

フールでの指導

はじめに 魔法の水を活用しましょう ; 水の持つ特性：水でねらえるいろいろなこと

「プール=泳ぐところ」。肢体不自由の特別支援学校では、こう考えてはいけません。プールでは、泳ぐこと以外にもいろんなことを学習できます。

それは、水がいろんな力を持っているからです。それが、本校の子どもたちにとってはとても分かりやすかったり、優しかったりするんです。

私たちが水を上手に使えるようになると相当強力な教具を手に入れることができます。

だから「泳ぐこと」ばかりねらわないでいろいろなことにプールを使ってみるといいと思います。

【指導の具体例】

水に慣れる・気づく

その1：シャワー

シャワーは、強さや温度だけでなく身体どこに当てるかも調節できます。自分の身体をあまり意識していない子には「ここ、わかる？」と水量を調整したり（当てたり・とめたり 等）、温度も変えてみたりして気づきを促すことができます。

また、まだ水が怖い、受け入れができない子には、その子が受け入れることのできる強さや温度などを探つつもりで使うことや、ちょっとしたおもちゃも合わせて使うと次第に水に慣れてくることもあります。

もちろん身体を洗う練習にもなります。ただ、それだけではないことを頭に入れておきましょう。プールに入らないでシャワーですずっと活動が続けるのもありますよ。

プールでの指導でねらえること

- 水圧や水流や水深などを利用した、感覚学習 (探索活動)
- 呼吸の学習 (健康な身体づくり)
- リラクゼーション・血流の促進 (準備体操・健康な身体づくり)
- 陸上では難しいごきの学習 (運動動作)
- 泳げるようになるための学習 (余暇活動・命を守る)

水の中は、いろいろなことがわかりやすく、しやすい環境です。いろいろなことをねらって、活動内容を工夫しましょう！

シャワー

探索活動 — シャワーを使う —

シャワー ~~×~~ 洗う！

シャワーの水に手を伸ばさず、身体に当たる水の感触で自分の身体に気づく(ボディイメージ)、水温を変化させ温度の変化に気づくなど
身体をきれいにするだけでなく探索活動としてシャワーを使うのもいいですよ。

「いくよ」「わーきたね」「わかる？」

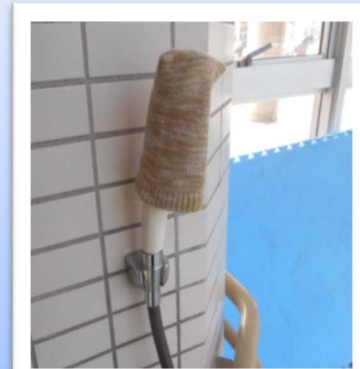


注意！

シャワーの水が身体にあたると結構な勢いで周りに飛び散ります。気管切開している子がシャワーを浴びる時この飛び散った水しびきが気管に入る危険性はとても高いです。

そんな時、100円ショップで買ってきた椅子の脚につけるカバーが役に立ちます。これをつけると水は穏やかになり飛び跳ねることはなくなります。

触覚系で過敏さの残る子にもいいと思います。



その2：抱っこでジャンプ

水に慣れる段階の子には、この抱っこでジャンプが効果的なこともあります。

注意事項としては、首のコントロールがまだ十分にできていない子は、頭部がジャンプの時にふらついてしまうのでしっかりと支えておくこと。また、手足を突っ張ることが多い子や、逆にあまり力の入らない子は、ジャンプの時に手足がどこにあるかを把握し、必要であれば、ばたつかないように身体と一緒に抱きかかえておくようにすることなどが挙げられます。

