

平成23年度

# 調査研究助成事業報告書

全国特別支援学校知的障害教育校PTA連合会

# 目 次

## 知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ ～できた！もう一度！可能性の探求～

1. はじめに	1
2. 本校の概要	1
3. 活動の概要	1
<講師のご紹介>	
<研修会の参加人数>	
4. 活動の報告	
第1回目	3
第2回目	6
第3回目	10
第4回目	12
第5回目	13
第6回目	14
5. まとめ	16
6. おわりに	17
別紙	19

# 知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ ～できた！もう一度！可能性の探求～

## 1. はじめに

東京都立矢口特別支援学校PTAにおいて取り組みました全知P連平成23年度調査研究助成事業についてご報告します。

知的障害のある児童・生徒は、言語やコミュニケーションの困難さを抱えているだけでなく、姿勢を保持することやひとつひとつの動作がぎこちないなどの身体面での困難さを併せ持つことが多くあります。少しでもその困難な部分の解決につながる身体へのアプローチ方法を保護者や先生方が理解できれば、発達の手助けになると考え、研修会を実施しました。回を重ね学ぶにつれ、心とからだがかんなんにも影響しあっているかということを知り、心のゆとりやかからの安定についてまずは自分を見つめ直し、子どもの動きや呼吸を観察し、ことばかけやサポートの仕方を変えることで子どもの成長への可能性がもっと広がると感じられました。

## 2. 本校の概要

東京都立矢口特別支援学校のある東京都大田区は、東京都の東南部に位置し、面積は23区で最も広く、人口は約69万人です。東は東京湾に面し、北から西にかけては品川区・目黒区・世田谷区に、さらに西と南は多摩川をはさんで神奈川県川崎市とそれぞれ隣接しています。西北部の丘陵地は住宅街に、東南部は低地になっており海岸や多摩川の自然隆起と堆積によってできた沖積地とそれに続く埋め立て地からなっています。空の玄関口である東京国際空港（羽田空港）や青果物流の拠点である大田市場、技術力の高い中小製造工場を有する町といえご存知かもしれません。

本校は、平成23年12月現在、小学部109名、中学部65名、高等部122名合わせて296名の児童・生徒が在籍し、平成25年には開校40周年を迎えます。児童・生徒数は増加が続いており教室不足や教育環境の改善の必要から、東京都特別支援教育推進計画第三次実施計画において、学校の適正な規模と配置が図られ、平成32年度には小学部・中学部の設置校として新しく生まれ変わります。

## 3. 活動の概要

平成22年12月と平成23年3月、スポーツトータルコーディネーターとして障害のあるなしに関わらず、子どもからお年寄りまで幅広く指導しておられる堀美和子先生を講師としてお招きし、PTA本部主催の研修会を開催しま

した。その際、「もっと聞きたい、学びたい」というPTA会員の声に後押しされ、今年度は全知P連調査研究助成事業として6回にわたる研修会を開催し、保護者と出席可能な先生方が一緒に学ぶことができました。

堀先生には学校公開日を通して、子どもたちの様子や先生方とのやり取りを観ていただき、先生が気づかれた点をその後の研修会において実践を交えて詳しく教えていただきました。また、参加者には毎回アンケートに感想や印象に残ったことや質問を記入いただいて、次回につながるように心がけました。

### <講師 堀 美和子先生のご紹介>

**現職** スポーツトータルコーディネーター

ドイツ・ライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー、国際フェルデンクライス連盟公認プラクティショナー、日本障害者スポーツ協会公認中級障害者スポーツ指導員、日本体育協会公認スポーツ上級指導員、日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員、日本トップリーグ連携機構公認ボールで遊ぼうマイスター、ドイツ・ライプチヒスポーツ交流協会理事、財団法人日本ハンドボール協会参事

### **略歴**

東京女子体育大学を卒業後、1992年より社団法人日本プロサッカーリーグ職員となりJリーグの立ち上げに関わる。1997年よりフリーとなり、横浜F・マリノスや国立スポーツ科学センターで運営の仕事に携わる。国際試合の運営では主に2002年日韓ワールドカップサッカー、2006年バスケットボール世界選手権、2008年ハンドボール北京オリンピックアジア予選再試合などに運営スタッフとして関わる。その間、人間の動きの質の向上に関して国内外で研修を積み、現在は、コーディネーショントレーニングやフェルデンクライスメソッドをベースに小学生から高齢者まで幅広くパーソナル指導したり、これまで培ってきた運営の経験を活かしスポーツ関連団体でのアドバイザーなどを行っている。

### <研修会の参加人数>

	日付	場所	テーマ	小	中	高	先生	合計
1	7月 4日(月) 10時~12時	大田区消費者 生活センター	あなたのからだは ことばで変わる	17	9	6	2	34
2	9月 7日(水) 10時~12時	大田区消費者 生活センター	からだのうごきを 知ろう(その1)	17	8	6	2	33
3	10月31日(月) 10時30分~13時	本校組立室 および体育館	からだのうごきを 知ろう(その2)	16	9	2	5	32
4	11月30日(水) 10時~12時	大田区消費者 生活センター	からだのかたちを 知ろう(その1)	12	8	3	1	24
5	12月 7日(水) 10時~12時	大田区消費者 生活センター	からだのかたちを 知ろう(その2)	10	9	4	1	24
6	1月26日(木) 10時~12時	本校第二音楽 室	質疑応答・意見交 換	11	6	3	1	20

