

Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧

研究成果の刊行に関する一覧表

発表者名	論文タイトル	発表誌名	巻号	ページ	出版年
小野寺昇	水中運動の臨床応用:フィットネス、健康の維持・増進	臨床スポーツ医学	20	288-295	2003
小野寺昇	自閉症児のための水中運動の実践	体力科学	51	261	2002
小野寺昇	水を利用した自閉症児のための水中運動の実践	体力科学	51	475	2002
小野寺昇	自閉症児のための水中運動の実践と評価	体力科学	51	784	2002
杉哉子	自閉症児の行動および言語に及ぼす水中運動の影響	川崎医療福祉学会誌	12	133-137	2002

20020297

「研究成果の刊行物・別刷」は雑誌/図書に掲載された論文となりますので、P.40の「研究成果の刊行に関する一覧表」をご参照ください。

V. 資料

2003年2月1日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

身長・体重を測る

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HRのチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ：HRのチェック

自由活動：自由遊び

11:00 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・玉入れ

キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 集団活動 みんなで手をつないで回る（歩く・浮く・ジャンプ）

11:35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ けのびーふし浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンギンさん）

- ・ ボール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板持ち
- ・ 浮きーキック

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HRチェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年2月15日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合: ビート板の上に座る

開始挨拶: 大きな声で「お願いします。」

準備体操: HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 股関節・閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ: HR のチェック

自由活動: 自由遊び

11:00 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・トンネル・玉入れ

キック: ①腰掛け両足キック

②腰掛けキック

③ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 集団活動 みんなで手をつないで回る (歩く・顔つけ・浮く)

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとび
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

(ペンギンさん)

- ・ ボール吹き
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板持ちー浮きーキック
- ・ ロングビート板での背浮き
- ・ 背浮き

11:55 水中体操: 音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操: 3回伸び

終了挨拶: 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年3月1日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

11:00 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・トンネル・

ボールキャッチ - ボール入れ

キック：①腰掛け両足キック

②腰掛けキック

③ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 グループ練習

(イルカさん)

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとび
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

(ペンギンさん)

- ・ 手をつないで回る
- ・ ボール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板持ちー浮きーキック
- ・ 背浮き

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場へ移動

2003年3月15日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 身長・体重を測る→剣道場（ビデオを見る）

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

11:00 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・
ボールキャッチ・ボール投げ

キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 ボールプールで遊ぼう！！

この時間を長く取ります。しっかり遊んでください。

11:50 水中体操：音楽に合わせてダンス（2回）

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2002年5月18日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合: ビート板の上に座る

開始挨拶: 大きな声で「お願いします。」

HR のチェック

準備体操: ①手を上げて背伸び

②しゃがんで両手で床を交互に叩く

③前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)

④指折り

⑤○・×

⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑦正中交線 (肩・膝)

⑧片足立ち

10:45 水かけ: 体を洗う

自由遊び: 親から入水 HR のチェック

自由に水と親しむ

課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い (1つ)・トンネル・玉入れ
(水中レクリエーション)

個別活動: ①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ

レク: 手遊び (お弁当箱)

輪になって回る

呼吸練習: ブクブクパー、耳つけ、もぐりっこ

～トイレ休憩～

11:35 キック: ①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板キック

背浮き: 背浮き

水中体操: 音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操: 3回伸び

終了挨拶: ありがとうございました。さようなら。

2002年6月8日

川崎医療福祉大学

水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合: ビート板の上に座る

開始挨拶: 大きな声で「お願いします。」

HR のチェック

準備体操: ①手を上げて背伸び

②しゃがんで両手で床を交互に叩く

③前屈 閉脚・開脚 (右・左・中) 足の裏

④指折り

⑤○・×

⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)

⑦正中交線 (肩・膝)