大好きな歌を歌いながらジャンプすることですてきな笑顔が見られるようになるかも？です。



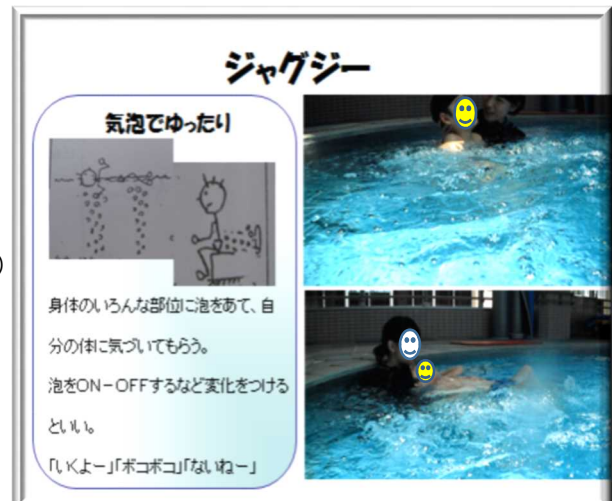
その3：ジャグジー

泡を使って自分の身体に気付いたり、リラックスしたりすることも可能です。

気づきを促す時は、気づいてもらいたいところにだけ泡を当てるようにします。この時ずっと当てたままにしていると分からなくなってしまいます。泡を当てたり当てなかったり（ON-OFF）をうまく使いましょう。

逆に、リラックスしてもらいたい時は、少し長めに泡を当てる方がいいと思います。

どちらも子どもの様子をよく見て調整しながら行う必要があります。



その4：スロープ

スロープは、少しずつ水深が変化します。これは入水するときの安全面を考えてそうになっています。が、少しずつ変化するこの場所は、水深の変化に気づき、おぼれないようにするにはどうすればいいか考えることを促したり、自分の身体をコントロールすることを学習することできる（やらざる負えない）場所でもあります。

まわりにはつかまるところもあっていろんなうごきを引き出しやすくなっています。

是非学習の場として使ってみてください。



リラクゼーション【準備体操】


その1：スネーキング（基本形）

プールの中でのリラクゼーションの基本形は「仰向けで左右ユラユラ」です。


この時、頭部だけを持って左右に振ると、頸椎を捻挫させてしまうことがあるので注意が必要になります。首と肩のラインでできるTの字を崩さないようにすることで、頸椎捻挫の危険性は回避できます。首と肩（あるいは首と背中）を補助しながらスネーキングをするようにしましょう。

スネーキング(左右)

あおむけで ゆらゆら (スネーキング)
(スネーキング)



頸だけでぐねぐねさせると、頸椎捻挫の危険大！
頸と肩の「T」をキープするようにすれば危険は少ない！



その2：スネーキング（応用：左右・ななめ・上下）

一人一人身体のかたい所は違います。

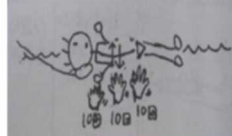
例えば、右凸の側彎がある子であれば、背骨の凸部を右から押さえながら左右に振る方がより効果的なリラクゼーションになります。また、猫背がきつい子であれば、背中中の凸部を上下方向に揺らすのが効果的になります。

このように、スネーキングをするときは、一人一人違う「かたさ」に応じて、子どもの身体に当てる教師の手の位置とユラユラの方向を変えるようにしないとけません。


なお、体幹だけでなく、股関節や肩・肘等、手や脚の関節もリラクゼーションできます。効果的な方法をいろいろ試して探してみてください。

スネーキング(応用:左右 斜め 上下)

背骨(脊椎)にしない (スネーキング応用)

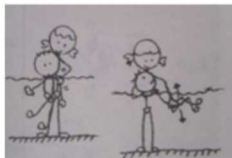


「かたい」とこや、わん曲した背中を、股関節部～肩甲骨あたりまで手のひら(手の甲でも良い)で上下左右にユラユラさせる。顔色や斜に力が入っていないかなど様子を見ながらゆっくり、そーっとまじめる




スネーキング(上下)

関節のゆるめ



肩・肘・手首
股関節・膝・足首
など
上下左右の揺れを使ってゆるめる



その3：8の字回旋

股関節の内側に力が入っている子（脚がXにクロスしがちな子）には、8の字の回旋も効果的です。左右の太ももの内側を開くように（左右外側に向かって）力を加えることで、腰を8の字に回旋させるのがコツです。

