

『就実教育実践研究』第9巻 抜刷
就実教育実践研究センター 2016年3月31日 発行

重度重複障害児教育における運動学習「リラックス・バランス体操」の教材的価値と指導法に関する研究

**A study on education value and teaching method of moving
“Relax and Balance Exercise” on severe handicapped children**

尾添信枝・岡田信吾

重度重複障害児教育における運動学習「リラックス・バランス体操」の教材的価値と指導法に関する研究

尾添 信枝*・岡田 信吾**

*社会福祉法人同愛会 板橋区立加賀福祉園 **教育心理学科

A study on education value and teaching method of moving
“Relax and Balance Exercise” on severe handicapped children

OZOE Nobue*・OKADA Shingo**

*Kagafukushien social welfare center **Department of Educational Psychology

1 はじめに

特別支援学校（養護学校）の肢体不自由部や施設内派遣学級や訪問学級には、重度重複障害児、重症心身障害児、肢体不自由児、運動障害児⁽¹⁾などの言葉で概念化されている多様な肢体障害のある子どもたちが在籍している。

肢体障害のある重度重複障害児教育では、障害の状態を改善克服するための指導内容の設定が求められ、それは、昭和46年改訂学習指導要領で「養護・訓練」、平成11年改訂学習指導要領で「自立活動」に位置付けられ、現在に至っている。

本研究は、教育課程上「自立活動」を中心とする学習グループに編成されている重度の知的な遅れと肢体不自由を併せもつ子どもに対して、継続して指導してきた「リラックス・バランス体操」の教材的価値と指導法とを検討する実践報告である。

今回紹介する実践では2007年度の記録を中心とするが、「リラックス・バランス体操」自体は、1983年から開始し子どもの実態に応じて改訂しながら組み立ててきた体操である。

重度重複障害児の肢体障害に視点を当てた養護・訓練や自立活動の授業は、それぞれの学校、学部、学年、グループなどによって、「からだ・体育」、「からだ」、「からだの時間」などの授業時間が設定され、教育課程上の領域・教科を合わせた指導としておおむね次のような内容^(2~8)で行われてきた。

- ・ゆさぶりや滑降などの前庭感覚刺激の感覚運動、それをストーリーにした授業
- ・自然や文化を取り入れて「いのち」と心に働きかける授業
- ・緊張を緩め、姿勢を整える動作法などの訓練的技法による個別訓練
- ・器具を使ったボウリングなど車椅子のままできる運動ゲーム
- ・移動可能な場合、障害物を乗り越えたり滑ったりする簡単サーキットなどの全身運動

本研究の目的は、長期にわたって取り組んだ「リラックス・バランス体操」が、重度重複障害児の全身の運動をつくり出す上でどのように有効であったのか、その体操をどのよ

うに指導すれば、肢体障害があってもリラックスして主体的に運動することができるのか実践を検討し、運動教材の有効性と、その指導方法を明らかにすることである。

2 方法

年間を通して「体操」の授業における運動の記録を取り、一覧にまとめ（資料参照）、そこから身体的な活動の変化と主体的な意識の変化に着目して分析する。

教材及び指導方法の有効性を探るために、授業ドキュメントによる子ども達の活動の様子から教材の有効性を検討する。

3 題材「リラックス・バランス体操」について

授業に取り入れた「リラックス・バランス体操」は、肢体障害があつて、通常の姿勢が臥位、座位、サポートによる歩行可能な子ども達のグループ学習の指導内容の一つである。

授業では、一人一人の体の状態や課題に応じてサポート方法を変化させながら、子どもの学習が受け身にならないように、同じ場所でお互いが見合える姿勢や並び方で、学級やグループで「体操」の場面を共有できるようにした。そのようにすることで教師と対面しつつも、横にいる友達と歌や動きを共有でき楽しさを感じる事ができるのではないかと考えた。歌のリズムとからだの動きを楽しみ合う学習の過程において、身体のバランスが整う気持ちよさを感じることや、友達の動きに触発されて、主体的に身体を動かし活動する運動の力を育むことをねらった。

1) 「リラックス・バランス体操」とは

「リラックス・バランス体操」とは、乳幼児期の運動の基本と子どもに不要な緊張が出ないようにする機能訓練技法⁽⁹⁾、および「操体法」⁽¹⁰⁾の技法を取り入れた全身運動であり、歌や擬態語を使ったリズム運動の流れで約15分間、指導者がサポートしながら楽しんで行う体操である。教材名は学年やグループで変えて使った。

体操の内容は、目的で分けると大きく二つに分けることができる。

一つは、操体法を利用した体の気持ちのよい側に動かすことによるバランス系の体操で、バランスの改善とリラックスを主要な目的としている。(表2左部参照)

他方は、運動発達系の体操で、運動機能、運動発達、身体づくり、健康づくりなどを目的としている全身運動である。(表2右部参照)

