

「こども発達支援センター青空に通う未就学児への運動プログラムアドバイザー事業」 ～わくわくクラブにおける取り組みについて～

大阪府立稲スポーツセンター

丁 健史

1 はじめに

大阪府立稲スポーツセンター（以下当センターと表記）では、障がい福祉サービス事業所等への身体活動プログラムアドバイザー事業（資料①参照）を行っています。平成27年度より、こども発達支援センター青空（以下青空と表記）に通う未就学児へ、運動プログラムを提供してきました。

開始当初、当センターの「キッズクラブ」（知的障がいのある小学生を対象とした運動プログラム）と同じ内容で実施しましたが、発達に質的な違いのある子どもたちに、取り組む内容を伝えることが難しく、スムーズな進行を行うことが困難な状況でした。

そこで、如何に子どもたちに、こちらの意図を分かりやすく伝えることができるか、という視点に立ち、毎回振り返りを重ね、青空のスタッフと支援方法について検討してきました。新たに、視覚提示を取り入れたことにより、子どもと周りの環境を調整することができ、子どもたちはスムーズに運動に取り組む機会が増えました。

ここで、現在までの実践内容を振り返り、発達に質的な違いのある子どもたちが、楽しく身体を動かすことによって得られる効果について、考えてみたいと思います。

2 運動とは

運動とは「身体を動かすこと」で、最近では日常生活での活動（生活活動）と、スポーツなどの運動を合せて身体活動と呼ばれています。また、少しきつい運動を繰り返すことを有酸素運動といいます。有酸素運動を行うと体内に酸素をたくさん取り入れ、細胞を活性化して新陳代謝を高めることができます。有酸素運動の代表的なものは、「歩く」ことです。「歩く」という動作は、簡単に行っているようですが、様々な脚の筋肉を使って、1歩、また1歩と歩きます。さらにお尻や腰、背中、腕の筋肉も使用しています。

運動をすると肺で酸素を取り入れる効率が高くなり、血行が良くなります。そのため身体のすみずみまで、栄養や酸素が速やかに運ばれ、新陳代謝が活発になります。これにより心肺機能が向上し、疲れにくくなります。疲れにくくなることで、免疫機能も向上し、病気への抵抗力が付きまします。

また、運動をすると脳内のセロトニンや、ノルアドレナリン、ドーパミンといった神経伝達物質が増えることで脳が活性化し、記憶力や思考力を高める効果があると言われています。さらに、適度な運動には体内の余分なエネルギーを放出し、溜まったストレスを発散させることができます。

これらは、気分が明るくなる、意欲的になる、また、自信を持つことにつながり、爽快感や達成感を感じる等、様々な良い影響を及ぼします。

3 発達に質的な違いのある子どもに見られる身体の使い方の不器用さと、楽しく身体を動かすことの大切さ

身体の使い方に見られる不器用さが見られる要因の一つには、自分の身体の動きをイメージすることや、身体の動きをコントロールすることが不得手であることが考えられます。これは、固有感覚や前庭感覚がうまく働いていないことが原因に考えられます。

固有感覚は、手や足や身体、頭がどのような位置関係にあるのか、また身体の各部分の筋肉や腱に、どれくらい力が入っているのかを感知しています。これらを感知しているのは受容器という器官です。「受容器とは、動物体が外界からの刺激および体内で生じる刺激を受け入れる器官」です。(出典：大辞林第三版)。受容器は筋肉や腱、関節の中にあります。頭をぶつけずにジャングルジムで遊ぶことができる、目で確認しなくても、手足を動かして服を着ることができるのは、固有感覚の働きによるものです。

前庭感覚とは、身体の傾きや揺れ、スピード、回転を感じとる感覚です。また、自分の身体と地面、空間との位置関係を把握するなどに関与しています。受容器は耳の奥にある三半規管と、耳石器にあります。ブランコから落ちないように、姿勢やバランスを保つことができる、また、転倒しそうになっても姿勢を整えることができるのは、前庭感覚の機能によるものです。

これらの感覚に不具合があると、自分の身体のありかがわからない、姿勢をうまく保てない、動きをうまく調整できない、という状態となり、ボディイメージが未発達であると考えられます。これは、運動することへの不安感や恐怖感につながります。

子どもたちが安心して身体を動かすには、まず安全を保障することが大切です。また、一人ひとりに寄り添った姿勢がスタッフには求められます。わくわくクラブでは子どもたちが様々な運動や刺激を体感し、「できた」「うれしい」という体験を、繰り返し行うことに重点を置いています。

