

平成 16 年度

自閉症児のエンパワメント向上のための水中運動教室の実践プログラム
資料

2004年4月17日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 身長、体重測定、剣道場（ビデオを見る）

10:25 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習：平泳ぎの手

- ① 陸上
- ② 水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年5月1日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:25 着替え

10:30 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

10:50 水かけ: HR のチェック

10:55 自由活動: 自由遊び

11:05 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:20 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ③ 陸上
- ④ 水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年5月15日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

9:45 剣道場 (ビデオを見る)

9:50 着替え

10:00 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

10:20 水かけ: HRのチェック

10:25 自由活動: 自由遊び

10:35 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・バランス・ボールキャッチ・投げ

10:50 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ⑤ 陸上
- ⑥ 水中

～トイレ休憩～

11:00 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 背浮き

11:25 水中体操: 音楽に合わせてダンス

HRチェック

～出水～

11:30 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

2004年6月19日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 水かけ: HR のチェック

10:55 自由活动: 自由遊び

11:05 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・バランス・ボールキャッチ・投げ

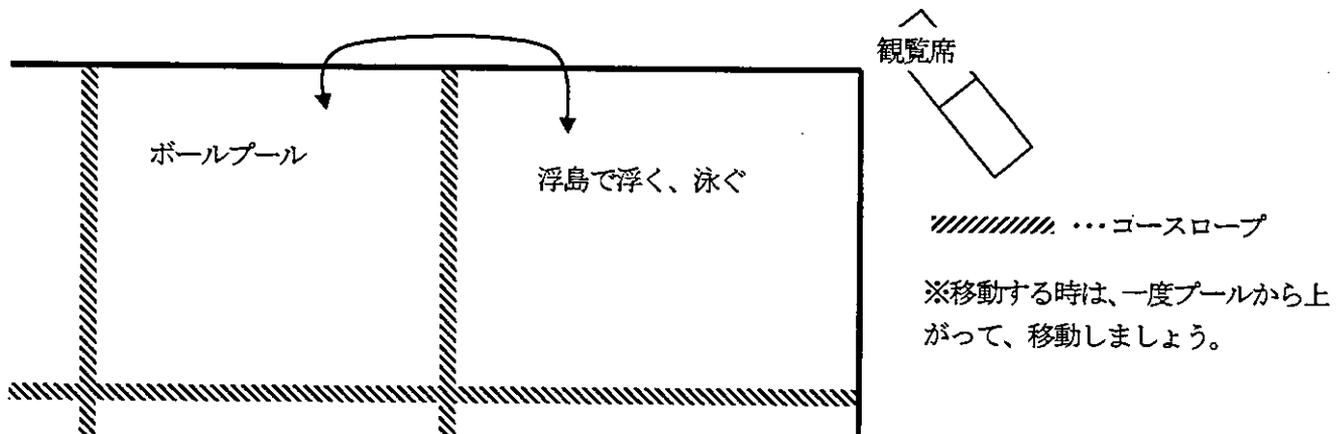
11:20 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

～トイレ休憩～

11:35 ボールプールで遊ぼう!!!

今回、半面をボールプール、半面を浮島で浮いたり、泳いだり出来るように分けます。



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

2004年7月17日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ① 陸上
- ② 水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年8月7日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年8月21日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年9月4日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年9月18日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 水かけ：HR のチェック

10:55 自由活動：自由遊び

11:05 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪拾い・バランス・ボールキャッチ・投げ

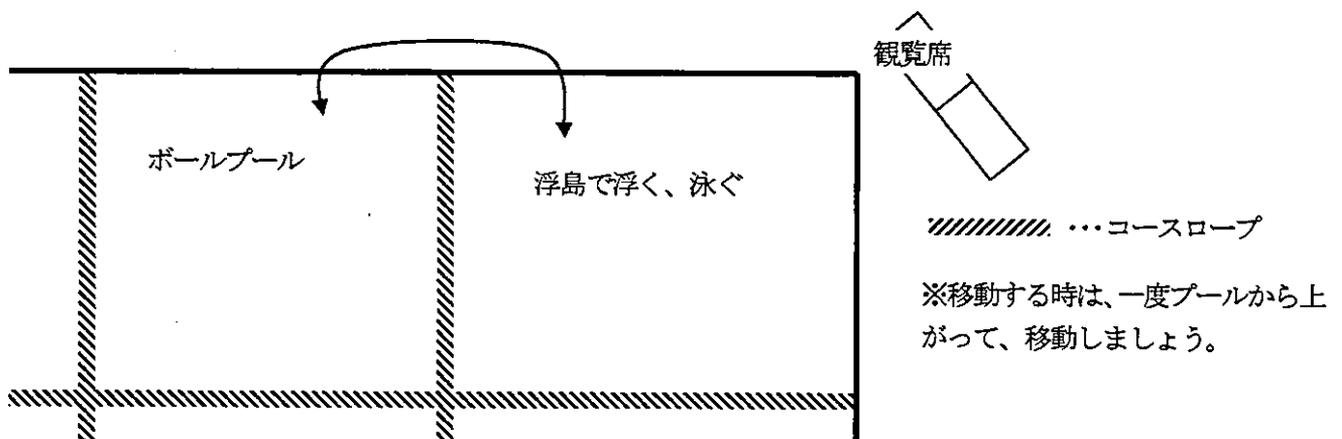
11:20 ストローク練習：平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