## 4. 活動の報告

### 第1回目 テーマ：あなたのからだはことばで変わる

目的：日頃何気なく発している「ことば」や何気ない「態度」。そこから「からだ」は何を感じているのだろうか？体験学習から日頃の行動を見つめ直してみる。

子どもに返ったつもりで素直に「ことば」や「態度」、「イメージ」などを受け止めてみると「からだ」はどんな反応をするのか？「からだ」と「ことば」の結びつきを体験することから、子どもとの関わり方や、子どもたちの心身の成長と自律を考えるための手がかりを得る機会とする。

ことば、思いや態度、目線によってからだの反応・動きが違うことを、体験した。

➤ 二人一組になり一人が前屈を行う。

① 普通に前屈を試みる。

② 前屈をする前に、相手の背中を自分の手のひらでぽんぽん叩き、背中や神経に意識を向けさせてから前屈を行う。

③ 相手が前屈をする時に「上手だね」「すごいね」など、ほめながら前屈をし

てもらう。

以上を行って見たところ、①よりも②の方が前屈でき、②と③を組み合わせるとさらに柔らかく前屈ができることがわかった。



【皆で前屈中】

- 一人で前屈をするのだが、両耳の耳たぶを手で持ち、耳たぶを前後に回すようにほぐしてから前屈を行う。
- バランスを整える神経が集中している場所なので、個人差はあるがからだ動きやすくなったり、聞こえがよくなったりする。

次に、ことばでどう体の動きが変わっていくか体験した。

- 今まで行ってきた前屈の方法を忘れるように、ことばで「あ！忘れた！」と実際に感情を込めて大きな声で言う。
- すぐ前屈をしてみると、さまざまな実践前よりできなくなっていた。
  
- 次に前の動きを思い出すように、ことばで「あ！思い出した！」と感情を込めて言う。
- すぐに前屈をすると先ほどのようにできていた。

ことば一つで、からだの動きが変わることを実感できた。

- 二人一組で、一人は両手で握りこぶしを作り、重ねてみる。一人はそのこぶしを離そうとしてみる。
- 次に、こぶしを重ねている人にことばで「右手のこぶしと、左手のこぶしがぴったりとくっついている」と言ってもらってから、すぐにもう一人がこぶしを離そうとすると簡単には離れない。

具体的にことばにすることで、からだはそのとおりの行動に向かおうとする。

- 二人一組になり、一人は両手で握りこぶしを作り重ねる。相手はそのこぶしを離そうとしてみる。
- 次に、一人がことばで「右手のこぶしと、左手のこぶしがぴったりとくっついている」と言う。相手は、まず聞くときに耳に手を当て、よく聞こえているという意思表示をしつつ聞いてからこぶしを密着させる。すぐにもう一人がこぶしを離そうとすると簡単には離れない。



【両こぶしを重ねて】

具体的に言ってもらおうと、それを一生懸命聞いて行動しようとする。知的に障害をもつ子どもに対しては、ことばでの理解ができないと思いことばかけがおろそかになったり、子どもの動きのぎこちなさや不器用な面ばかりに目が行

きがちになり、接する側がマイナス思考になりやすい。伝えたいこと、行動してもらいたいことがある場合、少しでも短くてもわかる簡単なことばかけや、表情、声の出し方、しぐさによっても伝えることはできるし、その結果動きを変えることができる。

小さな目標（スモールステップ）を設定しながら、少しでもできた時にはほめてあげることが大切。小さな積み重ねがよりよい体験となり、動けることの楽しさ、その中での人との関わりの大切さを感じて欲しい。

### アンケートより

- ことばをかける、かけないで実際の動きはこんなに違うと自分が体験して驚きました。
- ことばや表情ひとつで関わり方や、意識が変わることに驚きました。子どもに対する関わりで少しでも余裕を持って対応しなければと考えさせられる講座でした。
- 親自身が体験して実感する大切さがよくわかった。

## 第2回目 テーマ：からだのうごきを知ろう（その1）

目的：子どもの体の使い方、動き方に悩み、親として何かできる事はないだろうかと思っている方が多い。なぜそのような動き、使い方をするのか？地球には重力があることを前提に、子どもの動きを観察するための手がかりを得る。そのために、自身の動きや体の動かし方を観察し、自らを知ることから始めてみる。併せて、身体がリラックスすることの意味を考え、自身のリラックスは自分だけでなく相手にも影響を与える可能性があることを体験する。子どもをサポートする時の引き出しを増やす機会とする。

からだはどのように使われて「動き」になっているのだろうか？ 自らの動きを自らの動きを通して体感すると、他者の動きを観察する手がかりを得るとうことで、自分のからだを観察することを中心に行った。サポートする立場になった時の手がかりを増やしていく。

重要な点として、私たちは重力の影響を受けながらからだを動かしていること。重力から少し解放されるよう、下から優しく支えると緊張がほぐれてリラックスして動きに軽やかさが見受けられる可能性があるということを頭に入れておきたい。そして、サポートする側もリラックスしていないと相手の動きを