太ももの内側で一番力が入っているところを見つけてそこに圧を加えるつもりで行うと良いでしょう。

ゆっくりと、そっと痛みのない範囲で行ってください。

8の字回旋（腰や股関節）

8の字回旋



片足のつま先を
まっすぐに
8の字を描く
ように。

頭部の保持をしっかり、
（頸と肩のTの字を保持）
さらに水圧を掛けたいときは
深い位置で
もしくは
早く

その4：浮き具を使って

浮き具をうまく使うと、水に漂っている感じが出てきます。すると、普段力が入っている子もそれだけでスーッと力が抜けてリラックスすることができたりします。


「うまく使う」コツは、緊張感の高い子は、できるだけ広い面で支えることのできる浮き具から始めることです。

広い面が身体に触れていることで、子どもたちは包み込まれている感じがして力をぬきやすくなるようです。

ビーズクッション系の浮き具から始める方がいいかもしれません。

浮き具をつかってユラユラ

身体の内側



普段（陸上で）身体に力が入っている子
全身に常に力が入っている子に有効
ゆっくりやること、水温は35度くらいで
高いと 疲れる
低いと 力が入る

ちょっと一息

— プールの水温は、どれくらいが理想的か？ —

水治療の文献を読むと、大体水温は35℃に設定するように書かれてあります。それより水温が高いと疲れやすくなり、低ければ低いほど力が入りやすくなる。とのこと。

実際に、本校のプールを使ってみての感じで言うと、35℃を目標に調整すると、全体が35℃になじむ前の段階で水温が上がり過ぎていて（場所によって）、ちょっと熱すぎる感じがします。

目標とする水温は、感覚的には33～34℃くらいでいいように思うのですがどうでしょう？

当然、この水温の調整は、冬場と夏場では違ってくると思います。実際に子どもとプールを使っている時に、リラックスしているか、疲れてないか様子を観察し、細かな調整をボイラーの方につたえるようにしていいと思いますが・・・。

その5：気管切開している子には

気管切開している子は、絶対に気管切開部から水が入らないように注意する必要があります。水面を気管切開部より下に（乳首を結んだラインまでが目安）保たなければいけません。この時、浮き具を使うと広い面で支えることができリラックスできる、浮力が増して支えやすくなる、浮き具が防波堤の代わりとなって、まわりからの波を防いでくれる、等の利点があります。

ビーズ系の浮き具や、エアレックスマットなどを組み合わせることで、相当安全性を高めることができますので、創意工夫をお願いします。

気管切開している子の準備体操（リラクゼーション）は、うまいこと浮き具を使って安全に楽しく行うように注意しましょう。

気管切開をしている子に対応するには

たて抱きで ゆらゆら



身体をタテにすることで自分の身体に気づけたり心臓機能が高まったりバランスをとり始めたりしますプールの底で足をこすりすり傷を作らないよう注意！



その他の浮き具の使用例

その1：仰向けで（頭部のサポート）

右の図の上の写真は、ポール系の浮き具を、この子に合わせて短く切り、首の部分の細く削った浮き具を使っています。

一人一人に合った浮き具が必要な時は、どんどん切ったり貼ったりして作りましょう。

※危険性


頭部の浮き具は、すっぽり抜けると、口と鼻が水没しておぼれてしまいます。これは死につながる危険な状況です。

頭部の水没を防ぐには、浮き具を使いながらも万が一の場合にすぐ対応できる準備をしておかなければいけません。

- ①浮き具から頭部がスッポリ抜けるかもしれないと思いながら指導する。
 - ②抜けそうになったり抜けてしまった時に、すぐに頭部を支えることができる位置で指導する
 - ③絶対に子どもの顔から眼をそらさない
- この3つを、くれぐれもよろしくお願いします。