2) 「リラックス・バランス体操」のカリキュラムへの位置づけ

平成11年改訂の学習指導要領において、自立活動の内容は、「健康の保持」、「心理的な安定」、「人間関係の形成」、「環境の把握」、「身体の動き」、「コミュニケーション」の六区分・26小項目を系統的発展的に関連付けて具体的な指導内容を設定するようになった。

「リラックス・バランス体操」においては、「身体の動き」を主要な目的にしながらも、自

立活動の項目を相互に関連付け、わらべうたなどの文化内容と絡めて授業内容を設定した。

指導場面は、例えば2007年度のA養護学校小学部の場合、主に1校時または2校時に「からだ」の時間を带状にし、「朝の会」の前後に設定した（表1参照）。また、各週の自立活動の時間に取り組む場合もあった。派遣学級や訪問学級では、授業の前半に取り入れたり、ダイナミックな運動の準備体操として取り組んだりした。

朝の時間に指導した時間割を1例載せる。

表1 A養護学校小学部時間割

	月	火	水	木	金
1	自立活動	自立活動	自立活動	自立活動	朝の会
2	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	プール 自立 活動
3	「みる・きく・はなす」				
4	「ふれる・えがく・つくる」 「からだ」「うた・リズム」				
5	自立活動	自立活動	自立活動	学級活動	音楽
6	自立活動	自立活動		自立活動	

「リラックス・バランス体操」の指導場面は下線部

3) 「リラックス・バランス体操」の指導内容（表2）

次に「リラックス・バランス体操」の全体像を子どもの実態と実践を元にバランス系と運動発達系に分けて3段階で示す。（表2参照）

表2におけるABCの別は、子どもの体への働きかけ方の違いと子どもの発達⁽¹¹⁾とを目安に分類した。さらに、バランス系と運動発達系の運動とは、サポート方法に違いがあるため分けて表した。

バランス系の体操は、「操体法」の操法をサポートに使う。この運動は、子どもの身体を他動的に大きく動かすものでもなければ、技の向上を狙うものでもない。体調の改善につながる身体のバランスを調整する運動である。

サポートの方法は、まず左右両方の動きを確かめた後、楽な側の動きを楽な範囲で動かし、動いた位置で数秒留めておいて脱力するようにした（脱力が無理な場合、楽な側の動きを3～4回ゆっくり繰り返す）。そして1回ごと元の位置に戻した。これら一連の動きを3～4回繰り返してから、左右の動きの変化を再び確かめた。これらの動きは、大人がサポートし、動きの快適さを体感できるようにすることとおして、子どもにマスターさせるようにした。大人は、子どもと体を通した共有感覚を味わいながら、各関節の動く範囲で適度に動かし、全身を気持ちよく連動させることを心がけた。

運動発達系の体操は、子どもが運動発達過程で身体を使う運動である。異常緊張が出ないように、肢体障害の機能訓練法も取り入れて、立位歩行までの多様な全身運動をサポートによって楽しめるようにした。歩行が困難な場合も「あひる」は行い、足裏に重力をかけることができるようにした。

表2 「リラックス・バランス体操」の指導内容

	A (乳児期前半)	B (乳児期後半)	C (1歳半以降～幼児期)				
リラックス・バランス体操	(乳児期前半)	(乳児期後半)	(1歳半以降～幼児期)	「わに」 「お馬」 「手押し車」 [交互パターン]	—	四つ足や腹ばいで交互パターンが出来るようサポートする。「わに」は足の蹴りを引出す。	自力の移動運動を助まし、方向転換の言葉もかける。手押し車は弱い側の逆に回転する。
バ	「尻おとし」 [背盤の周りの筋力の緩めとバランス]	背盤を支えて動きの範囲内で腰を小さく持ち上げてストンと脱力。	立てた膝を支えて引くようにして腰を持ち上げてストンと脱力。	「あひる」と「立ち上がり」 [立位経験・歩行準備]	背中から体幹を支え、しゃがんだ時の姿勢を整える。膝をサポートして下腿に体重をかける。	しゃがんだ姿勢をサポートし、足裏に体重をかけた外したりする。膝を後ろにサポートして立ち上がり促す。	しゃがんだ姿勢を少し支え、足にしっかり体重をかけて楽しみ、次に自分の力で立ち上がるよう膝が緩まないようにする。
ラ	「ひざおとし」 [脊柱の捻りの快速な側の動きから歪みの緩和]	背盤を支えて体幹を緩やかに柔らかな側捻ってバランスを整える。	膝を緩ませ立ててからよい側の方向の動きを誘導し、3秒程度固めてストンと脱力させる(2～3回)。				
ス							
系	「だんごむし」 [脊柱の緩めと伸展予防][背臥位の運動]	「尻あげストン」で緩めに楽に曲がるまで曲げては緩める。	正中の方向で脊柱をやわらかく丸める。丸めては緩める。				
	「ひざまげのばし」 [曲げやすい側を曲げ反対を伸ばして]	膝を緩めて過緊張をとって曲げる。緊張に抵抗せず脱力して曲げやすくする。	両膝を交互に曲げて動きの楽な側を見つけ、その側を曲げ反対を伸ばす動きを行う。				
	「石うす」 [動き良い側の回転運動で]	膝上座位で体幹を支えてゆっくり小さく回転。	腰の支えで立ち直りを見ながら回転。				
	「かたつむり」 [手の働きに必要な肘支持の確立]	腹臥位で肘の位置をサポートして顔上げて見る。	肘支持で後ろから働きかけ、振り返る。				
	「どんぐり」 [寝返り、横回り運動]	仰向けからうつ伏せへは膝と腰から動きをサポート。仰向けへの動きは肩からの回旋を誘導する。	自分の力で寝返るのを必要ならば左記のようなサポートをして待つ。				
	「やじろへえ」 [顔きからの立ち直りや平衡反応を促す]	膝上に坐骨で座らせ体幹を支えて傾きを楽しみながら顔を向けて立ち直ってくる姿を見つける。	サポートによって傾きを調整しバランス反応が出やすくする。				
	「膝上お馬」	大人の膝上で脇を支えて上下ゆすり	大人の膝上で腰を支えて上下ゆすり				
				「うさぎ」 [跳躍運動の楽しさ]	—	立位で手を取り、一緒に身体を傾けて姿勢の変化に足が出やすくする。	立位で手を取り、左右だけでなく前後の動きも入れたりは大きく動かしたりして楽しむ。