⑧片足立ち

10:45 水かけ: 体を洗う

自由遊び: 親から入水 HR のチェック

課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い (1つ)・トンネル・玉入れ

個別活動: ①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ

レク: 輪になって回る

汽車ポッポ

呼吸練習: ブクブクパー、耳つけ、もぐりっこ

～トイレ休憩～

11:35 キック: ①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板キック

背浮き: 背浮き

水中体操: 音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操: 3回伸び

終了挨拶: ありがとうございました。さようなら。

2002年6月29日

川崎医療福祉大学

水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚（右・左・中）足の裏
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑧正中交線（肩・膝）
- ⑨片足立ち

10:45 水かけ：親から入水 HR のチェック

自由遊び：子供だけで遊ぼう

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い（1つ）・トンネル・玉入れ

個別活動：①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん・お母さんにタッチ

レク：ペンギンさんとイルカさんのグループにわかれます。

（ペンギンさん）

- ・ 輪になって回る
- ・ ボールふき
- ・ 耳付け・顔付け

（イルカさん）

- ・ 輪になって回る
- ・ ブクブク、顔付け
- ・ だるま浮き、ふし浮き

～トイレ休憩～

11:35 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板キック

背浮き：背浮き

水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：ありがとうございました。さようなら。

2002年10月5日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

プール1周探検

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HRのチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑧正中交線（肩・膝）
- ⑨片足立ち、手足ブラブラ

10:45 水かけ：HRのチェック

自由活動：自由遊び

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・玉入れ 3回

個別活動：①歩いて先生にタッチ

②歩いてお父さん・お母さんにタッチ

11:10 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 個別練習：スタッフとマンツーマンで

11:45 背浮き：背浮き

水中体操：音楽に合わせてダンス 2回

HRチェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月9日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑧正中交線（肩・膝）
- ⑨片足立ち、手足ブラブラ

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・玉入れ

11:15 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 顔付け、だるま浮き、ふし浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール手の練習
- ・ 背浮き

（ペンギンさん）

- ・ 顔付け（バブリング・耳付け）
- ・ ビート板押し
- ・ ビート板浮き
- ・ 背浮き

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2002年11月30日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④前屈 閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り
- ⑥○・×
- ⑦首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑧正中交線 (肩・膝)
- ⑨片足立ち、手足ブラブラ
- ⑩深呼吸

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い・トンネル・玉入れ—3回

11:10 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 集団活動：①手をつないで回る (歩く・浮く・跳ぶ)

②電車ごっこ (トンネルをくぐる)

グループ活動

(イルカさん)

- ・ 潜りっこ・けのび
- ・ ビート板キック
- ・ 板クロール
- ・ クロール
- ・ 背浮き
- ・ 背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ ボールふき (お母さんと向き合って)
- ・ 顔付け (バブリング・耳付け)
- ・ ビート板浮き
- ・ ビート板キック

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

2003年2月8日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 股関節・閉脚・開脚（右・左・中）
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）
- ⑦正中交線（肩・膝）
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

11:00 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台（方向転換）・輪拾い・トンネル・玉入れ

キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 グループ練習

（イルカさん）

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとび
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

（ペンギンさん）

- ・ ボール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板持ちー浮き
- ・ キック
- ・ 背浮き

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年2月22日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ：HR のチェック

自由活動：自由遊び

11:00 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・トンネル・

ボールキャッチ・ボール入れ

キック：①腰掛け両足キック

②腰掛けキック

③ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 グループ・個別練習

(イルカさん)

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとび
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き

(ペンギンさん)

- ・ 手をつないで回る
- ・ ボール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板持ちー浮きーキック
- ・ 背浮き

11:55 水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2003年3月8日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 着替え

10:35 シャワーを浴びる→プールサイドに移動

集 合: ビート板の上に座る

開始挨拶: 大きな声で「お願いします。」

準備体操: HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③ジャンプ
- ④柔軟 閉脚・開脚 (右・左・中)
- ⑤指折り、○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち、手足ブラブラ
- ⑨深呼吸

10:45 水かけ: HR のチェック

自由活動: 自由遊び

11:00 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・トンネル・

ボールキャッチ

キック: ①腰掛けキック

②ロングビート板キック

～トイレ休憩～

11:30 手をつないで回る・ジャンプ・浮く

グループ練習

(イルカさん)