仰向けで浮く・泳ぐ

ほっかり浮かぶ



頸・肩に緊張のある場合は、ネックサポートをつけると浮きやすい
軽く水流を作ると流れに沿って力をめきやすくなる（軽く頸の方向に進む）

必要なものは削って作る



浮き具の適性：危険・注意！

ネックサポートで

空気の入った枕や、エアレックスマットを切って使うとなじみがいいです。



こんな場合は不向きです

左：空気が入りすぎて頸に負担がかかりすぎ
右：頭がくりぬき部から抜ける

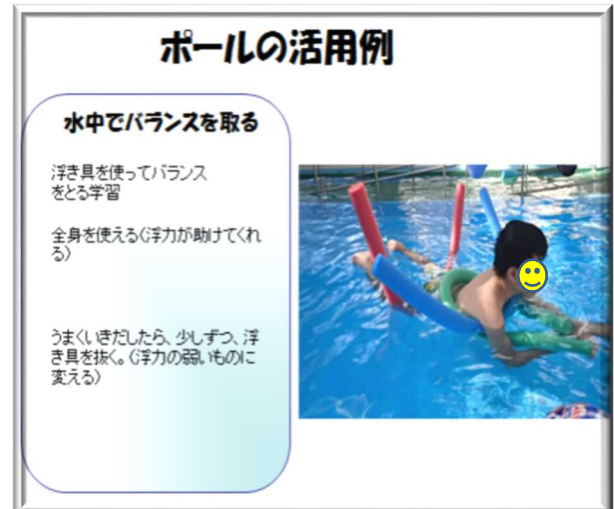


その2：ポールの活用

ポールは、かたさと柔らかさを併せ持っていて子どもが触れた感じが優しいのに浮力がある使いやすい浮き具です。

仰向けで浮く時は、首の後ろ、脇の下、背中、腰、ひざ裏など必要なところにポールを通します。子どものようすを見ながら一本ずつポールを外すことで活動の難易度は高めることができます。

また、上手く組みあわせると、伏し浮きにも使えますのでいろいろ試してみてください。

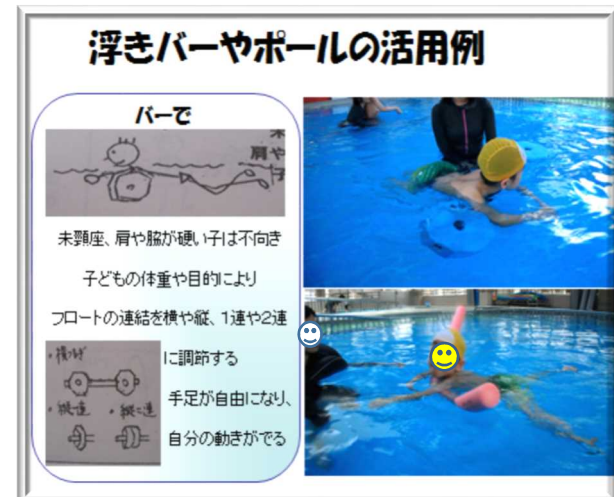


その3：浮きバーの活用

バーはかたいので、不安感の高い子や、水中歩行の練習をするときの補助などによく使います。

バーを使って伏し浮きやバタ足の練習することもできます。が、首のコントロールが難しい子や肩や首に力の入っていて肩を動かしにくい子には不向きかもしれません。

バーの先についている青い浮きの部分は、横に付けたり、縦に付けたり、近くに付けたり遠くに付けたり、大きくしたり、小さくしたり等調整が容易です。使用目的に合わせていろいろ変えてみてください。



その4：浮き輪の活用

市販の浮き輪もいろいろ使えます。

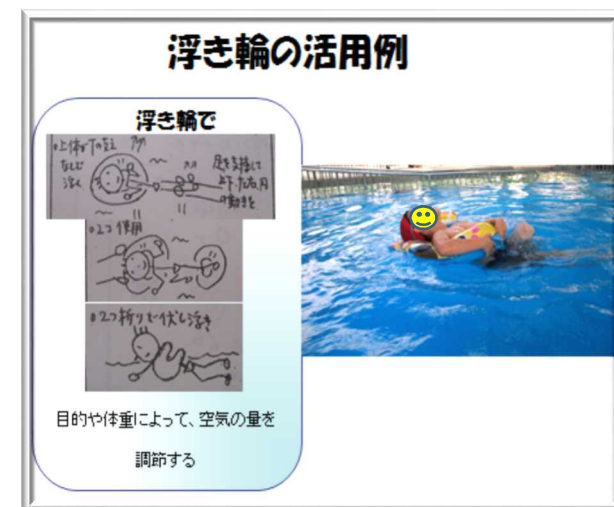
仰向きや伏し浮きなどだけでなく、立ったり、歩いたり。それぞれに合わせて使える便利な浮き具です。

