

うごきの指導

はじめに:

うごきの指導で取り上げる課題は、基本的には、生活や学習の様子からひろうようにします。ひろう視点は、本人が何かしている姿をみて支障があるように感じる（大変そう・きつそう）かと、できていることをどうにかして学習や生活に使える動きにつなげないかの2つでいいと思います。

例えば、一人でお使いに行けるようになってほしいと思った児童が自操式の車椅子を使っていた。職員室までお便りを取りに自分で車椅子をこいで行くのは、ずいぶん距離もありきつそうに感じた。で、電動車いすを使えるようになるといいかもと考え、取り組みを開始した。学校には大きな電動車いすしかなく、操作しにくそうにしていたので、どうしたら操作しやすくなるかをいろいろ試した結果、電動車いすの操作ができるようになり、楽に、素早く係の仕事ができるようになった。そこで、ひとまず自立活動での取り組みを終了した。

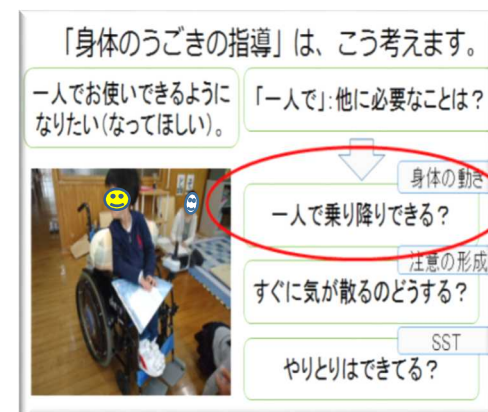
その後、お使いの様子を見ていると、取ってきたプリントを袋から出して先生に渡す時に何か難しそうにしているように感じたり、電動車いすに乗り降りするときは全部先生を頼っていることに気付いたので、今度は「受け渡し」と「乗り降り」について取り組むことを開始した。同時に、すぐに気が散ってしまう面についても取り上げ、注意の形成につながる指導を取り入れた。更に、お使いで使えるコミュニケーションの方法（SST）も練習課題に盛り込んでいった、というように展開します。

自立活動では、学習上・生活上の困難さにも焦点を当てて取り組むことになっていますので、年間指導計画で考えて提出した指導だけでなく、このような短期的で旬な課題にも、積極的に取り組む必要があります。どちらかというと、学習や生活場面で見つけた課題を中心にやる方が生活は変わります。今回の指導要領の改訂でICFの考え方が盛り込まれた理由には、ここを重視するようだという意図が含まれています。だから、自立活動の指導では、これまで以上に日常の学校生活で見つけた課題（「もうちょっとどうにか・・・」）についても対応できる柔軟さが必要となります。

うごきの指導はこう考える:一人でお使いに行けるように・・・を例に

一人でお使いに行けるようになってほしいと考えたケースでもう少し身体のごきごきの指導課題について話を進めていきます。

操作はできるようになりました、でも乗り降りは・・・



ステップ1:一人で乗り降りできるには・・・

一人で乗り降りできるようになることを考えるときには、最初に乗り降りするのに必要なことは何かから考えます。必要なこととは、通常車イスに乗ったり下りたりするときはどうしているかです。必要なことを考えずに、対象の子の姿を見るようにすると、できてない所が目について、そこに焦点を当ててしまい、気づいたら関節可動域を拡げる練習ばかりしていたなど末端の指導しかしてなかったということになりかねません。最初に何がしてほしいのか、そしてそれに必要なことは何かを考える、そしてそのことについてその子はどのようにしているかを見る。何をしてほしいかより先にその子の身体の動かしにくさや発達段階から考えないようにしてください。まず何をしてほしいかから考えることは、できにくさを多く抱えている子の指導を考えるときにはとても大切なことです。指導がぶれないためにも絶対に注意が必要です。

一人で乗り降りできるには、のぼることと降りること、あとシートの上で姿勢を整えることができなれないと思いついたのなら、そのことについてどうすればできるか支援の方法と学習すべきことを考えればよいということです。その子なりに、登ればよい、おりればよい、姿勢を整えればよいのです。