受け入れ、感じるができない。精神的、肉体的にリラックスしゆとりがあると、受け入れ方が違う。実際に行った観察パターンを三点示す。

(パターン1)

靴を履かずに床に立ち、自身を観察した。首や肩の位置、両足の間隔、つま先の向き、視線は正面なのかうつむき気味なのか。足の裏への重心のかかり具合も観察する。つま先なのか、かかとなのか、内側外側、左右均等か左右違うかなど。これらはひとりひとり全く違うし、日によっても違うのだが、もっとも効率の良い、楽なところを捉えている。立つ、歩くことに関しても自分ももっとも楽な状態で立ち、歩いている。子どもの動きに関しても同じで、親はどうしても自分や他の人と比較しておかしい、ぎこちないと考えがちだが、その子にとってのバランスを維持した姿勢や動作を選んでいる。

(パターン2)

床に仰向けに寝て自身を観察した。肩、肩甲骨、背中、背骨、腰、骨盤、ひざ、ふくらはぎ、かかと…床との接し方は左右違うのか、同じなのか。床とどのくらい離れているか、着いているか。つま先はどちらに向いているか、腕はどこに置いているか、手のひらは天井に、それとも体側に向けているか。頸椎は床とどのくらい離れているか、接しているか。頭は真後ろが床と接しているのか、左右どちらかに傾いているか。



【自分を観察中】

(パターン3)

椅子に浅く座りゆっくりと呼吸をしながら、へそを後方に押すようにして腹部を丸める。次は、前方へ出すようにしながら視線は前から上へ向ける。このときに坐骨がタイヤのように回るように動いていることを自身で感じ取る。また、この動きの際には肋骨が縮まる、広がるという動きを自分の手を肋骨に当てて確かめる。

日常のあわただしさから自分のことは後回しのことが多い、どんどんからは硬直していく。すると、硬直した状態で子どもと接することになり、子どもにも緊張が伝わってしまい、相手の動きも硬くてぎこちなくなる。疲れているなあという時は特に、これらのような観察をすることをお勧めする。呼吸を落ち着かせ、心にゆとりを持つことも大切である。

二つ目のポイントとして、人間は動きの機能をたくさん持っているけれど、日常生活ではつい決まった動作で生活してしまいがちで、気づかぬ間に限られたパターンで行動している。そこで、パターンを増やしていくことで動きの学習を促し、前よりも楽に（心地よく）動けるようになったと感じられ、動きの質の変化を体感した。

例として、立った状態で右腕を前方に伸ばし、右にゆっくりと水平に動かしゆっくりと前方に戻す。次に、手の先を見ながら水平に動かし、ゆっくりと前方に戻す。次も前から右にゆっくりと動かすのだが、顔を動かさず目だけで手の先を追い元に戻す。次は逆に、目は前方を見たままで顔は腕の動く方へ向けて元に戻る。左腕も同様に行う。



【腕を水平に動かす】

三つ目として、他者が触れるだけでその部位に意識が傾き、動きの質を改善しようということがみられる。そこで、どこを触れてどこに意識を向けさせるのかが大切なポイントとなるのかを体感した。

アンケートの中に「つま先立ちで歩くのでどうしたらよいか」「猫背で姿勢が悪い」という質問が多かった。往々にして骨盤の位置が定まっていないことが多いので、坐骨を下からサポートすることと、背後から下腹を受けるようにサポートすることで骨盤や腰への意識がはっきりする。

触れるだけでその部位に意識がむくので、歩行の際に背中または鎖骨の下に指をあてると視線が上がり、姿勢よく歩くことができ、座位の際に背中に手を当てると良い姿勢を保つことができる。



【鎖骨の下に指をあてている】

#### アンケートより

- からだの部位を意識すること、少し触るだけでこんなに動きやすさに違いがでることを実感できた。
- まず自分自身がリラックスしないと子どもに緊張感を与える…忘れがちですが本当にそうだなと思った。
- 押さえるのではなく、支えるということを学びました。
- 先生のおっしゃった「重力」…今まで無理やりに押さえる方法でサポートしていたことが多く、全く逆のことをしてサポートになっていませんでした。「手を当てる」ことでそこに意識が向けられるということがよくわかりました。

### 第3回目 テーマ：からだのうごきを知ろう（その2）

目的：お互いに働きかけあいながら楽しく、動作のバリエーションを多様にし、新しい動作の習得をスムーズに行っていく方法として、コーディネーショントレーニングをベースに体験学習をする。動作だけでなく、子どものチャレンジする気持ちを育む手がかりを得る機会とする。

運動の学習能力を高めていくための手がかりとなる、家族と共に行えるアイデアを体験した。

運動のバリエーションを確保し、多様な運動を導くコーディネーショントレーニングが紹介された。ワンパターンなプログラムではなく、子どもの現実に応じて適宜適応させていく必要があるため、ヒントが一部紹介された。

学習能力はさまざまな関係性、つまり呼応から導かれてゆく。他者（人や物）、空間、身体・・・。一人で行うことの前には、ペアや集団（3人以上）で行うことが望ましい。

体育館で、ボールやフラフープを使って遊びの中でいろいろな動きを体感しよう。バランスを維持したり崩れを素早く回復させたり、リズムを作ったり、素早く反応したり、それらが他者との関係性の中でどうなのかなど、動きを通して学習してゆく。