これは、子どもたちの「自信」や「達成感」「自発性」を育み、主体的に身体を動かすことの楽しさにつながると考えられます。そして、楽しく身体を動かすことで、自然と固有感覚や前庭感覚が活性化し、ボディイメージの形成を促すことができると考えています。

4 運動プログラムの目的

「子どもたちが楽しく身体を動かす」これが、わくわくクラブにおける取組みの目的です。当センターの役割の一つとして、「障がいのある方が安心して楽しく活動できる機会と場の提供」があります。

これは、利用者の余暇活動の充実を図り、利用者が主体的に活動することにより様々な効果を得ることが期待できます。

この目的に沿って、青空に通う子どもたちに、3年にわたり年間8～9回のペースで運動プログラムを提供しています。参加募集については、毎回行っています。

(29年度10月現在まで実施回数：22回 総参加者数：84人)

5 わくわくクラブで子どもたちが取り組む内容について

(1)あいさつ	あいさつを行い、スケジュールの説明を始めに行います。	
(2)体操	カラーマットの上で、音楽を用いた体操をします。	
(3)走る	音楽を流しながら、体育館の中を走ります。	
(4)各種の運動	平均台・トランポビクス・バランスボール・ハードル・フラフープ・ボール・パラバルーン・大玉転がし・大きいトランポリンの中から各種の運動に取り組みます（下記をバランスよく組み立てています）。	
	平衡感覚	平均台
	バランス感覚	トランポビクス、バランスボール
	跳躍運動	トランポビクス、ハードル
	身体の部位を主に使う運動	ボール、フラフープ、パラバルーン 大玉転がし
	全身運動	大きいトランポリン
(5)終わり	終わりのあいさつを行い、終了となります。	

6 平成27年度～29年度 10月に至るまでのわくわくクラブの経緯について

現在の支援の内容に至るまで、27年度から試行錯誤を重ねてきました。初回では初めのスケジュール提示以外、視覚支援がなかったため、子どもたちは広い体育館を自由に走り回っていました。また、一つの運動を終えた後、スタッフの声かけのみでは、子どもたちは次に進む方向が理解しにくく、スタート地点と反対方向に走っていく等の行動が見られました。

次の運動に取り組むまでに時間がかかり、運動に取り組んでいる以外の時間に、まとまりがない状態が課題でした。

毎回わくわくクラブ終了後に振り返りを重ね、青空のスタッフの意見を参考に、子どもたちがプログラムにスムーズに取り組めるよう、子どもたちが運動に取り組む環境の調整を行いました。

まず、パーテーション（写真1）で体育館を半分に仕切り、スペースをコンパクトにしました。パーテーションに触れたり倒したりすることがあったため、「さわらない」の絵カード（写真2）を等間隔に貼り付けました。

はじめのあいさつでは、カラーマットにイスを置き、「すわる」の絵カードを貼り、あいさつする場所（写真3）を分かりやすくしました。

体操では、言葉と実演のみでは、子どもたちに伝わりにくく、うまく取り組めないことが課題でした。そこで、音楽を使った体操を取り入れることで、子どもたちから注目を集めることができ、また、楽しさが生まれ、身体を自発的に動かす子どもが増えました。体操をする場所にはカラーマットを置き、立つ位置を分かりやすくしました。

運動に取り組んでいない時間には、子どもたちの待つ場所を設置しました。ポールに布をかけ（写真4）、足型のマークの絵カード（写真5）を地面に置くことで、子どもの並ぶ場所を明確化しました。これにより並ぶ、及び待つことができる子どもが増えました。

なお、スタート地点では、「まつ」（写真6）「すすむ」（写真7）の絵カードを提示し、スタートのタイミングを分かりやすくしています。

また、一つの運動を終えるとスムーズにスタート地点まで戻れるように、カラーマットで帰り道（写真8）を設けました。運動が終わるゴール地点で、ボールをかごから取り（写真9）、カラーマットの上を通り、スタート地点のかごにボールを入れる（写真10）、という動作を取り入れることにより、スムーズに次の運動に取り組むことができるようになりました。



写真1：パーテーション



写真2：絵カード「さわらない」



写真3：あいさつをする場所



写真4：布を掛けたポール



写真5：絵カード「ならぶ」



写真6：絵カード「まつ」



写真7：絵カード「すすむ」



写真8：カラーマットの帰り道



写真9：ボールをとる



写真10：ボールをいれる

7 ご家族へのアンケート(資料②参照)実施結果(下記①②③は今後の課題事項)