4) 「リラックス・バランス体操」の指導原理

指導する際の指導原理は以下のとおりである。尾添 (2007)⁽¹²⁾ から引用する。

「学びを引き出す教育指導の原則」

- 1) 主体的活動を引き出す発達に応じた教育指導
 - ①子どもの活動を発達の観点と生活年齢の観点からその特徴を見分ける
 - ②主体的な活動に取り組む子どもたちの内面に、新しい発達の力の芽生えや充実を見る
 - ③働きかけの間やタイミング発達に応じた発達に必要な内容を意識した働きかけ—
- 2) 子どもたちの知(認識)・情(意欲・感情)・身体(行為・行動・運動)を働かせる課題を伴う新鮮で多様な活動を引き出す授業
 - ①今の能力を発揮できる多様な内容と一歩上位の新しい内容や働きかけ
 - ②子どもにとって新鮮な出会いや多様で多彩な経験をもたらす内容
 - ③子ども時代にふさわしい文化体験をもたらす内容(学習文化、生活文化、遊び文化)
- 3) 相互主体的に学びあう対話的な働きかけと必要な子ども同士の関係
 - ①子どもの活動を期待と信頼を持って見守り、対話しつつ導く指導者
 - ②「主体的な学び」に必要な子ども同士の関係
 - ③子どもの「根本的な感情」(愛情、安心感、他人から認められること、創造的表現、新しい体験、自尊心)を満たす内容や働きかけ

5) 「リラックス・バランス体操」の授業展開

次に、実際の授業の展開を例示する。表3に示した指導案は2007年度の典型事例である。

(1) 指導案事例

事例は、肢体不自由部小学部1年生6名であった。障害や発達の状況は、自力で姿勢を変えることが難しく働きかけがないと外界の情報をとらえにくい「乳児期前半」の発達の特徴を示す子ども2名、自分なりに身体を起こすことができ表情や声や動きで応答する「乳児期後半」の発達の特徴を示す子ども2名、目的をもって移動し言葉での指示に従ったり、「～デハナイ～ダ」と可逆的活動⁽¹¹⁾ができたりする「1歳半以降」の発達の特徴をもつ子ども2名であった。詳細に観察すると、各段階の移行期の特徴を示す子どももいて状況は固定的ではないが、3つの段階を把握してサポートすることによって子どもの主体的な力を引き出す働きかけを適切に行うことができた。