床にフラフープをジグザクに置いたり、間隔を変えて置くと、飛ぶ、ねじるなどさまざまな動きを取り入れることができ、ゆっくり、速くなど変化をつけることもできて、みんなで楽しみながら行える。



【フラフープを利用した運動遊び】

ボール遊びはボールが当たると痛い、怖いという気持ちを持たせてしまうことで離れていくことが多い。大事なことはパス・キャッチとはボールを託し（投げる）、受け入れる（キャッチ）のやり取りである。そこに時間や空間、リズムや反応、バランスの変化などの工夫を取り入れると遊び感覚で親しみやすくなり、動きも多様化し、難易度にチャレンジする気持ちも生まれてくる。

近い距離でコロコロとゆっくり転がしてみよう。台や机を用いて転がす高さや転がすボールの大きさに変化をつけるだけでも腕や手の動かし方が違う。ボールの扱いに慣れてくると、相手にワンバウンドさせてキャッチしてもらおう。バウンドさせる場所にフラフープを置くと、的となって力加減も距離感もつかみやすくなった。さらに、投げるときに「ハイ」と声を出すとリズムがついてさらにやり取りしやすくなった。

また、高等部生徒の保護者から「バスケットゴールにシュートさせるいい練習方法はないか」とのリクエストで、フラフープを利用して的を絞る方法を体験した。

#### アンケートより

- ボール投げは苦手、嫌いの流れを変えるには、恐怖心を与えない手順で進めることの重要さがわかり、実践できそうな気がします。
- 子どもが心地よい方向、動きやすい方向を観察して、そちらを十分に動かしてあげることが大事というのは、目からうろこでした。無理やりではなく、子どもが苦痛でないように、自然とやりたくなるように促すことが基本なのですね。
- フラフープを利用してバスケットゴールにシュートするのは、子どもにもわかりやすいと思いました。



【フラフープを利用した的を絞る】

## 第4回目 テーマ：からだのかたちを知ろう（その1）

目的：身体はすべてが繋がっていることを再認識する。日頃の習慣などによって作られた動きのパターンを観察し、不必要な緊張や癖から解放された身体の動きを体験してみる。今回は呼吸をテーマに、自分はどのように行っているのかを観察。自然に自由な呼吸を体感し、身体を考える機会とする。身体が自由になると介助も楽に行えるので、介助の仕方についても考えてみる。介助する時、介助される側の自然な効率の良い動きを補助することで、お互いのよりよい関係性を導いていくことを体験、日常のやり方を見つめ直す機会とする。

先生の出会う多くの児童・生徒に呼吸が浅いことが見受けられる。今回は呼吸について学ぶ機会となった。

椅子に浅く腰を掛けて、息を吸いながらへそを前方に押し出し同時に視線は前から上方へ向ける。次は息を吐きながらおなかを丸める動きをゆっくり行った。



【先生のお話に聞き入っている】

また、床に寝転んで力を抜きゆっくりと呼吸し、自身を観察する。肩、肩甲骨、背中、腰、骨盤、背骨、尻、もも、ふくらはぎは床とどのように接しているか、左右均等かそうではないか。また、腕はからだからどのくらい離して位置しているか、手のひらはどちらに向いているか、左右で違うか・・・など。

わが子はなぜこのような動きになるのだろうかということに着目して、動きは全身とつながっていて、呼吸も観察しながらどこをサポートすれば動きやすいかを考える。動きの定型をあてはめるのではない。

最後に、力の要らない介助の方法を体験した。歩く際のサポート、椅子から立ち上がる時のサポート、しゃがんでいる状態から立ち上がる時のサポート、仰向けに寝ている状態から上半身を起こす時のサポートを体験した。

## アンケートより

- 呼吸の大切さ、呼吸の仕方で私自身が楽になるとわかりました。
- 介助のポイントについては、学校の先生にもぜひ知っていただきたい内容でした。
- 少しの力で苦勞なくサポートできることがわかりました。
- みぞおちの裏側（背中側）を軽く押すことで、スイスイと前進できて改めて驚きでした。

## 第5回目 テーマ：からだのかたちを知ろう（その2）

目的：最後の体験学習となるため、参加者からの質問に応える内容とする。数々の質問のヒントを提案するために、体の構造と機能の土台となる「骨」に着目し、骨から得られる感覚を体験することから、子どもとの向き合い方、観察の仕方、サポートのあり方を考える機会とする。

アンケートへの記述や堀先生が受ける相談の中で、「手や腕を上方や横にピンと伸ばしきることができないのでどのようにするとよいか」「ストレッチの方法を教えてほしい」「触覚過敏に対処するタッチングについて」が多く寄せられていることから、前半はボディイメージをテーマに、骨の存在を意識することで動きやすくなることを体験し、後半はそれらに関する質疑応答や意見交換を行った。

骨は体を支える柱の役割をしていることはもちろん、ひとつひとつ形が違うことにそれぞれに意味があり、骨の集合体としてのはたらきがある。触れるだけでその後、触れられた部位に意識を向けやすいということをこの研修会を通して学んできたので、二人一組となって相手の内側のくるぶしからひざまで骨（脛骨）と外側のくるぶしからひざまでの骨（腓骨）を確認するように触れた。その後歩いてみると足が軽くなったような気がして歩きやすくなっていた。