使い分けをするには、空気の量を調整したり、浮き輪の数か所をベルトや紐で縛り「くびれ」を作ったりするといい感じになります。

例えば、2か所縛る。2か所のくびれの部分から腕を出す。くびれの間のふくらみにあごや胸を乗せる。すると、前が見易くて、腕を動かしやすい。

そのまま使わないで、一工夫するといいですよ。いろいろやってみてください。

※なお、浮き輪は変形しやすい為、子どもは姿勢を崩しやすくなります。使用する際は要注意です。



注意事項

ビーズ系の浮き具を使うとき

ビーズ系の浮く具は、身体にフィットしやすく、形や大きさもいろいろ揃えているのでいろんな活動に使えます。が、注意してほしいことが一つあります。それは、ビーズがクッション内で移動しやすいことです。移動しやすいということは、泳いでいるうちに、身体を支えてくれていたビーズが身体の下からなくなってしまうということです。すると、初めは水面より上にあった口元が水中に浸かってしまっていたり、骨格のラインが崩れて、関節や骨に負担のかかる姿勢になってしまったり手足を動かしにくくなったりします。

これを補うために浮き具をマジックテープで絞っています。

一番活動しやすい姿勢を崩さないようビーズの量をこれですましく調整してください。



マジックテープ

姿勢管理

「一番活動しやすい姿勢」を考えながら指導を行うのは、プールでは基本中の基本です。(他の時間も・・・)

浮き具を使って指導していると次第に姿勢が崩れてしまうことがよくあります。典型的な崩れ方は写真のような姿勢です。首の下だけに浮き具があるため、首と背中が大きく後ろに沿ってエビ反りのような姿勢になってしまう崩れ方です。この姿勢だと首や背中を痛めたり、呼吸がしにくかったりします。そのために、苦しいばかりで水の中の活動に没頭できなかつたりもします。

この例の改善案としては、右下の写真のように胸の下から首までを支えるようにすることと腰にも浮き具を増やすことなどが考えられます。浮き具の組み合わせは他にもあると思います。いろいろ試してみましよう。

ここで一番大切なのは子どもの姿勢を「ライン」で見れるようになることです。無理のない姿勢で活動に集中できているか、ここに注意を払いながらプールでの活動を楽しみましょう。




筋力アップを狙った指導例

その1：脚の力

水の抵抗を利用して筋力アップがねらえます。膝まで・腰まで・胸までのそれぞれの深さでねらう筋力を変えることができます。歩行やダッシュ、段差や坂道いろんな状況も合わせてみると変化にとんだ活動が組めます。陸上では難しい練習も水中ではできたりしますから、試してみてください。


筋力アップをねらった活動

**歩行
下肢に力をつける**



水位や介助の方法は目的に合わせて調節する

陸上では、独歩が難しくても、水中では、独歩ができる



水深の浅いところと深しところでは学習内容が変わる

その2：腕の力

脚と同様、手（腕）を動かすのも水中では、気づきやすかったり動かしやすかったりします。水の抵抗が気づきやすさや動かす力の強化を促します。

教室や家庭での姿勢から取り組みたいと思ったことにつながるうごきの練習について、プールでもできることがないか考えるといいかも？

筋力アップをねらった活動

上肢・下肢をうごかす



片マヒ・低緊張

この子は車椅子マラソン挑戦中



普段はあまり足を使わないが、水中では...



たのしみ

その1：一人で泳ぐ

「たのしみ」つなぐ指導としては、具体的にどんなところで余暇を過ごすか、イメージを持っておくと、この子がそこで楽しむにはどうすればいいかを探せるようになります。

例えば、流れるプールに家族といくとすればプールに流れを起こしてそこで安全に楽しめる方法をいろいろ工夫し探します。適当な方法が見つかれば家族に提案する。必要であれば浮き具を貸し出してもいい。