指導場所は、学年の教室。畳やカーペットのコーナーであった。

指導者は、子どもを一对一で指導し、うち1名は主指導者であった。

一人一人の具体的な目標や手だては、各自の実態を見ながら担当者間で共有し、サポート担当は、交替しどの子どもも担当して行うようにした。

表3 学習指導案例

朝の自立活動「からだの時間」(小学部1年)						
題材	「リラックス・バランス体操」(この年は「バランス体操」と名付けて行った)					
日時	毎週	場所	1学年教室			
目標	・ 毎日のリラックス・バランス体操によって、左右のバランスを整え変形を予防すると共に、筋力と柔軟性を向上させて健康と運動発達を促す。 ・ 友だちと相対して運動する楽しさを共有し、模倣や主体的な動きを引き出す。					
学習活動	指導上の手だて・展開	A	B	C	D	E
1 はじまり	1: 時間になったら畳のフロアで遊んでいる子どもたち呼びかけ(「体操だよ」)「体操はじめようかい」。動きのタイミングを見て始める。					
① 全身ゆすり	①仰臥位で「ゆらゆらするよ」と足指もみで(緊張強い場合お腹から)柔らかな波を起し、全身の緩みや表情で気持ちよさを共有する。					
② 尻おとし	②膝を立てお尻を上げて保ってからストンと脱力。自分でお尻を上げられる子どもには、安定して維持できるように膝をサポートする。上げられない場合は膝を教師の側に引いて動きを助ける。M子は背盤を支えて少しだけ上げて脱力する。					
③ ひざたおし	③仰臥位で膝を立て左右にゆっくりと倒し動きの楽な側を見つける。教師の大腿部を支えに楽な側へ倒す。膝をそろえて倒し股関節ではなく脊柱の捻転を引き出す。ゆったりと数回行って左右の動きを確かめる。					
④ だんごむし「自転車こぎ」(他動的になるので中止)	④仰臥位で足を上げ脊柱を丸める動きを楽しく気持ちよく行う。自分でできない人は膝を曲げて膝裏に手を当て丸まる運動を助ける。足を上げられる3人は見守りさらに大きくできるような言葉もかける。					
⑤ 「ひざまげのぼし」(9月半ばから追加)	⑤仰臥位で膝曲げの楽な側を見つける。楽な側を曲げ反対側を伸ばして留め2～3秒後に手は当てたまま脱力する。数回ゆったりと繰り返してから左右の動きを確かめる。力で行わない。					
⑤ かたつわり	⑤仰臥から腹臥になる。自分でできない場合膝、腰、肩の動きを手伝う。上体を起こし、頭を上げられる位置で肘を支えて、お互い見合えるようにする。後ろから声をかけて振り返ることもできるようにする。					
⑦ 「ドングリねがえり」「起きあがり」(腹筋) (流れの中でできないことあり)	⑦膝を曲げ脊柱の回旋から腹臥への寝返り、肩の回旋から背臥への寝返りをサポートする。自分でできる場合は、手元の使い方や「反対～」の言葉で動きを変えたり見守り励ます。					
⑧ 「やじろべえ」	⑧支座位で膝を立て左右の緩やかな傾きをリズムに乗って楽しみ、曲の最後で腰を向けて立ち直					

⑨「石うす」
⑩「お馬」「手押し車」「わに」
⑪「あひる」と「立ち上がり」
⑫「なべなべ」
⑬「うさぎ」(10月半ば追加)

この他、「あっちむいてホイのひねり」「せのび」「くま」「にょろ転」「前回り」「とんぼ」「ロールマット」などを行った年もあり、障害、学年、時間によって内容の組み立てを変えてきた。その中でこの指導案が典型と言えらる。

(2) 授業展開の様子

授業展開は基本的に次のように行った。

授業の開始と終了については、教師や子どもが始めの号令をかけることはせず「体操

始めようか」「体操するよ」などの言葉をかけて始めた。

子どもたちがそれぞれの方法とスピードで集合し、体操の姿勢を取り始めたところで「全身ゆすり」、あるいは子どもが自分から始めた「だんごむし」の歌を歌って開始した。各体操は、子どもたちの動きを見ながら運動の回数を歌の回数で調整して次の運動に移った。終わりは、次の活動である「朝の会」につなげるような働きかけをし、全体は15分ぐらいであった。

「全身ゆすり」では、顔を中にして寝ころんだ子どもたちに、教師が個別に対応し、ゆったりとした「ゆらゆら～」の歌を歌いながら足からの揺れを伝えた。「足指もみゆすり」をすると心身の緊張具合がわかりそれを緩めることができた。子どもたちがリラックスして気持ちのいい表情で揺れを感じているのを確認して歌を終え、「尻あげストーン」に移るようにした。

「さあお尻をあげるよ～。膝を曲げて。スイスイ～」と言葉をかけ、膝を立てた姿勢になって膝を支えとお尻を上げることができた。自分で上げることができない子どもには、教師が子どもの膝を手前に引く感じでサポートし、お尻を持ち上げるのを助ける。お尻が上がったところを見計らい、「ストーン」と脱力する言葉をかけて脱力させた。その動きを一呼吸おきながら正中に戻し、3、4回繰り返した。

次に、その姿勢のまま「ひざたおし」を行った。子どもの膝を揃えて倒すと、脊柱から頭まで動く。膝を左に倒すと体幹が捻られて頭は右に向くのが正常であるが、緊張が強い場合は膝の側についてくることもある。いずれにしても、頭が同側に付いてこそ膝を倒すことができるころまでで止め、左右の違いを感じ取るようにした。そして、動きの楽な側を見つけて倒し脱力させた。1回毎に正中に戻しながらゆったりと3回程行った。その後左右差が緩んだかを確認した。

次に、その姿勢で「だんごむし」を行った。「だんごむし」は、膝を曲げその膝を頭側へ緩めて脊柱を丸める運動である。自分でできる子どもには、丸まって緩める運動を加え、腹筋を使うことができるよう、足をあげる運動も取り入れた。

次も、その姿勢で「ひざまげのばし」のバランスを整える運動を行った。両ひざを交互に曲げて楽な側を見つけ、楽な側を曲げ同時に反対を伸ばす動きを行った。ゆったりと適切なところで止めた後脱力させた。3回程行って左右差を確認した。