手の指骨を、手の甲側からと手のひら側からとをひとつずつ触れた。親指以外の四本の指先で触れる程度でよい。そのときに指を一本ずつ動かすと、その感覚が指だけではなく、ひじや肩まで伝わっていることがよくわかる。

質疑応答では、先の質問について日常でできることはないかということでディスカッションを行った。

腕を伸ばす体験の少ない子どもには、伸ばすことを導いていく条件と環境を作っていく事が大切である。例として、バランスボールなど大きなボールを持

つとき、胸にボールを当てつつ指や腕は伸ばし抱えた方が楽であることが多い。そのためにボールの大きさをいくつか用意し、さまざまな条件で体験させると「なるほど！」と体が能動的に反応し始める。

少し動きを複雑化させ、抱えたまま腕を上下や左右にという動きをつける。つまりボールを上へ、横へと移動させる。集団で行えるのであれば、隣の友達に手渡すと腰をねじる動きも入る。後ろの友達に上から送るようにすれば胸や肋骨を開く動きを入れることができる。その時、呼吸を見て「あー」でも「はい」でも何でもよいので声を出させる（＝息を吐き出させる）と自然とリズムよく呼吸ができてより良い。

“あなたのからだはことばで変わる”のである。

### アンケートより

- 親がリラックスしないと子どもにもうつるといのは、とても大切ですね。
- ボディイメージと骨が深く関わっていることがよくわかりました。タッチングをする時に骨を意識してあげようと思いました。また、自分がゆとりを持って呼吸も意識してリラックスした状態で子どもと関わっていきたくて思いました。
- 骨を意識するというのは初めての体験でした。子どもにもやってみます。

## 第6回目 テーマ：質疑応答と意見交換

最終回となった第6回目は、堀先生が指導されている子どもたちの動画（特別支援学校の高校生と卒業生の記録）を見せていただいた後、自分や子どもの変化の有無についての意見交換をおこなった。

動画は、特別支援学校の高校生とその卒業生のボールを使ったコーディネーショントレーニングやステップトレーニング、フェルデンクライスメソッド（※）を活用したトレーニング風景。トレーニングのポイントは全身の機能化をとおして自律を学習し、社会性を養うことにある。ボールを上手に扱えるようになる事は結果に過ぎない。ただ、子どもたちにとってはできた事が具体的に認識でき、何よりも遊ぶ（ボールを含め）のは楽しい。

映像では、一度失敗するとすぐパニックになっていた生徒が、失敗してもチャレンジすればいつかできるようになることを学習している様子が紹介された。また、失敗した時、他の生徒たちがチャレンジしている人を応援し励まし、お互いを支えあう光景も紹介された。

体の使い方にバリエーションが増えてくると平行して言葉数が増え、状況判断する力がついてきたのを保護者も指導者も相互に感じていることが体験報告された。

(※) 人間が生まれてから成長していく過程で動きを通してあらゆることを学習していくシステム「運動感覚による学習」に基づいてモシェ・フェルデンクライス氏(1904～1984)により開発されたメソッド。体の動きを通して能力を引き出す「学習」の方法。(フェルデンクライス・ジャパン HP より一部抜粋)

呼吸の仕方やサポートの方法についての質問が多く寄せられ、まず、呼吸の仕方は人により異なることを知ってもらうため、参加者の中から二人の方に仰向けで寝ていただき、他の参加者は二人の呼吸の仕方が違うことを観察した。

ゆったりとした呼吸を促すために子どもへのサポートの方法について実践の仕方が紹介された。寝ている人の肋骨などにそっと優しく手を触れて呼吸を感じると、触れられている人の呼吸が深く、ゆったりとしていくのを見学した。人により呼吸の仕方の習慣が異なるため、手を触れる箇所は対象者により異なる。

#### 意見交換やアンケートより

- まず、自分自身が落ち着いた気持ちになると同時に子どもも落ち着きを見せ始め、授業での課題への取り組みがよくなり、担任も子どもの変化に気づきほめてくれた。
- 手指の骨を意識づけるために骨に触れることを続けていたのですが、子どもの筆圧が強くなっていました。
- 子どもの呼吸を観察し、子どもが仰向けになっているときに背中に手を当てるようにした。本人も楽そうで、今では催促される。
- 今まで力ずくと気合で子どもを動かそうとしていたが、ぐいぐい引っ張るのではなく、子どものからだをサポートしてあげなければと思った。
- からだのパーツは別々に動いているわけではなく、全身がつながっていること、そして、心の状態がからだにも影響を与えること、呼吸の仕方がとても大事なことだと勉強になりました。
- ボール遊びは子どものリズムに合わせ、やり取りを楽しみながら「失敗してもいいからチャレンジしてみよう」という気持ちを育てていけたらと思った。
- 「どうしてできないの？」とイライラが募っていましたが、今では「からだの動かし方がわからないのかな」とゆとりの気持ちを持てるようになりました。
- 研修会に参加してから、子どもへのことばかけが柔らかくなり、からだの動きに注目するようになった。