ステップ2:のぼるとおりる

必要なことを考えたら、その一つ一つについてさらに何が必要かを考えます。

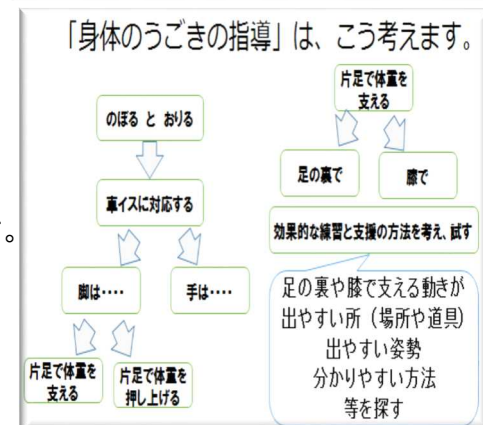
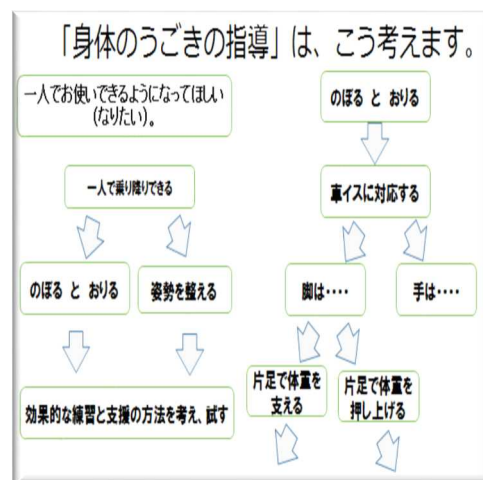
例えばのぼるとおりる。車イスの乗り降りを目標にしていますから、そこを想定して考えるようにします。

まず自分ならどうするか。床に座っている状況から車イスに座るまでの一連の流れでざっと考えます。すると、床から車イスに近づく、車イスにつかまって膝で立つ、片方の脚を出して立ち上がる、お尻を座面に乗せて腰かける等の動きが必要であることが分かります。このひとつひとつが課題になります。

取り組みたい課題が見つかった時まず自分はどうしているかを考えるとことから始めると何を練習すればいいか分かるようになります。ここは大切なポイントです。何でも自分はどうしているかを分析的に考えることができるようになってください。すると課題を見る視点を整理できるようになります。

ステップ3:脚の細かな動きは・・・

ここまで整理できていると、校内のどこの何をどう使って



試してみるかを考えやすくなります。

例えば、立ち上がるには、足の裏や膝で体重を支える必要があり、そのため、足の裏や膝の感覚を磨くことと、足の裏や膝でしっかりと踏ん張る力を引き出す必要がある。そうすると繰り返し足の裏や膝で体重を感じたり、踏ん張る力を入れたりできそうな場所や物がどこかにないかを考える。すると階段やトランポリンの縦揺れ等が使えるそうだと思う。さらに、足の裏の感覚だけなら、椅子に座った姿勢でトランポリンに乗った方がいいかも？とか、膝の感覚を磨くなら膝立ちの姿勢がいいかも？となる。試してみて立ち上がるのに必要な動きが出ているのであれば続け、あたりがなければ他の場所や方法を探すようにします。

ステップ4: 支援の方法を考える

学習をする中で、本人がやりやすくなる支援の方法もみえてきます。

例えば、立ち上がる練習で、トランポリンの上下の揺れを使って踏ん張る練習をするときは、踏ん張りやすくなるように必ず体に触れて補助をします。補助をすれば、どこをどの方向にどれくらいの力で支えてあげるとこの子が踏ん張りやすくなるかが分かります。それを教師の手以外のものでもう一度かできないかを考えると立ち上がりやすくなる補助具の開発につながります。この視点を持っていると、車イスのもちやすい場所に、もちやすい持ち手を付けることや、上り下りしやすい台を作ること等の工夫をすると良いのでは？といったようなことを考えるようになれます。

このような「支援」と、本人に力をつけてもらう「学習」の両輪で学習や生活の場が豊かになっていきます。

どんなことでも思いついたら試してみる。とにかくやってみる、ダメなら次。それを繰り返すことで、だんだん本人にとってより良い支援の方法に近づくこととなります。そう簡単にいい支援の方法は見つからないので粘り強くやっていきましょう。

うごきの時間をどう使うか

やってほしいことに焦点を当てたら、課題を取捨選択する必要があります。

うごきの時間は、週に1～2時間しかありません。また、うごきの部屋を使えるのも同じ程度です。その遊具をうまく使ってやってほしいことについてできるだけ効率よく取り組まないといけません。そうすると、一週間の時間をどう使うか、自立活動以外の時間とどう連携させるかを含め課題を取捨選択しなければいけなくなります。