- ・ けのびーふし浮き
- ・ イルカとび
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き
- ・ 背浮きキック・背泳ぎ

(ペンギンさん)

- ・ ボール吹き・顔付け
- ・ 赤台けり
- ・ ビート板浮きキック (両足・片足)
- ・ ロングビート板での背浮き
- ・ ビート板持ち背浮き
- ・ 背浮き

11:55 水中体操: 音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操: 3回伸び

終了挨拶: 大きな声で「ありがとうございました。さようなら。」

シャワーを浴びる→着替え

剣道場に移動

2002年5月11日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

出席をとる

HR のチェック

準備体操：①手を上げて背伸び

②しゃがんで両手で床を交互に叩く

③前屈 閉脚・開脚（右・左・中）足の裏

④指折り、手をブラブラする

⑤○・×をつくる

⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）

⑦正中交線（肩・膝）

⑧片足立ち

～プールをみんなで1周歩く～

プールサイドにビート板をひいて座る

10:50 水かけ：体を洗う

自由遊び：親から入水（※飛び込まない） HR のチェック

自由に水と親しむ

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い（1つ）・トンネル・玉入れ
（水中レクリエーション）

個別活動：①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ 帰りはジャンプしながら

～トイレ休憩・浮く水着を着用～

レ ク：手遊び（お弁当箱）

汽車ポッポ（前の人の肩を持つ）

輪になって回る

呼吸練習：ブクブクパー、耳つけ、もぐりっこ

～トイレ休憩～

11:35 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板キック

水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

整理体操：3回伸び

終了挨拶：ありがとうございました。さようなら。

2002年5月25日

川崎医療福祉大学

水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場（ビデオを見る）

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

HR のチェック

準備体操：①手を上げて背伸び

②しゃがんで両手で床を交互に叩く

③前屈 閉脚・開脚（右・左・中）

④指折り

⑤○・×

⑥首のストレッチ（前・後ろ・回す）

⑦正中交線（肩・膝）

⑧片足立ち

10:45 水かけ：体を洗う

自由遊び：親から入水 HR のチェック

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い（1つ）・トンネル・玉入れ

個別活動：①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ

レク：輪になって回る

汽車ポッポ

呼吸練習：ブクブクパー、耳つけ、もぐりっこ

～トイレ休憩～

11:35 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板キック

水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：ありがとうございました。さようなら。

2002年6月15日

川崎医療福祉大学 水泳水中運動プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 更衣

10:35 プールサイドに移動

集 合：ビート板の上に座る

開始挨拶：大きな声で「お願いします。」

準備体操：HR のチェック

- ①手を上げて背伸び
- ②しゃがんで両手で床を交互に叩く
- ③前屈 閉脚・開脚 (右・左・中) 足の裏
- ④指折り
- ⑤○・×
- ⑥首のストレッチ (前・後ろ・回す)
- ⑦正中交線 (肩・膝)
- ⑧片足立ち

10:45 水かけ：親から入水 HR のチェック

自由遊び：子供だけ遊んでみよう

課題学習：滑り台・フラフープ・平均台・輪拾い (1つ)・トンネル・玉入れ

個別活動：①歩いて先生にタッチ

②歩いて親にタッチ

レク：ペンギンさんとイルカさんのグループにわかれます。

(ペンギンさん)

(イルカさん)

- ・ 輪になって回る
- ・ ボールふき
- ・ 耳付け・顔付け

- ・ 輪になって回る
- ・ ブクブク、顔付け
- ・ だるま浮き、ふし浮き

～トイレ休憩～

11:35 キック：①腰掛けキック

②ロングビート板キック

③ビート板 Kキック

背浮き：背浮き

水中体操：音楽に合わせてダンス

HR チェック

～出水～

12:00 整理体操：3回伸び

終了挨拶：ありがとうございました。さようなら。