- 諦めていた体の動かし方がまだまだ変わるかもしれないと前向きな気持ちになれました。
- 研修会を通して実感したことを周りの保護者と共有でき、お互いの子どものことを話したり聞くことができたこともプラスになった。
- 背中に触れることには拒否をみせた子どもに、骨を触って意識を向けさせるというのをやってみたところ、「気持ちいい」とマッサージをされるかのように受け入れてくれるようになり喜んでいる。
- 子どもに対することばかけの大切さや、子どもの不器用さを表面的に捉えていたことなどにすごく気づくようになり、日頃の自分を改めて振り返るきっかけになった。
- きょうだい（健常者）に対するイライラした感情も軽減し、依然に増して可愛く感じられるようになった。
- 障害があるから普通の動きができないと考え諦めていたが、こちらの働きかけによって動きを変えられるということがわかった。
- 親子で楽しい新しい遊びとして続けていきたいと思った。
- 親は子どものできないところに目を向けてしまうが、できることをほめて自信をつけることによってチャレンジする心が芽生えるということを心に留めて、ゆったりと接して、社会に出てから仕事や作業や趣味を楽しく健康に続けられる人に育てたいと思った。
- 大きめのバランスボールを購入して、持ったり、上下させることで少し腕をまっすぐに伸ばせるようになった。
- 障害の有無に関わらず、ライフステージに合ったアプローチをこれからも学びたいと思う。

## 5. まとめ

「子どもたちの動きを受け入れるには、まず自分のからだの動かし方や感じ方を知ることが大切」という堀先生のお話はまさに目からうろこで、保護者同士ペアになって実際に体験しながら先生のお話にひきつけられ、発見があり、子どもに不安な思いや不快な思いをさせていたかもしれないと省みることがたくさんありました。

私たちは重力の影響を受けながらからだを動かし行動しています。からだやところに緊張があると、無意識に呼吸は浅くなって、さらにはからだは硬直して丸くなり、全身に酸素をうまく運べない、イライラしてことばがとげとげしくなる、マイナス思考に陥ってしまうことは多くの方に体験があることだと思います。そのような時、床に寝転んで力を抜き、ゆっくり呼吸をして落ち着くことで、今まで緊張していた、力んでいたことを実感しました。

ことばで理解をすることが難しい子どもであっても、語りかけられている抑揚や顔の表情で、楽しそう、ほめてくれている、励ましてくれている、怒られている、せかさされているということは十分に理解しています。堀先生が重ねてお話になることは、子どもが苦手なところ、できないところに着目してしまうけれど、得意でないことをやらせようと仕向けることは、その意図が子どもに伝わるということです。加えて興味や関心がないことをやらせようとしても、からだは硬直してやろうとしないし、いやいやながらやったとしてもすぐにやめてしまうのです。だから、いろいろな遊びからいろんな刺激を与えて興味や関心をわき上がらせる工夫が必要です。運動のバリエーションを確保し、多様な運動へ導くことが大切になります。もうひとつ、関係性という視点から、優しくそっと触れることでそこへ意識が傾き、動きの質が改善するということです。その時、この動きは楽だぞ、気持ちがいいぞと気づくと徐々に受け入れてくれるのです。

子どもたちにいろいろな経験をさせようによく聞きますが、それはちょっとした工夫、つまり条件を少し変えることで充分で、体育館や校庭での運動は、いつも靴を履いて行っているなら今回は片方だけ裸足、次回は両方裸足で。これだけでも足から脳に伝わる刺激は相当なものです。ボールを使って授業や遊びをするなら、いろんな素材・大きさ・色・硬さのボールを利用するだけで、目の使い方、腕・手の筋肉など全身の使い方が変わります。ドイツの学校ではボールの種類は軽く20種を超えるのだそうです。

子どもたちの得意なこと、できるところをみて「できたね」「できているね」と伝えると、さらに自信をつけ、挑戦する心が育ち、友達がほめられている場面に立ち会うことで、もっと挑戦する心が育つそうです。今回の研修会を通して、ゆとりを持って子どもを観察し、子どもにいろいろな手がかりやきっかけを与えると子どもたちは豊かな動きを得られることを知りました。また、「いつから始めても少しも遅くはない」という堀先生のお話は、高齢者へのご指導もされている先生だからこそ説得力がありました。

## 6. おわりに

体験型の研修会であることから会場の広さを確保したかったのですが、教室不足や授業との兼ね合いで校内での会場確保は難しく、大田区の施設をお借りしての開催となりました。また、長期休暇中に開催して、たくさんの先生方にも体験していただき、家庭と学校の両方で実践できればなお良かったと感じました。

この報告書をお読みいただき、呼吸の大切さ、声かけの重要性、ほめることの効用を再確認し、子どもたちが家族はもちろんのこと、学校の先生や支援者、あるいは友達と、より一層の信頼関係を築き、子どもたちひとりひとりの将来に目を向けて、より豊かな心とからだを育む一助になれば幸いです。

(PTA会長 藤城邦子)

## 別紙

平成23年6月14日

PTA会員各位

全知P連 調査研究助成事業

都立矢口特別支援学校PTA  
会長 藤城邦子

〔※全知P連とは、全国特別支援学校知的障害教育校PTA連合会の略称です〕

### PTA本部主催 堀 美和子氏 研修会のお知らせ

知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ

～できた！もう一度！可能性の探求～

梅雨空の下、はっきりしない日がつづいておりますが、皆様お変わりありませんか。昨年度は スポーツトータルコーディネーター堀美和子先生を講師に、からだの動き・言葉の持つ力など、実際に体を動かしながら楽しく学びました。今年度も引き続き、堀先生をお招きし、研修会を開催いたします。