プールに流れや波を起こすのは可能ですよ。

たのしんで ひとりで



アトラクションをイメージ

流れるプールや波
シュノーケリング・スキューバ
ダイビング・バナナボート・
サーフィン とか

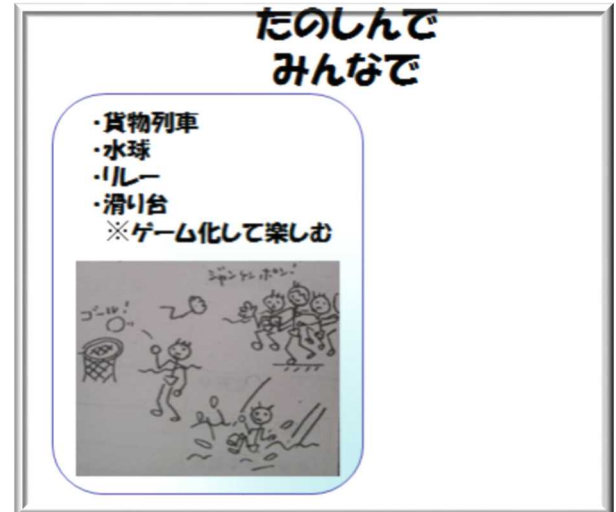


その2：みんなで

本校では、あまり活動に組まれていませんが、みんなで一緒に活動するのも楽しいかもしれません。ゲーム的なことや競技的なこと、年に何回か、組んでみてはどうでしょうか？

以前導入期の児童に、浅いプールで踊ったり大きなボールを浮かべてサッカーをしたり、ちょっとしたサーキットコースを作ったりしてみましたがおもしろい授業になりましたよ。

どお？



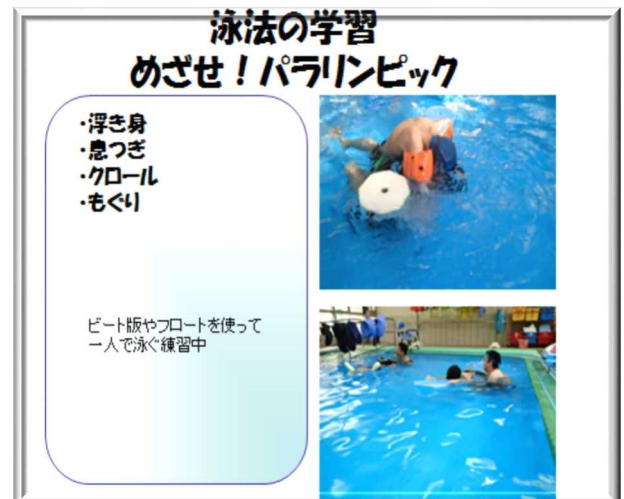
泳法の習得

競技的なことを視野に、泳げる距離や時間を目標にして取り組む子もいていいと思います。

文字通り体育の授業として行うプールでの活動です。

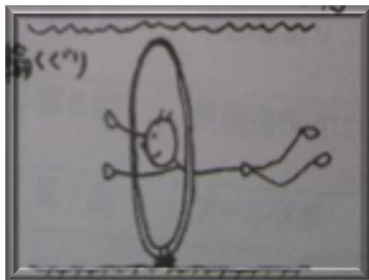
自分で「できた！・やったー！」と感ずることのできることを課題として設定しながら取り組むことで自尊感情を育てることもあります。

その延長にパラリンピックがかかるかも？



命を守る指導として

水中の輪をくぐる、プールの底の貝がらをひろう、水の中で息を止める、息継ぎができるようになる、飛び込む、バランスを崩して水に浸かっても脱出できる等々、単に水に慣れることだけでなく自分の命を守ることができるようになることにもつながる大切な力です。こういった視点で活動を組むのもとても大切です。プールでの指導に是非とりいれてください。

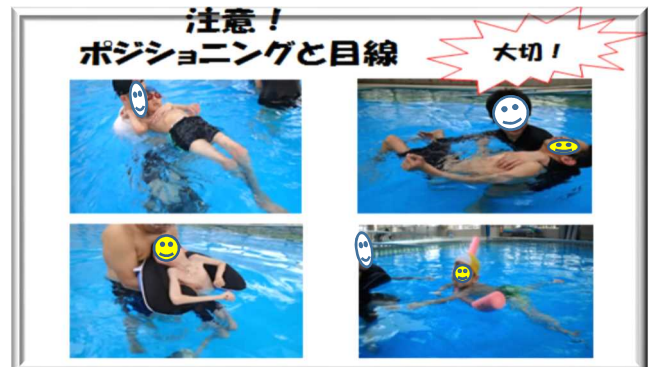


注 意

入水時のポジショニング

入水時は、絶対に子どもの口元（気管切開の子は気切部）を視野から外さないようにします。これは、絶対です。

そのためには、入水時のポジショニングがとても大事です。目で見ただけではなく、身体で触れることも使って常に子どもの口元の位置を確認できるようにしておきましょう。



支援のポイント

具体的な指導の例を紹介してきました。実際のプールでの指導は結構慌ただしく行われます。

プールサイドなどは滑り易かったり、プールの中も水が危険で3秒もあれば死につながる事故が起こってしまう環境です。あわてず、騒がず、落ち着いて指導するようにしましょう。