次に「かたつむりになるよ」と言葉をかけ、膝を曲げたその姿勢から腹臥位になり肘を立てて身体を支えるようにした。肘支持位になることにより、子ども同士がお互いの顔を見合うことができた。無理なく脇を開いて頭をあげ、その姿勢を保つことができるように、一人一人肘の支え位置を調整してサポートした。後ろから声をかけ、振り返るきっかけもつくった。

「かたつむり」の歌を2番まで歌い終わってから、移動運動の「どんぐり」を行った。「どんぐり」では、仰向けからうつ伏せへの回旋は腰から、うつ伏せから仰向けへの回旋は肩からと、動き始めに十分注意して観察し、必要な場合はサポートした。自分で転がる

ことのできる子どもには、動きのコントロールを課題にし、「はんたい」など逆の動きを導く言葉もかけるようにした。

次に、座って行う体操を行った。「やじろべえ」は、座位で左右の立ち直りを促す運動である。ゆったり揺れる心地よさの後に自分で身体を立ち直らせる動き（顔を向けて起き上がる、倒れた側に出し支える）を待つ時間をとった。自力で体を動かすことができる子どもには、大きな動きもできるように模倣を促した。

次の「石うす」は、座位になり上体を動きやすい側に多く回し、左右差や可動域を改善する運動であった。曲の同じ「やじろべえ」とセットで行った。

続いて、大きな移動運動の「お馬」を行った。四つ這いおよびサポートによる「手押し車」や「わに」など、子どもが腕を使って移動する運動も加えた。「手押し車」は弱い側とは逆の回転運動を、「わに」は足に力が入るようにサポートした。

移動運動の後、立ち上がりに向かう運動を行った。まず「あひる」ではリズムに乗って自分の足に体重をかけ、歌の終わりで立ち上がった。自力立位ができない子どもであっても膝を支えることによって立ち上がるようにサポートした。立ち上がる力のある子どもには、支えになる手を添えたが、手を取って急に引っ張り上げることにならないよう気をつけた。

立ち上がることができたら、次に「なべなべ」で体重を足に交互にかけて遊ぶ。回転する時に足の踏み直りの動きがどのようにしっかりしてくるかを見守り行うようにした。

そして「うさぎ」になってリズムよく跳ねる動きを楽しむ。跳ねるリズムは立てない子どもも楽しむようにした。

こうして「運動文化」⁽¹³⁾を取り入れた一連の体操を楽しむことができるよう授業を行った。

4 結果と考察

(1) 発達に応じた教師の働きかけ

発達の段階的な特徴ABCに応じた働きかけの結果について述べる。

< Aの場合の教師の働きかけ >

発達的に乳児期前半の特徴を持つ子どもの場合、通常背臥位で過ごすことが多く、自分で姿勢を変えることができず、異常緊張が見られることが多い。そのため、傍に行って言葉をかけ、当人が対象に向かって動くことができるよう直接全身で触れるところから指導を開始した。

例えばM子やH子には、傍に行って目を合わせ、抱いて対象に向かうように姿勢を変える時「〇〇するよ。いいかな。」と今何をするか伝え、相互主体的に気持ちを聞くように話しかけた。このような関わりをすることで緊張が和らぎ、M子の場合は自分の意思をYESの瞬きで応え、H子は笑顔で応えた。その意思がはっきりしない場合もあるが、それらの表情に応じて教師は次の行動を起こし、学習を共有していく。

一方、教師が予告せず身体的な働きかけをした場合、子どもの身体はこわばったり動かそうとする向きと反対の動きが現れたりすることがあった。そのため、まず言葉による予告をすることが大切であった。

< Bの場合の教師の働きかけ >

発達的に乳児期後半に向かう特徴を持つ子どもの場合は、異常緊張が弱く、身体を起こして支座位や自力座位のでき、名前を呼べば相手を見て目を合わす子どもが多い。四つ這いなどで移動できる子どももいる。対面して問いかけると笑顔になり、反対に嫌な時は声や動きで意思を表すことができる。

リズムカルな動きで笑顔を交換し揺れの変化を喜ぶため、対面して子どもの表現に応じて言葉をかけ身体もしっかりサポートしながら、体操の向きや早さを変えるなど変化のある動きを取り入れると運動を楽しむことができた。

< Cの場合の教師の働きかけ >

発達的に乳児期後半から幼児期に入りかけている子ども達の場合、言葉による指示を受け止め模倣や一定の見通しによって行動を起こすことができる。

動きのスピードに合わせてワテンポ前に、「次は〇〇だよ」と次の動きを伝え、速さは違うもののH児、Y児、D子はその体操をしようとする事ができた。「はんたい」という言葉で方向転換ができるD子は「帰ってきて」と声かけるとすぐに方向転換することができた。するとH児やY児はD子の動きを見て方向を変えることができた。

このように、子ども同士一緒に運動することを通して意欲を喚起することができた。

総じて教師の働きかけは、発達段階や場に応じて子どもとの共有感覚をもって、子どもが今やろうとすることを意識できるように動きと言葉で働きかけることが大切であった。

(2) 体感と観察で捉える身体サポート

身体障害のある重度重複障害児にとって、子どもの身体の動きに応じたサポートは必須であり、特に動きにあわせたタイミングが重要である。表2に基づいて、具体的な事例をあげ検討する。