この機会に 知的障害のある人の体の動きや、日常生活上抱える困難さについて理解を深め、その解決につながる援助方法について学んでみませんか。昨年度の復習も兼ねながら、新たな内容をご準備いただいておりますので、参加したことのある方も引き続きご参加くださいますようご案内申し上げます。

開催予定全5回のうちの第1回～第3回の日程をお知らせいたします。

第1回7月4日への参加ご希望の方は、右下の参加申込書をご提出ください。

#### 〔講師のプロフィール〕

〈講師〉 堀 美和子 氏

〈現職〉 スポーツトータルコーディネーター

ドイツ・ライプチヒスポーツ交流協会理事、財団法人日本ハンドボール協会参事、国際フェルデンクライス連盟公認プラクティショナー、日本障害者スポーツ協会公認中級障害者スポーツ指導員、日本体育協会公認スポーツ上級指導員、日本体育協会公認ジュニアスポーツ指導員、日本トッパリーグ連携機構公認ボールで遊ぼうマイスター、ドイツ・ライプチヒ大学公認コーディネーショントレーナー

東京女子体育大学を卒業後、1992年より社団法人日本プロサッカーリーグ職員となりJリーグの立ち上げに関わる。その後、横浜F・マリノス、国立スポーツ科学センター、国際試合の運営では2002年日韓ワールドカップサッカー、2006年バスケットボール世界選手権、2008年ハンドボール北京オリンピックアジア予選再試合などに運営スタッフとして関わる。

現在は、スポーツ関連団体でのアドバイザーやコーディネーショントレーニングをベースに、小学生から高齢者まで幅広くパーソナル指導を行っている。

① 7月4日(月) 10時～11時50分(受付9時45分～)  
大田区消費者生活センター(2階) 大集会室にて  
テーマ: あなたのからだは、言葉でかわる

② 9月7日(水) 10時～11時50分  
大田区消費者生活センター(2階) 大集会室にて  
テーマ: からだのうごきを知ろう(その1)

③ 10月31日(月) 10時～11時50分  
会場は追ってご連絡いたします。  
テーマ: からだのうごきを知ろう(その2)

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。

～全知P連 調査研究助成事業～

この取り組みを広く知っていただくと考え、今年度の上記事業へ申請したところ、5月の審査会において(文部科学省調査官立会いのもと実施)許可されました。一年の取り組みをまとめて、来年度の全知P連 全国研究協議大会で発表いたします。

締切日: 6月28日(火) 担任→PTA本部メールBOX

.....きりとり.....

## 7月4日 堀美和子氏 研修会 申込書

小・中・高 年 組 児童・生徒氏名

参加者氏名

締切日: 6月28日(火) 担任→PTA本部メールBOX

平成23年7月8日

PTA会員各位

都立矢口特別支援学校PTA  
会長 藤城邦子

全知P連 調査研究助成事業

**PTA本部主催 第2回 堀 美和子氏 研修会のお知らせ**

知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ

～できた！もう一度！可能性の探求～

梅雨空の下、はっきりしない日がつづいておりますが、皆様お変わりありませんか。  
先日の第1回研修会では、「ことばの持つ力とからだの動き」をテーマに、「ことばか  
げや表情ひとつでからだの動きが変わる」ことを体感しながら学ぶことができました。  
引き続き第2回目の研修会も、からだを動かしながら学びます。

この機会に 知的障害のある人の体の動きや、日常生活上抱える困難さについて理解を深  
め、その解決につながる援助方法について学んでみませんか。堀先生には前回の復習も兼  
ねながら、楽しく学べる研修会のご準備をいただいておりますので、第1回目に参加でき  
なかつた方も、ぜひご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

- 日時：平成23年9月7日（水）10時～11時50分
- 場所：大田区消費者生活センター（2階）大集会室にて
- テーマ：からだのうごきを知ろう（その1）  
\*動きやすい服装でお越しください。  
\*バスタオルをご持参ください。

～全知P連 調査研究助成事業～

一年間の研修会の取り組みをまとめて、来年度の全知P連 全国研究協議大会で発  
表いたします。その参考資料のために、ビデオ・音声を撮らせていただきます。  
個人情報には充分配慮いたしますので、ご了承ください。

締切日： 7月20日（水） 担任→PTA本部メールBOX

.....きりとり.....