～トイレ休憩～

11:35 ボールプールで遊ぼう！！

今回、半面をボールプール、半面を浮島で浮いたり、泳いだり出来るように分けます。



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。」

2004年11月6日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 身長・体重測定、剣道場（ビデオを見る）

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

11:15 ストローク練習：平泳ぎの手

- ① 陸上
- ② 水中

～トイレ休憩～

11:35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年11月20日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 身長・体重測定、剣道場（ビデオを見る）

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

～トイレ休憩～

11:25 ストローク練習：平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2004年12月18日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 水かけ: HR のチェック

10:55 自由活動: 自由遊び

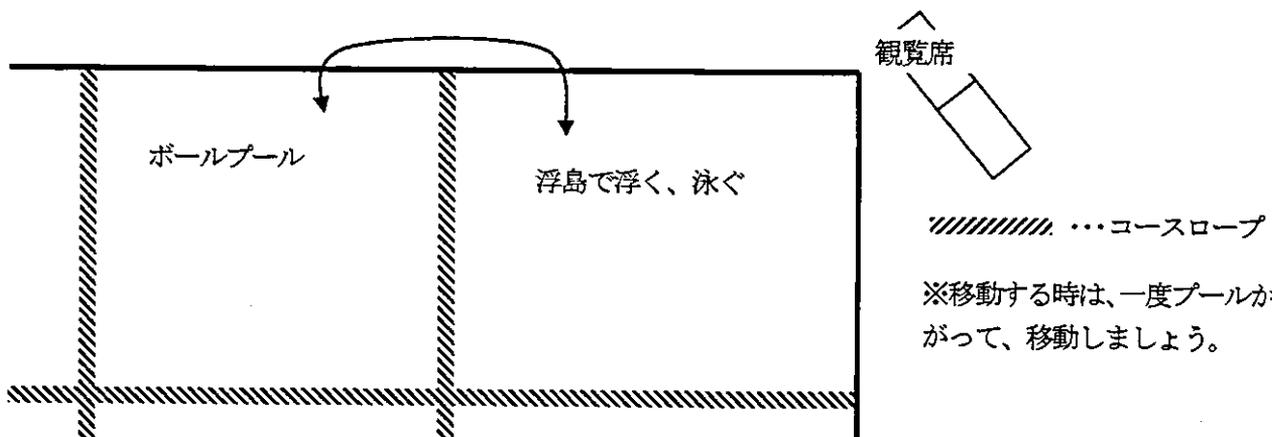
11:05 課題学習: 滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪投げ・バランス・ボールキャッチ・投げ
～トイレ休憩～

11:20 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 ボールプールで遊ぼう!!

今回、半面をボールプール、半面を浮島で浮いたり、泳いだり出来るように分けます。



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。」

2005年1月15日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 身長・体重測定、剣道場（ビデオを見る）

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

～トイレ休憩～

11:25 ストローク練習：平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 グループ練習

（イルカさん）

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

（ペンギンさん）

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2005年2月12日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

～トイレ休憩～

11:25 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2005年2月26日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

～トイレ休憩～

11:25 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2005年3月12日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 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・バランス・ボールキャッチ・投げ

～トイレ休憩～

11:25 ストローク練習: 平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 グループ練習

(イルカさん)

- ・ 浮き
- ・ ビート板キック
- ・ クロール
- ・ 背浮き、背浮きキック

(ペンギンさん)

- ・ タッチ
- ・ バブリング、耳付け、顔付け
- ・ ビート板浮き、ビート板キック
- ・ 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

2005年3月26日

川崎医療福祉大学

水中運動教室プログラム

10:15 剣道場 (ビデオを見る)