わくわくクラブに参加いただいた中の10人の家族に自記式アンケートを実施しました。以下アンケートの内容と回答です(28年2月に4人、実践報告を作成するにあたり、29年8月から9月にかけて6人の方に実施しました)。

(1) わくわくクラブ(自主事業)の内容はいかがでしたか。

大変満足	満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満	大変不満
8	2	0	0	0	0	0

(2) (1)でそう感じられた点をお聞かせください。

- ・1時間で、子どもが飽きずに楽しめるプログラムだと思いました。こんなに広い体育館で体を動かす事で色々と発散してくれたと思います。
- ・一つ一つ見通しや動きを分かりやすくしてくださって、本人も不安なく過ごせました。
- ・順番が待てない、ルールが守れない子どもでも楽しく参加できたので。
- ・子どもの苦手な部分に寄り添ってもらい、自信を得られる場所となっていた。
- ・少人数で分かりやすい表示になっている。待ってくれるので参加できる。
- ・満足だが、息子は運動が苦手なため、就学後の体育のことを思うと不安に

なる。

- ・平均台や大きいトランポリンなど、普段あまりできないことをさせられて良かった。
- ・スタッフの方も熱心で、視覚支援等工夫もされていたので。こういうスポーツクラブがあったら良いなと前から思っていました。習い事とか参加難しいので。
- ・子どもが楽しめる。
- ・子どもが大好きだった。

(3) スタッフの対応はいかがでしたか。

大変満足	満足	やや満足	ふつう	やや不満	不満	大変不満
8	2	0	0	0	0	0

(4) (3) でそう感じられた点をお聞かせください。

- ・スタッフの方が最初に個別に子どもにあいさつしてくださったので、安心して1時間過ごせたと思います。たくさん褒めてくださってありがとうございます。
- ・平均台等、横について落ちたりしないよう見守って下さっていて安心でした。
- ・たいへんな子でもよく見ていただけだったので。
- ・楽しみに毎月行きたくなる場所だったこと。
- ・楽しく声かけして下さり、男性の支援者は苦手でしたが、「わくわくクラブだけはOK」から、「わくわくクラブ以外でも男性支援者OK」になりました。
- ・両親ではうまく教えられず、思わず怒ってしまうこともあるので、上手に声をかけていただき、運動する楽しさを教えていただき毎回感謝しています。
- ・他の子より小さくあまりできないこともたくさんありましたが、丁寧にサポートして下さいました。
- ・温かく熱心に接していただきました。
- ・子どもが安心できる。
- ・無回答×1

(5) 今回参加されて気付かれた点をお聞かせください。

- ・①平均台やトランポリンを何回ずつするのか、分かるといいなあと思いました。
- ・②運動の苦手な息子にとっては、気持ち的にしんどくなると体力的にもしんどくなると感じた。楽しいと感じられると、体は疲れていても、元気に過ごせると感じた。いつもありがとうございます。
- ・夏休みを利用して2回参加させていただきました。暑くてあまり外で遊べなかったのでたくさん体を使う遊びができてよかったです。
- ・青空に通われている方にお会いする機会ができて良かったです。体操教室に通っていますが、今日みたいに楽しそうに体操している姿ははじめて見ました。ありがとうございました。
- ・こういう場を増やしてほしいです。
- ・③後半好きな活動のみに参加し、失敗がこわいので苦手なのは全くやらな

くなりました。失敗に対する不安が他の子よりも強いので、挑戦する気持ちを芽生えさせたいですが、難しいですね。

- ・ 毎回色々な工夫がされていて良かったです。
- ・ 無回答×2

8 アンケート結果について得られた今後の課題事項

①子どもたちが、取り組んでいる運動を何回行えば、終わりなのかを分かりやすくするために、数字の絵カードを提示する方法を掲示するタイミングやプログラムの時間配分等を含めて、現在検討しています。また、水分補給を行う際、こどもたちの行動の切り替えがスムーズに行えるよう、絵カードの掲示についても検討しています。

②気分や意欲が低下する原因については、複数の要因が結びついていると考えられます。その日の体調や、他の子どもとの関わりで生じたことが、フラストレーションにつながったり、また「楽しさ」が「頑張りすぎる」になり、ペース配分の調整ができず身体の疲れに影響する等が考えられます。何らかの要因が、気分や意欲の低下につながることをスタッフ間で共有し、ペース配分の調整についても配慮が必要であることが分かりました。