やってほしいことがあるときは、そこに短期集中して取り組み、ある程度できたら通常の指導に戻るなど、うごきの時間の使い方にもこれまで以上に柔軟性が必要となります。



うごきの指導に使える場所や道具

どこがある？

うごきの指導の場として思い浮かぶのは、うごきの部屋、ホール、それにプール？ こんなところでしょうか。

うごきの時間に使っているところとしては、そうなると思いますが、「うごきの指導をするのはここ」と考えると、豊かに生きる力をつける指導からは遠ざかってしまうかもしれません。

今回の指導要領の改定で、学習上や生活上の困難さを取り上げて指導するように明記されたことを考えると、うごきの指導の場は、うごきの部屋やプレイルームなどの教室だけでなく、困難さを見つけて、どうにかしたいと考えた場所も加える必要があります。見つけた場所であれこれ試すことと、うごきの時間にうごきの部屋などで練習することをつなぐためには、どうすればいいか考えないといけないところです。

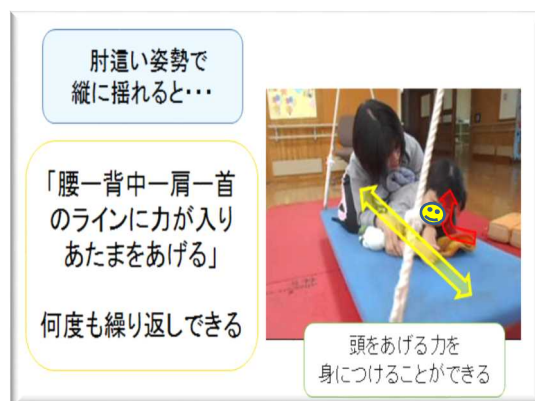


遊具の使い方:(詳しくは「遊具を使った指導」を参照してください)

遊具は、一般的には遊び道具です。が、本校ではそれ以外に教具としても使っています。それは、自分で動きまわっているいろんな身体の使い方を体験しながら頭を使うことの難しい子が通っている学校だからです。

例えば右に傾いたら左に戻そうとする、倒れた時にはサッと手を出す、ジャングルジムや木に登るときに手足をうまく使う等々は、通常、休み時間や放課後などの遊びの中でもデキルいろんな活動を通してやっています。が本校の児童生徒はそれがなかなかできません。そのため、本校では同様の

(できるだけ近い)身体活動を仕組む必要があります。仕組んで体験してもらいながら学習を進めるためにも各種遊具をそろえています。遊びと学習で使い方を換えられるように、使用目的に沿って使えるようになりましょう。



プールの使い方: (詳しくは「プールでの指導」を参照してください)

学校にあるプールは、通常泳げるようになることを指導する場です。が、本校のプールはそれ以外にも水の持つ力を使って気づきを促す学習、周りの状況に合わせて行動する学習、健康な身体を作る学習、うごきの学習等の場としても活用しています。

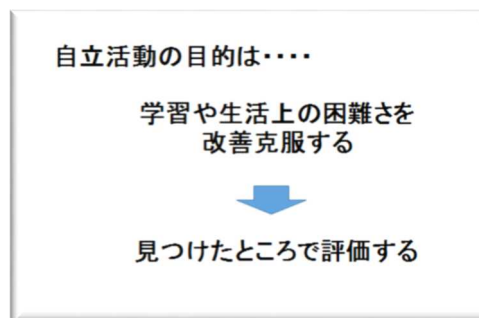
例えば、車イスに乗り降りすることが旬な課題である場合、乗り降りにつながる課題をプールに取り入れることはできないかを考えるようにします。すると乗り降りするのに必要な動きがよく出る活動が見つかる、あるいは、水中にプール用の車椅子を浸けて水の中で乗り降りの練習をする(浮力があるので動きやすい)とかを活動に加えることができるようになります。

「プールは泳ぐ練習をするところ」といった概念をすてて、旬な課題につながる活動の場としても使ことで、陸上ではできない効果的な練習が可能になります。



評価をどうする?