**9月7日 堀美和子氏 研修会 申込書**

小・中・高 年 組 児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

締切日： 7月20日（水） 担任→PTA本部メールBOX

平成23年10月3日

PTA会員各位

全知P連 調査研究助成事業

都立矢口特別支援学校PTA  
会長 藤城邦子

**PTA本部主催 第3回 堀 美和子氏 研修会のお知らせ**

知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ  
～できた！もう一度！可能性の探求～

さわやかな秋となりましたが、皆様お変わりありませんか。

7月・9月に研修会を開催し、言葉の持つ力とからだの動きの大切さを、実際に体を動かしながら楽しく学ぶことができました。引き続き第3回研修会を開催いたします。この機会に 知的障害のある人の体の動きや、日常生活上抱える困難さについて理解を深め、その解決につながる援助方法について学んでみませんか。先生には前回の復習も兼ねながら、楽しく学べる研修会のご準備をさせていただいております。今まで参加できなかった方も今回は本校で開催いたしますので、お気軽にご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

日 時：平成23年10月31日（月） 11時～12時50分

場 所：①組立室（高等部校舎 1F） 11時～12時

②体育館 12時～12時50分

テーマ：からだのうごきを知ろう（その2）

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。運動靴をご持参ください。

～全知P連 調査研究助成事業～

この一年間の研修会の取り組みをまとめて、来年度の全知P連 全国研究協議大会で発表いたします。そのための参考資料とするために、ビデオ、音声の記録を取らせていただきます。個人情報には充分配慮させていただきますので、ご了承ください。

締切日： 10月20日（木） 担任→PTA本部メールBOX

.....きりとり.....

**10月31日 堀美和子氏 研修会 申込書**

小・中・高 年 組 児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

締切日： 10月20日（木） 担任→PTA本部メールBOX

平成23年11月4日

PTA会員各位

都立矢口特別支援学校PTA  
会長 藤城 邦子

全知P連 調査研究助成事業

### PTA本部主催 第4・5回 堀 美和子氏 研修会のお知らせ

知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ  
～できた！もう一度！可能性の探求～

秋もすっかり深まってまいりましたが、皆様お変わりありませんか。

さて、堀美和子先生の研修会も回数を重ね第4回目となりました。これまで、言葉の持つ力とからだの動きの大切さを、実際にからだを動かしながら楽しく学んできました。今回は、自分のからだの形（ボディイメージ）や使い方を知ること、子どもたちのサポートにつながることを学びましょう。そして、質疑応答の時間も設ける予定です。

第4回の翌週に第5回を開催いたしますので、併せてのご案内です。ご了承ください。今まで参加できなかった方もお気軽にご参加ください。

#### 記

日時： 第4回 平成23年11月30日（水）10時～11時50分

第5回 平成23年12月7日（水）10時～11時50分

場所： 両日ともに 大田区消費者生活センター 2F 大集会室

テーマ： からだのかたちを知ろう

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。バスタオルをご持参ください。

締切日： 11月24日（木） 担任→PTA本部メールBOX

.....きりとり.....

#### [堀美和子氏 研修会 申込書]

参加ご希望の方は日付に○をお願いします

研修会に申し込みます

11月30日（水）

・

12月7日（水）

小・中・高

年

組

児童・生徒氏名

参加者氏名

締切日： 11月24日（木） 担任→PTA本部メールBOX

平成23年12月19日

PTA会員各位

都立矢口特別支援学校PTA  
会長 藤城 邦子

全知P連 調査研究助成事業

**PTA本部主催 第6回 堀 美和子氏 研修会のお知らせ**  
知的障害のある人たちの発達に向け「動きの習慣」から見たアプローチ  
～できた！もう一度！可能性の探求～

今年もいよいよ残りわずかとなりましたが、皆様にとってどんな一年だったでしょうか。

さて、堀美和子先生をお迎えして行ってきた研修会も回数を重ねこの第6回目が最終回となりました。

前回の研修会では、二人組で手指や足の骨を触れた後からだを動かすと、触れた部位は動かしやすく意識しやすいことを実感しました。このことは、子どもたちのサポートにつながりそうです。まもなく冬休みに入りますが、ここまで学んできたことばかけやボール遊び、介助のしかたなど、いずれかを無理なく実践できるとよいですね。

第6回（最終回）の日程は下記のとおりです。堀先生がご指導中のスライドを観ながら、意見交換やこれまでの感想を気軽に話し、共有することで新たな学びにつなげたいと思っております。ご質問もお寄せください。本校で行いますのでお気軽にご参加ください。

記

日時：平成24年 1月26日（木）10時～12時  
場所：高等部校舎 1階 第二音楽室

\*当日は、動きやすい服装でお越しください。

締切日：平成24年1月13日（金） 担任→PTA本部メールBOX

.....きりとり.....

**[堀美和子氏 研修会 申込書]**

小・中・高 年 組 児童・生徒氏名 \_\_\_\_\_

参加者氏名 \_\_\_\_\_

締切日：平成24年1月13日（金） 担任→PTA本部メールBOX

## 2011年12月7日(水) 堀美和子先生 研修会(第5回) アンケート

参加者のお名前 \_\_\_\_\_ お子さま 小・中・高 \_\_\_\_\_ 年生(男・女)

※お名前、学年は未記入でもかまいません

○今年度の研修会(7月4日、9月7日、10月31日、11月30日)に  
参加されましたか?

はい ( 7月 ・ 9月 ・ 10月 ・ 11月 )

いいえ

○本日の研修会で手がかりやヒントなどを得たこと、または印象に残ったことは何でしょうか?

○その他、ご自由にお書きください。

・・・ご協力ありがとうございました・・・

2012年1月26日（木）堀美和子先生 研修会（第6回）アンケート

参加者のお名前 \_\_\_\_\_ お子さま 小・中・高 \_\_\_\_\_ 年生（ 男 ・ 女 ）

※お名前、学年は未記入でもかまいません

○感想や先生へのメッセージなど、ご自由にお書きください

・・・ご協力ありがとうございました・・・