③運動の失敗体験から、失敗を極端に恐がるようになっていくことが分かりました。以前は自発的にできていたことにも、取り組めなくなったことについては、チームとして翌年度の課題事項となりました。

失敗体験が子どもに影響することを理解し、失敗体験により、苦手意識がでて、良い経験や成功体験に置き換えていく役割を担うことの大切さを認識しました。

9 終わりに

アンケートを通して、共通してみられた意見の中に、安心して活動できる場が少ないと感じている家族の方が、複数いることが分かりました。子どもたちにとって、見通しがつき、取り組む内容が分かりやすい場所が少ないのかもしれない。

しかし、発達に質的な違いのある子どもたちは、視覚提示や環境の調整、個別の対応に配慮をすることで、今求められている行動に取り組むことができ、できる運動がたくさんあることが分かりました。楽しく身体を動かすことで、固有感覚や前庭感覚は自然と活性化します。

また、心肺機能や免疫機能の向上および脳の活性化を図る等、様々な運動の効果を得ることにつながります。だからこそ、安心して楽しく身体を動かす機会と場の提供が、大切であると考えます。

今後も、一人でも多くの子どもに「楽しさ」「達成感」「自信」等を体感してもらえるよう、チーム一丸となって質の高い運動プログラムの構築を図っていくよう努めたいと思います。

また、他のスタッフに現在引き継いでいる中で、この実践報告で学び得たことも同時に伝えていきたいと思います。

10 参考文献

「ちょっとしたスペースで
発達障がい児の脳と感覚を育てる」

特定非営利活動法人チットチャット
理事長 森嶋 勉 著
合同出版社 2011年

「脳を鍛えるには運動しかない！」

ジョン J.レイティ 著
野中 香方子 訳
日本放送出版協会 2010年

「支援教育だより Part 3」

香川県立高松養護学校ホームページ
支援教育部・自立活動室 北村 和史 記事

—資料①—

大阪府立稲スポーツセンター

障がい福祉サービス事業所等への身体活動プログラムアドバイザー事業

《実 施 要 項》

大阪府立稲スポーツセンターでは、障がい福祉サービス事業所等が、障がい児・者へのプログラムを提供する際に、センター設備、器具等を活用していただき、必要なプログラム構築のための専門的なアドバイスや指導者派遣を行います。

■身体活動プログラムへの指導者派遣

- ・発達障がい、知的障がいなどのある子どもへの身体活動プログラムに指導者を派遣し、活動をサポートします。

【指導例】①平均台を使用した運動

②マット運動

③トランポビクス（小型トランポリン）を使用した運動

④フラフープを使った運動

⑤ボールを使った運動

- ・指導項目、内容・時間等については、依頼者と打合せの上決定いたします。

■基本的な派遣体制

- ・スポーツセンター職員を2名派遣します。

■派遣に係る経費

稲スポーツセンター使用の場合（派遣料+施設使用料）

- ・指導者派遣経費 13,600円（スタッフ2名・1時間プログラム）
- ・施設使用料 施設利用時間によって異なります。

他の施設を使用する場合

- ・指導者派遣経費：派遣時間によって加算することがあります。
- ・施設（活動場所）は依頼者が手配してください。
- ・現地までの交通費が必要になります。

■お問合せ

- ・大阪府立稲スポーツセンター 箕面市稲6丁目15番26号
TEL 072-728-4822 FAX 072-728-4876

- 派遣を希望される団体は、裏面に必要事項を記入の上お申し込みください。
（※裏面省略）

—資料②—

わくわくクラブに関するアンケート

この度は当センター事業にご参加いただき、ありがとうございました。
ご参加いただきました事業につきまして、皆様のご意見を賜り、今後の参考とさせていただきますと考えておりますので、是非ともご協力いただきますよう、宜しくお願いいたします。

① わくわくクラブの内容はいかがでしたか。(○で囲んでください)

大変満足 満足 やや満足 ふう やや不満 不満 大変不満

② ①でそう感じられた点をお聞かせください。

[]

③ スタッフの対応はいかがでしたか。

大変満足 満足 やや満足 ふう やや不満 不満 大変不満

④ ③でそう感じられた点をお聞かせください。

[]

⑤ 今回参加されて気付かれた点をお聞かせください。

[]