな目標に挑戦できる。その動きが定着してきたら、同様に次のステップを提供する。

(3) 負担への配慮

ステップアップを図ることは、例えそれが小さなものであっても、多少なりとも負担感が伴う。時には上手くいかないこともある。その際には前の段階に戻り、再度繰り返し取り組む視点も大切である。その際は、「なぜできなかったのか」を検討し、時には新しい目標を設定し直す必要もある。

また、スキルと気持ちが備わったと評価できたためステップアップを図ったが、新しい取り組みに対して消極的な面を見せることがある。その際は、自信を失わないようにするために前に戻すだけでなく、「一緒に頑張ろう」と気持ちに寄り添いながらも背中を押してあげることも必要である。

いずれにしても職員は、「できなかった」という結果だけに着目するのではなく、心情面も含めて背景を考察し、無理にならないように配慮しながら進めている。

【事例紹介:初めて体育に参加し、見通しを持つことで取り組めるようになった導入期のケース】

対象はCさん、A2(重度知的障害)、自閉症の小学1年、7歳の男子。在園年数4か月。要求を通したい気持ちが高く、走り出しや奇声等が見られる。目的の見通しを持てるようになることで、落ち着いて取り組めるようになり、取り組みのステップアップにも繋がった。

おわりに

弘済学園の体育を初めて見た時、障害を持った子どもたちが目的に向かって楽しく取り組む姿に衝撃を受けたことを今でも思い出す。しかし、実際に担当になってみると、一日わずか30分の時間で何ができるのか、これでいいのか、このままでいいのかなど、葛藤の日々だった。それでも日々の変化は微々たるものでも、振り返って、クラスの担任や利用者から直接、「階段の昇り降りが上手になった」「しゃがむ動作が楽になっている」「スプーンの返しが上手くできるようになった」など、日常生活に繋がっているという話を聞いた時、小さな積み重ねの大切さを実感するとともに、一緒に頑張ってきてよかったと心から思うことができた。

決して機能開発だけが運動療育の意義ではなく、「気持ちを育む」という視点を持ち合わせて初めて「運動療育」の意味合いが見いだせるのだと思う。

こうした視点を忘れず、利用者の方々の5年後10年後の姿を描きながら、そして今の利用者の心に寄り添いながら、これからも楽しく生き活きと皆さんと体を動かしていきたい。