生活や学習の困難さについて取り組んだとき、取り組んできたことの良し悪しは、取り組んでみたいと思ったことの様子がどう変化しているかで判断します(評価)。ですから、うごきの部屋やホールなどで練習していることの評価も必要ですが、課題を見つけたところでも練習しながら、様子がどう変わってきたかを評価する必要があると思います。



指導事例:ここまでの考え方をもとに、取り組んだケースを紹介します。

ケース1:たくさん勉強できるようになりたい

勉強しているときに体幹に力が入らなくてすぐに姿勢が崩れてしまい、きつそうだし、姿勢の崩れが気になって勉強に集中できなくなっていると感じたので取り組み始めたケースです。

「支援」と「学習」の両面から取り組んでいます。支援については、姿勢が崩れなくなるような補助をどうするかを探り、学習については、体幹に力を入れ、姿勢の崩れに応じた動きができるようになることを繰り返し練習しています。

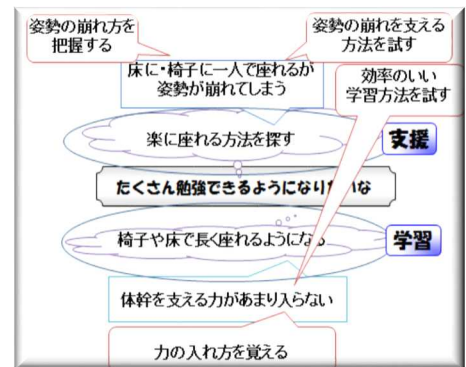
補助をどうするかは、まず担任がこの子の姿勢を整えるにはどうすればいいか(どこをどの方向にどれくらいの力で支えればいいのか)を直接体に触れて確かめ、その後体に



触れた手や足の代わりになるものを探して試すことをくりかえすようにしました。

姿勢の崩れに対応する動きについては、遊具を使って立ち直りを繰り返し練習することや寝返りを行うことなどで取り組みました。

どちらかというと、補助の方法を探る方に重点を置き集中的に取り組めたケースでした。



たくさん勉強できるようになりたいな

頭が傾き背中も曲がっている。頭が重くて支えるのが大変そう。どうにかならないか？

まだ首が倒れる

椅子を用意してみた

たくさん勉強できるようになりたいな

頭が傾き背中も曲がっている。頭が重くて支えるのが大変そう。どうにかならないか？

身体の左前を支えるものと頭を支えるものを用意してみた

支援

たくさん勉強できるようになりたいな

頭が傾き背中も曲がっている。頭が重くて支えるのが大変そう。どうにかならないか？

姿勢がきつそう

➔

勉強しやすくなる

学習

支援

たくさん勉強できるようになりたいな

頭が傾き背中も曲がっている。頭が重くて支えるのが大変そう。どうにかならないか？

身体を支えるための力を身につける練習も取り入れた
その①寝返り

たくさん勉強できるようになりたいな

頭が傾き背中も曲がっている。頭が重くて支えるのが大変そう。どうにかならないか？

身体を支えるための力を身につける練習も取り入れた
その②バランスとり

学習

25

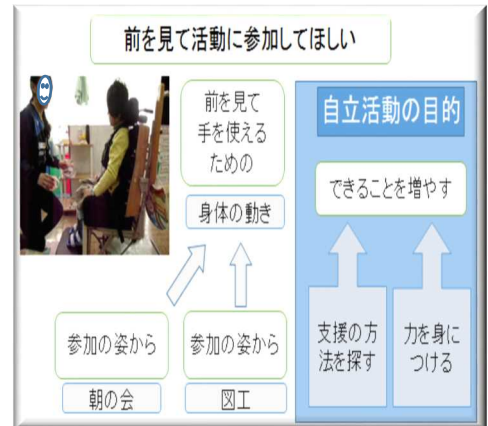
自立活動の目的とうごきの指導

自立活動では、①人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素と、②障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素に着目して指導するよう学習指導要領に明記されました。

これを受けて私たちは自立活動をどう考えどうおこなうか、自分でしっかり考えないといけません。

今回ガイダンスでお話したことを参考にそれぞれで考えながらとりあえず児童生徒が豊かになることであればなんでもオッケーです。そう思ってやったことは指導要領の改訂から絶対逸れていません。

どうぞ、どんどんやってみてください。そこから始まります。



— 付録 —

姿勢を表す用語



うごきの学習で参考になりそうな理論

- ・ 感覚統合
 - ・ 動作法
 - ・ ポジショニング指導
 - ・ 水泳療法
 - ・ 姿勢管理の理論
 - ・ 静的弛緩誘導法
 - ・ FBMのすすめ
 - ・ 摂食指導
- 等