< バランス系—Aの場合 >

バランス系の運動の場合は、大人に体を動かしてもらおう気持ちよさを味わう経験をとおして自発的な運動をおこすことができるようになる。そのため、無理のないサポートや脱力のタイミングに気をつけて行う。

伸展緊張の強いM子の場合、膝を曲げると全身が屈曲することが多いので、伸展緊張を緩めてから運動をした。「尻おとし」は、曲げた膝裏の大腿側を支えて柔らかく持ち上げ、

柔らかく尻を落とす。M子は、5月後半から体操をやりたいと瞬きで意思を示す場面が増えた。その日の体調によって緊張が変動しやすいものの、少しずつ参加できる体操が増えた。11月には「ひざたおし」による捻りの可動域が広がり、「ひざまげのばし」での左右差を感じなくなった。「石うす」は、右回りの方が動きやすかったが、指導を重ねる中で左回りの動きも大きくなった。

H子の「ひざまげのばし」は、1学期には左曲げの方が楽で右伸ばしが多かったが、右も曲げる動きが現れるようになり、左右とも動きやすくなってきた。「石うす」では、右回りの動きから可動域が広がった。2学期末には腹臥位で脊柱側弯が緩んだ姿勢が見られた。

<バランス系—Bの場合>

手足をよく動かすが方向が定まりにくいY子には、「尻おとし」で立てた膝を包むようにサポートした。そうすると自分でお尻を持ち上げたり落としたりできる。両足の位置を定めるようにサポートすると、「ひざたおし」や「ひざまげのばし」の運動が可能であった。

H児は、1学期「ひざたおし」で右に倒す方が楽に動くことが多かったが、10月頃から左右差が改善された。「尻おとし」で膝の位置をサポートすると、しっかりとお尻をあげて自分で止めることができるようになった。また「全身ゆすり」では、こわばりがなくなり足指から全身までリラックスする心地よさを味わう様子が見られバランス状態も改善した。

<バランス系—Cの場合>

D子の場合も、「ひざたおし」で右に倒す方が楽なことが多かった。2学期には左右差が緩み、3学期にはどちらの動きがよいか聞くと指をさして伝えるようになった。そして、その倒した向きで止めておくと、うまく自分で脱力して左右差を改善できた。

Y児の場合は、身体の関節が柔らかく、どの体操でも左右差をあまり感じさせなかった。

Cの子どもたちは、あおむけでゆったりした姿勢をとるようになってきた。

以上のように、バランス系の体操では、教師の手による感覚と観察によって子どものリラックスの度合い、こわばりや歪みの度合いを感じ取り、身体の現状と変化を把握することができた。指導場面での可動域の拡大や左右差の緩みを感じることができ、全身の変化には3か月以上かかるため、動きの変化を体感し観察しながらサポートすることが大切であった。また、子ども自身が身体を動かす快適さを感じ取ることができるとともに、自分の気持ちのよい側を「こっち」と伝えられるようにもなることも確かめることができた。

次に運動発達系について、述べる。

<運動発達系—Aの場合>

伸展緊張が強いM子の場合、膝裏や足甲に手を当てて緊張を緩めてから膝を曲げると、その姿勢から柔らかく、動く範囲でゆったりと歌に合わせて身体を丸める運動をすることができた。

H子は「かたつむり」では脇が開きにくいいため両肘をサポートしたが、2学期になると右肘のサポートだけで肘支持が可能になり、にこにこして「かたつむり」を楽しむようになった。脇にマットを入れてうつ伏せで遊ぶことができるようになり、11月には寝返ろうと力を入れることができるようになった。「やじろべえ」では、リズムに乗って揺れた後少し傾けて止め「こっちむいて」と声かけると、じつくりと正中の方向に顔を向けるようにして起き上がってくることができた。

このように、Aの子どものサポートは、障害による身体の動きの特徴に応じて、異常緊張を助長せず自分の動きが出る姿勢の位置をサポートすることが大切であった。

<運動発達系—Bの場合>

Y子は、掌座位ができるが、肘支持の「かたつむり」では右肩から崩れることが多かった。そのため、教師が肘の位置を支えて体幹を安定させると頭を上げることができた。3学期には肘支持の姿勢を自分で保つことができるようになった。「やじろうべえ」で、Y子は、手足が不随意に動くことが多いが、体幹をしっかり支えて適度なところで傾けて止めるようにすると、遅れながらも倒れる方向に手を伸ばすことができた。全身を包むようにサポートして「お馬」の動きも体験できた。

H児の場合は1学期には肘のサポートが必要だったが、月半ばから「かたつむり」ができるようになり、11月には安定して友達を見て楽しむことができるようになった。さらに、「どんぐり」で転がり「やじろべえ」を模倣することもできるようになった。とりわけ「だんごむし」を好み、足を手で持つことを教えると、6月には自分で足を持つようになった。さらに、2学期には体操が始まると早速自分で始めることが観察されるようになった。3学期には、脚を頭の上に着くぐらいまで伸ばして運動するようになり、体操の時間になると自分から始めている姿も見られるようになった。

