

『厚生労働省科学研究費：障がい児支援事業所における医療的ケア児を含む障がいのある子どもの支援人材育成プログラムの開発』分担研究報告書

～障がい児支援事業所における水中運動プログラムの提案～

松本大学教育学部 小林 敏枝

I はじめに

「障害児支援の事業所において医療的ケア児のみならず多様な障害を持つ子どもたちの支援に携わる初任者・新規事業参入者のための研修プログラムを開発し、子どもたちが安心安全に地域で豊かな「子ども時間」を過ごし、成長する基盤となる障害児支援を提供する契機とする」ことを目的として実施している本研究の一環として「水中運動プログラムテキスト」を制作した。

子どもたちの発達に応じた遊び方などの教材を整理し可視化することを目的としており、コミュニケーション・支援ツールの提案を行う。

II 動画テキスト制作にあたって

目的：

- ①地域において障害のある子どもたちの支援を行っている事業所の支援者が日々の療育を行う上で気軽に活用できる教材の作成
- ②子どもの状態はそれぞれちがう。個別の対応と集団でのプログラムを適宜組み合わせる。まずは水を楽しむ方法をみつけてもらう。五感を使って水を感じ自分の体や動きを獲得することを支援する。

水中運動の効果・育つ力：

水の中では陸上では経験できない姿勢や動きを引き出すことができる。水の特性を利用して、手や足、カラダ全体の動かし方を学び、自分の体を知るきっかけになる。プールや水という環境への適応は無理のないように子どもに合わせてスモールステップで行うと良い。まずは不安を取り除くことを目的とする。個々の子どもの発達・特徴を見極め、その子

どもにとって快・不快を把握し、段階を追って行う。

プールでの活動は、基本的な生活習慣を養う良い機会である。排泄・着がえ・体を拭く・荷物をもとめるなど、時間を十分とって丁寧に関わるようにする。プールに入る前と後の行動もプログラムに組み入れて手順やマナーを繰り返し体験するようにする。

水中運動が楽しい！！と感じることが一番重要である。まずは、子どもの好きな動きや遊びを行い、その動きから「できること」「好きなこと」を抽出して水中での動きにつなげていく。また、水中での個々の遊びと共に友達との関わりも含めて「水との関わり、他者とのかかわり」の視点から、水中運動を楽しむように、ゆっくり時間をかけて進めていく。支援者も子どもと一緒に楽しむことが大切である。

III 事前調査

(1) 事前調査 A：医療的ケア児の「海企画」参加と支援者へのアンケート実施

①プログラム内容

重症心身障害児とその家族を対象とした「家族レスパイトの旅行」として海企画を計画・実施。在宅医療をされているご家族と医療関係者・福祉関係者などがそれぞれの専門性を活かして協力し合い（多職種連携・協力）初めての海を体験するプログラム。（竹島海岸 蒲郡）



<支援者へのアンケート結果>

<p>「どのような遊びをしたいか」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・海の香や風・波の音、海水・砂の感触など体で感じてほしい (母) ・五感の刺激の中でどこかで海を感じてほしい (支援者・看護師) ・砂に触れる、波に触る、塩の香を感じる (支援者・看護師)
<p>「海遊びで不安なこと」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・任せる人がいないと不安 (母) ・バリアフリー・マンパワーの確保・天気・紫外線 (支援者・看護師) ・トラブルに対応できるか (支援者・看護師) ・移動が安定してできるか・視線が安定してキープできるか (支援者・看護師) ・安全面・緊急時の対応 (支

	<p>援者・福祉関係者)</p>
<p>「子どもの反応」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家にいる時よりもモニターの数値が安定していた (母) ・家の中にいる時よりも表情が穏やか。皆で話しかけるので普段とは違う表情が見られた。笑顔になっているように感じた。(支援者・看護師)