10:20 着替え

10:30 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

10:50 水かけ：HR のチェック

10:55 自由活動：自由遊び

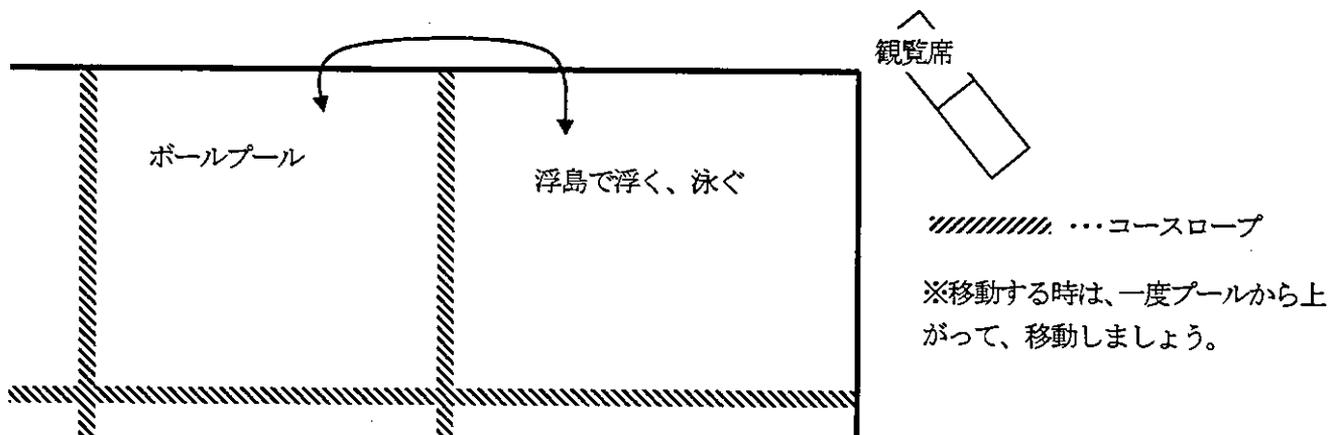
11:05 課題学習：滑り台・フラフープ・平均台 (方向転換)・輪投げ・バランス・ボールキャッチ・投げ
～トイレ休憩～

11:20 ストローク練習：平泳ぎの手

- ①陸上
- ②水中

11:35 ボールプールで遊ぼう！！

今回、半面をボールプール、半面を浮島で浮いたり、泳いだり出来るように分けます。



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。」

平成 16 年度

自閉症児のエンパワメント向上のための水中運動教室の実践と

参加支援に関する研究打ち合わせ会議議事録

資料

平成 16 年 4 月 17 日 (土)

平成 16 年 5 月 1 日 (土)

平成 16 年 5 月 15 日 (土)

平成 16 年 6 月 19 日 (土)

平成 16 年 7 月 17 日 (土)

平成 16 年 8 月 7 日 (土)

平成 16 年 8 月 21 日 (土)

平成 16 年 9 月 4 日 (土)

平成 16 年 9 月 18 日 (土)

平成 16 年 11 月 6 日 (土)

平成 16 年 11 月 20 日 (土)

平成 16 年 12 月 18 日 (土)

平成 17 年 1 月 15 日 (土)

平成 17 年 2 月 12 日 (土)

平成 17 年 2 月 26 日 (土)

平成 17 年 3 月 12 日 (土)

平成 17 年 3 月 26 日 (土)

第1回自閉症児のための水中運動教室分析記録

実施日：平成16年4月17日（土）

対象者人数：14人

スタッフ人数：27人

水温：30℃

室温：33℃

実施プログラムとその分析

個別分析

- A 児：スタッフの指示が入りにくいですが、父親の指示は入るから父親を介する指導を行っていく。
- B 児：色彩の興味が、青色から赤色へ変化した。
- C 児：平泳ぎの手の練習が水中でも上手にできるようになった。
- D 児：今までは、男性のスタッフを嫌がっていたが、男性のスタッフが対応しても嫌がらなくなった。
- E 児：視線が合うようになった。
- F 児：母親から新学年になり学校では不安定であると報告があったが、教室中はいつもと変わらずに参加できていた。
- G 児：久しぶりの水泳教室の参加だったが、スムーズに課題に取り組んでいた。
- H 児：グループ別課題は、次回からイルカグループに昇進させる。
- I 児：補助なしで着替えることができるようになった。

全体分析

- ・準備体操を実施方法の検討。
現状では、準備体操に十分スペースを確保できていない。対象者を互い違いに配置することで対応することを確認した。
- ・時間配分の再確認。
対象者の人数によって、時間配分の微調整が必要であることを確認した。自由時間、平泳ぎの手の練習時に調整することを確認した。