Bの子どもたちは、自分なりの動きが可能だが、正しいサポートによって運動の方向を定めることができるため、正しく動くことができるようにすることが大切であった。

<運動発達系—Cの場合>

自力で移動運動のできるCの子どもたちでは、11月の授業場面に主体的な姿が特徴的に現れていた。

次は「だんごむし」。歌が始まるとすぐにYくんが足を上げて自分でやり始めた。「Yくんうまい」と声をかけると動きを止めることなく足を上げて前後に動かしている。9月には、声がかかると照れてできなかったが、約2ヶ月後の今日は止めずにしっかりと運動している。主体性が伸びたようだ。Dさんは教師の歌声に合わせて声を出しながらやっている。

D子も「だんごむし」の運動で意欲が向上した。6月になって自分でも足を上げるようになり、2学期には歌も歌いながら一所懸命足を上げ「もっと高く」と声かけるとさらに

上げてがんばるようになった。

Y児は2学期から取り入れた「うさぎ」で友だちや教師を見て、自分で膝を曲げてジャンプするように動くことができるようになりはじめ、3学期には、注目を喚起するように教師を見つめながら両足で跳んだ。

Cの子どもたちは、動き始めるスピードに違いはあるものの主体的に動くことができる。そのため、運動に進歩が見られ始めたら、次の段階の新しい運動をタイミングよく取り入れることが効果的であった。

(3) 友だちを意識しているような運動の様子

主体的な運動の発現過程で、友だちとの関係を意識した活動が見られた。

先の事例でも紹介した朝の時間に医療的ケアを受けているN子が、時間を調整してみんなと一緒に体操をしている11月の授業場面での様子である。

膝を曲げて「しりおとし」、膝裏を支えてスーと柔らかく持ち上げてもらってストツとお尻を落とす。いい気持ち。緊張は出なかったMさん。頭の向こうのHくんは、ブリッジのように身体を反らしてからストン。すると、MさんやMさんと一緒に先生と目が合って嬉しい笑顔。お尻が落ちる音「ボテ」の声も面白くてキャハハ…。嬉しくてはしゃぐHくん。嬉しい身体の動きをそのまま受け止めながらも体操は続く。みんなと一緒に場の心地よいリズムが、穏やかで楽しい場をつくり出している。次は「ひざたおし」だ。緊張が解けているMさんも大きく左右に倒すことができた。右の動きの方が楽だったので右にスーとゆっくり腰を捻るように倒して～ストン、ゆったりと操体の動きをしたら左右の動きがよくなった。Hくんは、自分もひざたおしを手伝ってもらいながら嬉しくてまた笑い声をたてる。すると、対角線の方で体操をしていたDさんが、Hくんの声にあわすようにキャハハハハ。一人で行動しがちだったDさんだが、友だちに合わす姿が出始めた。

次は同じ日の「ひざまげのぼし」での場面である。

次は「ひざまげのぼし」、みんな脚を交互に柔らかく胸につけるように曲げている。これはただ曲げたり伸ばしたりする運動ではない。左右の曲げ具合を見てから動きが鈍い側の膝は伸ばすように、反対のスムーズな側は曲げて2～3秒待ってからストンと力を抜く。左右差を改善しながら運動する。だから、これも気持ちがいいのだなあ。静かにやってもらっているYくんとHさん。緊張してしまうことなくひざ曲げをゆったりとやっているMさん。声たて笑いつつもゆったりHくん、Dさん。おや、Hくんは左隣のHさんの方を向いて何やら手を伸ばしている。よく見るとHさんの頭をなでているのだ。嬉しいとき周りの人の頭をなでてあげるHくんが体操中に友だちをなでてあげていた。

いずれも仰向けで体操している場面であった。この場面ではいわゆる子ども同士の響き合いがあり喜びがあり、ゆっくりしか動けないM子に合わせるように待っている様子がみられた。

別の場面では、「あひる」の運動が好きになったH子が、「あひるからの立ち上がり」で

足を踏ん張ってみんなの方を向いて立ち、友だちを意識したうれしそうな笑顔になった場面が観察された。また、D子とH児がお互いを意識しながら「お馬」で這いまわるようになった場面、立位で左右に重心を移して足を浮かせて「なべなべ」を楽しむようになったY児が、3学期に「まわりましょ」のところで友だちを回すような動きをしていた場面などが見られた。

以上のように、周りとの関係性では大人との関係が強く、その影響を受けやすい子どもたちが「リラックス・バランス体操」の中で、友だちを意識するようなさまざまな親近感や行動を見せた。これらは、通常子どもとして当然の姿でもあるが、重度重複障害がある子ども達が友だちを意識した社会的交流の場面であると考えられる。