(2) 事前調査 B：障がい児・者の海三昧プログラム (石垣島) の実施と支援者へのアンケート

①プログラム内容

日常的に水泳クラブで水中運動を行っている障がい児・者を対象とした「海を楽しむプログラム」の実施。海の風・潮の香・太陽を感じ、波や海の水を感じて遊ぶ。

参加者：知的障害児 4名 家族 5名
身体障がい者 4名 (脳性麻痺・

股関節障害・下肢麻痺)

支援者：移動支援他ボランティア (養護教諭・教員・福祉関係者 他) 石垣のダイビングサービスのスタッフ 5名

石垣社会福祉協議会の協力
旅行の企画・添乗スタッフ





<支援者のアンケート結果>

どのよう な遊ば したいか	砂浜遊び・海で楽しく泳ぐ・ドルフ インウォッチング 水が大好きでプールとはまたちが う海で思いっきり自由に遊ぶ 地上とはちがう感覚を味合わせて あげたい スキューバダイビング（肢体不 自由）
不安なこ と	発作を起こした時 安全確保・けがなどの危険 体幹・下肢の筋肉が弱いのでバラ ンスが不安定なこと 常に見守りが必要なので親だけ では対応できない場合、支援して くれる人が子どもの特性を理解し てくれているか不安 ビーチに砂地で足を取られそうに なること
子ども の反 応	移動の乗り物も大好きで波しぶき も大好きなので大変嬉しそう 安心して体験している様子 回を重ねるごとにできることを発 見する 色々挑戦できて楽しそう とても良い表情で嬉しさを表現し てくれる

(3) 地域の事業所の支援者の方へのアンケート調査

「水遊びで望むこと」についての回答

- ・海を体験できるもの
- ・水遊び（気持ち良いこと、道具を介して楽しいこと、人を介して楽しいこと）
- ・プールで宝探し
- ・肢体不自由の水中での姿勢保持ができるような道具（椅子など）があると良い
- ・水中でもカニユールの濡れないカバーがあると便利
- ・お腹の中にいるような感覚の遊びを知りたい

IV 安全に遊ぶために

- 入水前の健康チェックについて
- 障害特有の症状への対応
- てんかん発作などへの対応
- 運動処方

共同研究者の医師が担当し、一般的な健康チェックから障害の特性を考慮した留意点などをまとめた。また、アンケートにもあったように、発作時の対応などについても解説を入れ、地域の支援者の不安を少しでも取り除くように制作した。

V プログラム内容

		動きのポイント
①準備運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ プールサイドで体操 ・ プールサイドに腰掛けて 体操・腰掛キック ・ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ プールサイドに腰かけて、ストレッチなどを行う。腰掛キックを行う。 ・ 足から徐々に水をかけて入水する。 ・ 入水したら、プールサイドにつかまかかって安全を確保する。 ・ プールサイドにつかまってストレッチなども行うこともできる。 ・ 子どもの様子を見て、安全・安心な状況を確保する。
②水に入る（入水） 入水の方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもに適した方法で入水する。 (入水方法参照) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 補助者が先に水に入り、子どもを誘導する。 ・ 徐々に補助の割合を少なくするが、最初は不安感を取り除く補助を行う。子どもと視線を合わせる。
③水中歩行	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自由に水中歩行を行う（前進・後進・横へ） ・ 円になって歩く ・ スカーリング（水を感じる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分のペースで歩く。 ・ 前進は、踵から着地するように意識する。腕の振りを使って。腕の動きのバリエーションを工夫する。水の抵抗を感じながら。 ・ 後進はつま先から。腰をそらさないように、リラックスして。
④呼吸	<ul style="list-style-type: none"> ・ ピンポン玉吹き（その場で・歩きながら） ・ ブクブク パッ！！（個人で・集団で） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ピンポン玉を吹いたり、水面を吹いたりしながら、しっかり息を吐くことを体験する。口⇒鼻⇒顔など、スモールステップで水につけていく。ブクブク パッ！！を遊びの中で身につけていく。 子どもと視線を合わせる。
⑤リラクゼーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ 垂直姿勢・・8の字➤背浮きの状態へ ・ 水平姿勢のリラクゼーション（リグリング） 	<p>補助つきでリラクゼーションを体験する。最初は垂直姿勢で、大きく背中から8の字を書くように揺れの動きを引き出す。</p> <p>慣れてきて恐怖心がなくなってきたら、水平姿勢でリグリングを行い。</p>