危険はなくても、先生があわてたり、こわがったりして指導していると子どもはそれを感じてリラックスできず、活動に没頭できなくなります。不安はあっても、子どもに伝わらないよう落ち着いてゆっくりと指導するようにしましょう。

支援のポイント

- 「あわてない」「さわがない」「こわがらない」
- 目線とポジショニング。
- 焦らず、ゆっくりと取り組んでいきましょう。

プールでの指導

本校の子どもたちにとってプールはとても有効な活動を組めるところです。そのため本校では年間を通してプールでの指導に取り組みます。

基本的には週に1回ですが、必要な子で可能であれば複数回プールを使うことも可能です。

安全を確保するために必ずマンツーマンで入水するようにしています。

プールでの指導

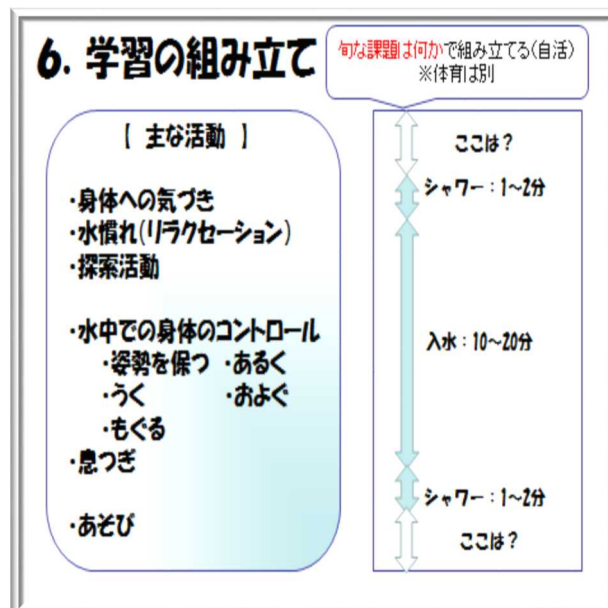
- 基本的に週一回水泳指導の時間があります。
- プールの中の子どもたちは、楽しそうに全身で活動しています。
- 指導は基本、マンツーマンです。
- さまざまな補助具があります。

学習の組み立て

プールでの活動時間は大体10～20分行われます。その中でいろいろなことをねらえますから入水前に何を中心に行うか決めておくことと組み立てやすくなります。

自立活動の課題から考えると、学習や生活場面でひろった課題につながることをプールに取り入れるのも良いかと思います。

楽しむこと・鍛えること・気づきを促すこと・気持ちを落ち着けること・障がい克服することにつながるなど、プールではいろいろなことができますからうまく活動内容を組み立てて短い指導時間を有効に使うようにしましょう。



おわりに

今津や南のプールでの指導例をいくつか紹介しました。ここに紹介した例を参考にとりあえずやってみてください。

ただし、指導の例をなぞるだけではだめです。

まずは、どんな姿が見たいのか・どうしてほしいのかをプールに入る前に整理しておいてください。

落ち着いてもらいたいと思っている子には、気持ちを落ち着けるように、力を抜いてほしい子には、身体がリラックスするように、陸上では難しいうごきをしてほしい子にはそれができるように。

それぞれの目的に沿ったプールの使い方ができるように、プールを教具として使えるようになってください。

参考文献

：「発達障がい児の水泳療法と指導の実際」 著者：児玉和夫 覚張秀樹 出版社：医歯薬出版

：「障がいのある子どものプール療法 —指導援助の実際—」 編著：覚張秀樹 日本肢体不自由時協

会

：「障がい者のためのハロウィック水泳法」 著：英国水泳療法協会 文理閣

：「アクアスポーツ科学」 監修：清水富弘 科学新聞社