5 まとめ

「リラックス・バランス体操」という緊張や不快感を伴わない全身運動によって、自分一人ではできない運動に取り組み、一人一人の多様な「主体的な学び」と進歩が見られた。その根拠と考えられる場面を以下に列挙する。

- ・毎日の体操で左右差のない日が増えバランス改善にも役立つと共に、身体と気持ちが柔軟になり笑顔や主体的な活動が見られる効果が表れた。
- ・子どもの身体のこわばりが減り関節可動域が広がり運動の動きが広がった。・歌のリズムに浸り静かにお腹の揺れなどを感じていたりする時間と子どもが自分の動く方向を定めて身体たっぷり楽しめる時間があり、静と動の運動ができた。
- ・運動文化を取り込んだリズムのある運動を共有することによって、相互に運動を見合う結果を生み、言葉のない子ども同士の社会的交流を育む場になった。
- ・体操の授業展開では構えの「間」をつくるような声かけと、動きだそうと力が入る瞬間に子どもと一緒に動くサポートをタイミングよく行なうことで自分から身体を動かすことができた。

その教授行為における指導技術を尾添（2008）⁽¹⁴⁾ は以下の3点にまとめた。

- ①子どもに内在する力が活性化して多様な運動学習に取り組めるようにするための身体の機能をとらえてサポートする指導技術
- ②子どもの心理を表情や触れた身体の動きから読み取って、子どもが安心して運動できるように展開する相互主体的な個と集団への指導技術
- ③「からだ」の学習内容を感覚運動に限らず運動体験として充実させるように、多様な文化財から運動教材に展開する指導技術

このように、「リラックス・バランス体操」の内容や指導法は、障害の部分を大きく目立たせることなく、子どもたちの発達に即して、主体的な学びの様子が短い体操場面でも見られる体操であることがわかった。

また「リラックス・バランス体操」の指導は、重度重複障害児の寝たきりによる廃用性

委縮を予防し、栄養代謝に欠かせない全身運動を保障することができたと考えられる。

今後、さらに、医療的ケアを伴う重症児の心身の発達と健康のために、応用出来る体操が必要とされると考えている。

－ 参考文献 －

- (1) 中村満紀男・前川久男・四日市章『理解と支援の障害児教育』コレール社, 2003
- (2) 兵庫重症心身障害児教育研究集会実行委員会編「重症児教育－視点・実践・福祉・医療との連携」第1章渡部昭男(2004)クリエイツかもがわ
- (3) 『実践のまとめ』岡山県立早島養護学校重心部, 1983年度～1990年度版。
- (4) 西村章次・高橋紀子編著『意欲を育む授業づくり』ぶどう社, 1989。
- (5) 三木裕和・原田文孝・河南勝・白石正久著『重症児の心に迫る授業づくり』かもがわ出版, 1997
- (6) 加藤忠雄・玉村公二彦・田中茂編著『わたしだって！－重症児教育の明日を考える・京都府立与謝の海養護学校の実践より』文理閣, 1999。
- (7) 芝田徳造・綾部正広・加藤徹・全国障害児体育研究連絡協議会編「からだ・体育の授業づくり」(2001)クリエイツかもがわ
- (8) 玉村公二彦著『障害児の発達理解と教育指導』三学出版, 2005
- (9) 正常運動発達講習会(ボイタインストラクター講習会実技資料初級)および・乳児の運動発達学習会実技資料(深谷市山口理療科院, 1998)などを参考にした。
- (10) 操体法: 橋本敬三著『万病を治せる妙療法』操体法農山漁村文化協会, 1978。
武田忠+川上吉昭著『からだのゆがみをとる子どものバランス運動』柏樹社, 1983
- (11) 田中昌人・田中杉恵著『子どもの発達と診断 1 乳児期前半 2 乳児期後半』大月書店, 1982。
- (12) 尾添信枝「重度重複障害児教育における授業構成論－「主体的な学び」に着目して－」日本教育学会第66回発表要綱 274-275 2007
- (13) 久保健「からだ育てと運動文化」大修館書店, 1997
- (14) 尾添信枝「「からだ」の授業の指導技術－重度重複障害児教育における「主体的な学び」を促す授業構成論」日本教育方法学会第44回大会発表要旨, 63 2008
- (15) 川真田聖一・小澤淳也・榊間春利「筋力回復のリハビリテーション 骨格筋の萎縮と肥大に影響する主要因」『関節外科』Vol.25(6) 601-605. 2006

資料 授業記録表の一部

月日	全身 ゆすり	尻あげ ストン	だんご むし	ひざまげ のばし	ひざ たおし	かたつ むり	どんぐり	やじろ べえ	石うす	お馬
5/ 21	○	喜んで ◎	○		○右よし	○肘つ かせ	◎	○	○	
10/31	◎	◎自分で しっかり 腰上げ	◎自 分で	◎両足 ともよく 伸びて	◎両方 ともよく 傾く	◎	◎	◎もどる	◎柔ら かい	◎
1/24	◎90指 硬め	◎100	◎100	右 やわらか	右柔か 3回で 左右差 改善	◎100	◎フロア まで4~ 5回転	◎	◎	◎100