		背浮きの状態で、中心から大きく左右に動きを引き出す。
⑥潜る	<ul style="list-style-type: none"> ・垂直姿勢で潜る（口まで・鼻まで・頭まで） ・水上パス ・水中パス ・深く潜る 	<p>水上パス：壁をけて水平姿勢で腕を伸ばし、補助者の肩に手を伸ばす。 顔は水上で良い。補助者を見て目標を意識する。子どもと視線を合わせる。補助者は肩まで沈んで、水平受け止める。</p> <p>水中パス：顔をつけれるようになったら水中パスを行う。イチニサンなどの掛け声で、顔を水につけるタイミングをはかる。補助者の肩に腕を伸ばして顔を上げる。「パッ！！」で呼吸をする。慣れてきたら、2回・3回連続など行う。</p>
⑦浮く	<ul style="list-style-type: none"> ・浮いた姿勢から立つ（水を押して） ・だるま浮き ・背浮き ・伏し浮き ・浮き具の活用事例 	<ul style="list-style-type: none"> ・だるま浮き・伏し浮き・背浮きなど色々な姿勢で浮いてみましょう。 ・浮き具の活用などの工夫。浮き具の正しい使い方を確認して。 ・伏し浮き・背浮き・垂直姿勢などをサポートするような使い方をする。
⑧回転	縦回転・横回転・コンビネーションなど	<ul style="list-style-type: none"> ・垂直姿勢での回転：垂直姿勢で回転を経験する。（図解？） ・水平姿勢での回転：伏し浮き⇒背浮き⇒伏し浮きなどの姿勢変換。 この場合、ヘッドコントロールが重要。回転する向きに頭を向ける。 体幹の回転が自然についてくるように促す。
⑨進む	<ul style="list-style-type: none"> ・けのび ・水上パス ・水中パス ・浮き具の活用事例（アーム・ヌードル・マット） 	<ul style="list-style-type: none"> ・けのび：壁をけて進む。水平姿勢の基本となるので、両脚で壁をけて水平姿勢を保ちまっすぐ進む。顔を水につけてから壁をけると水平姿勢がとりやすい。 慣れてきたら、5 mラインまで・・・など抵抗の少ない姿勢で距離を進む。

<p>⑩集団の遊び事例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・円になって（ジャンプ・歩く（前後）・横に歩いて回る・プラスチックエッグ吹き） ・円になって・・・一人おきに背浮きになる起きる（縦回転） ・円になって・・・つないだ手を超えてドルフィン ・スネーク ・音楽に合わせてアクアビクス 	<p>・集団遊びの体形は自由に工夫する。歩いたり、浮いたり、潜ったりなど個人でもできる動きを集団で行うことから始め徐々に手をつないだり友達と関わりを持つ動きへと発展させる。モチベーションを高めることができる。集団プログラムを体験する。</p> <p>友達と手をつないだり、音楽に合わせて様々な動きを引き出し、体験する。楽しく動くことが大きなねらいである。水の中での動きの拡大につながる。</p>
<p>⑪フリー水泳</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの好きな動きを自由に行う（好きなことを行い、水を体で感じる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・個人個人に合った動きを中心に、自由に水中運動を楽しむ。泳ぎ、けのび、浮く、潜るなど、水中運動の獲得に向けて、適切なアドバイス・関わりが持てるようにする。
<p>⑫クーリングダウン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・集まって水中体操を行う。（ストレッチやリラクゼーションなど） ・楽しかったこと、頑張ったこと、頑張ろうとしたことなどみんなで共有し、次への意欲に繋がしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最後は楽しくクーリングダウン。また水泳やりたい・・・という気持ちを育てる。 一人一人の頑張ったことなど共有し、次への意欲につなげる。

IV ある放課後児童デイサービスのプールプログラム（事例）・・・・・・・・・・＜アップル水泳クラブ・ドルフィン＞

①準備運動

②腰掛キック

③水中歩行（個人のプログラムから徐々に集団プログラムへ） 歩く・ジャンプ・潜る・浮く・縦回転・・・など

④リグリング

⑤水中パス

⑥けのび➤バタ足

- ⑦泳ぐ（クロール）
- ⑧集団遊び
- ⑨自由水泳
- ⑩クーリングダウン

V ケース別の運動・遊びのバリエーション

1. ボディーイメージが育っていない子ども
2. 自分の体が思うようにうまく動かせない
3. 緊張が強くて動きやバランスのコントロールが難しい子ども
4. 目と手の協応動作が苦手・・・模倣が苦手
5. 自分の好きな遊びばかりやっていて水中運動の順序だてたステップを進めるのが難しい子ども
6. 左右交互の動きが難しい子ども
7. 医療的ケア児の水中運動の進め方がわからない
8. グループの中に様々な障害の子どもがいるので、どのように進めたらよいかわからない

VI 指導にあたって

- ①子どもと視線を合わせてのコミュニケーション（目の位置・口の位置を合わせる）
- ②適切な介助をしましょう
- ③子どもの意欲と笑顔を引き出す関わり
- ④子どもの状態をよく観察する
- ⑤環境のチェック
- ⑥ヘルスチェック

- ・水の特性を身体で快適に感じる
- ・浮いて・・・気持ちいい体験ができるような遊び
- ・リラックスできる姿勢
- ・ゆらゆらして水を感じる
- ・水中でもカニユレが濡れないカバー
(研修会アンケートより：支援者のニーズ)

- ・ハンドリング（垂直姿勢・水平姿勢・・・）
- ・ヘッドコントロール
- ・ことばがけ

* 「ハンドリング」・・・動きを補助する、介助するとは異なり、運動学習を促すところがポイント。発達の方角性・順調性・重心・支持基底面などの身体運動学等を駆使して運動を誘導していく。

VI まとめ・今後の課題

今回の「障がいのある子どもたちの水中運動マニュアル」は、水泳の専門家でなくても地域で障がい児を支援している人たちが気軽に使える動画テキストを作成することを目的とした。水中運動の理論を根拠にしながらも、まずは現場で使えることと子どもたちが楽しく体験できることが一番重要であると考えている。そのために、日常的に水泳を行っている障がい児の水泳クラブの様子を軸に、水慣れから浮く・潜る・呼吸・進む・泳ぐなどの段階を追っての水中運動を紹介した。知的障害・発達障害・肢体不自由など様々な障害があるが、2つの異なったクラブの紹介によりある程度カバーできたと思われる。

実際に障がい児・者を対象とした映像となっているので、支援者はわかりやすくそれぞれの事業所で導入しやすいと推察される。

今回作成した動画を第1弾とし、今後それぞれの動きのポイントを深めたり、遊びのバリエーシ

ョンを紹介するテキストを作成したりしていけたらより充実したものになると思われる。

今回は動画でテキストに医療的ケア児の水中運動は入れることができなかった。何回か医療的ケア児の水中運動に参加して検討したが、映像のみが独り歩きしてしまうことが懸念された。命を守る環境をどのように整えるのかは映像やナレーションだけでは伝えきれないことが多々あると感じている。責任をもって指導できるようになるまでには、かなりの研修と知識の理解、多職種の協力がないと難しいと思われる。

しかし今後このような人材育成が可能となり、医療的ケア児も水中運動を楽しめることを願っている。

そのために微力ではあるが、今回の研究を通じて学んだことを地域に還元していきたいと考えている。