

第1 運動室・教材紹介

～活動のメニュー～

1. 立ち上がり or 膝立ち → ポッチャ投げ
2. コロンパン倒し
3. 平行棒を活用した取り組み例
 - ①外転歩行板(歩様誘導)
 - ②障害物
4. 大型斜面クッションを活用した取り組み
5. 巧技台を活用した姿勢保持練習
 - ①膝立ち練習
 - ②立位練習
6. フィジオを活用した取り組み例
 - ①フィジオを使った端座位
 - ②フィジオに座ってピン倒し
7. 引っ張る活動(手指操作)
8. ラビット&SRC-W
9. 立位でピン倒し(立位装具装着)
10. 立位台の活動
11. 三輪車

～教材紹介～

1. 立ち上がり or 膝立ち → ポッチャ投げ

プラットフォーム上の平行棒を使って骨盤起こしや立ち上がり練習後、膝立ち移動や立位歩行を行っています。自身の身体をどのように使っているか平行棒や教員の補助でボディイメージの形成をはかります。ポッチャを投げる活動は上手に投げるだけが目的ではなく、片手保持の不安定な状態でも体幹を安定保持することも意識させています。



2. コロンパン倒し

平行棒を使用した活動、滑り台の活動などで移動が可能な児童生徒を対象に、活動の「終わり」を意識させる為に使用します。「物を倒した＝1つの流れの終わり」を意識させています。



3. 平行棒を活用した 取り組み例

①外転歩行板(歩様誘導)

歩行練習において、股関節を内側に入れる傾向が強い児童生徒は下肢をクロスさせてしまう事が多いです。下肢をクロスせず前に出す歩行を促すためには股関節を外転位に保持させることが重要となります。

外転歩行板は下肢をクロスさせるのを防ぎ、股関節を外転位に保持することを促し、歩様誘導をすることができます。



②障害物

お手本を見てから実践するか言葉の指示・支援だけで実践するかは児童生徒の実態に応じて変化しますが、障害物に対してできる限り自身の身体をどのように使えばいいのか考え想像することを大切にしています。

また、「楽しい・できた」という気持ちを育てる課題・活動にしています。



4. 大型斜面クッションを 活用した取り組み

柔らかかで多少滑りにくく傾斜があるという「素材」と「形状」の性質を利用しています。

滑り台として活用する場面では、特に上肢の力の使い方に気をつけアドバイスをしています。例えば、両手の力をバランス良く支持させ全身を使っておりけるように助言や支援を行っています。登る活動では両手を前方に支持させ、高這いの体勢で足先に体重をかける練習を行っています。



5. 巧技台を活用した姿勢保持練習

①膝立ち練習

膝立ちの活動では、足首の底屈具合、股関節の開き具合、上・下肢・体幹の筋力、側弯の具合、ボディイメージなど児童生徒の持っている力と実態・課題を確認することができます。8kgのおもり袋は膝立ち時に両下肢の間に挟み、安定した姿勢を促す役割とします。



②立位練習

アライメントを整えた正しい姿勢で立つことで、股関節に体重を乗せ(質の良い負荷)、重力を身体全体に感じることに繋がり、姿勢を保持したり骨を丈夫にするなどに影響を与えます。普段の生活の中で立位する機会が少ない児童生徒にとってこの活動は過度な負担とを感じる面もあるので時間に配慮し、好きな物や楽しいと思う活動と一緒に取り組んでいます。

6. フィジオを活用した 取り組み例

①フィジオを使った端座位

弾力性のあるフィジオを椅子・背もたれとしてあえて使うことで、児童生徒が自身でバランスを取ろうと意識することに繋がっています。また、フィジオの弾力性は動きが小さくても自身で体位を変化させるのにも利用できます。

前方に台を置くことで座位を続ける補助とし、楽しく座位活動ができるように児童生徒の好きな物や楽しい活動をするための教材提示を行っています。

巧技台を使用しているのは、足元(床に足を着けているか、足の開き具合等)の確認をするためです。



②フィジオに座ってピン倒し

足底を床面に接地させた座位となり、遠い所は足を踏み出して腕を伸ばす、しっかり物を握る、見る等、身体をダイナミックに使った経験をする活動となっています。バットは短い物・長い物、重量の物・軽量の物と変化させています。初めは安定した椅子の使用も良いですが、揺れと不安定さのあるフィジオを椅子として使用することで体幹の支持性とバランス感覚を育てます。

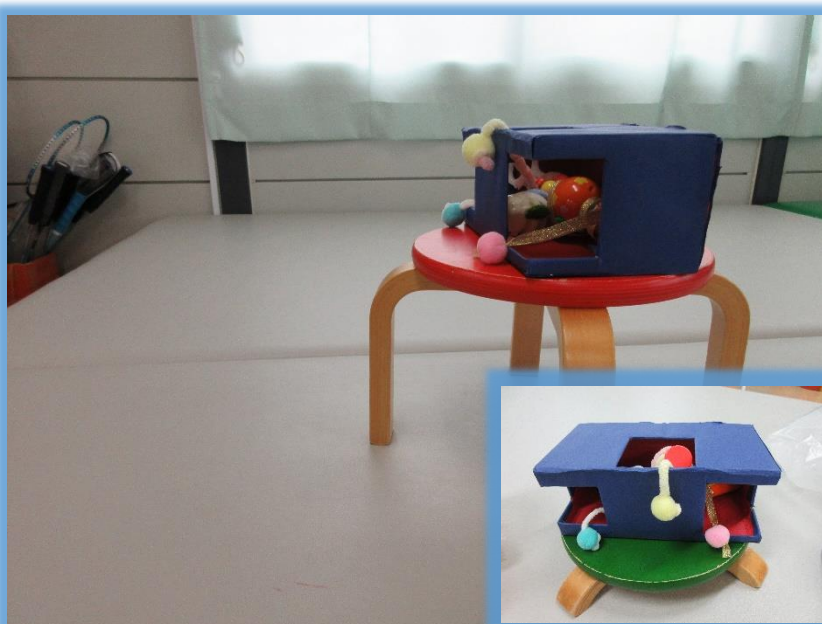
得意の手だけでなく不得意の手でチャレンジしたりもしています。



7. 引っ張る活動(手指操作)

長座またはあぐら座位など床座位でこの活動を行います。写真のおもちゃの使用は児童生徒が座位活動を楽しく行う目的もありますが、座位バランスと上肢操作を一緒に行うことがねらいとなっています。

「興味を持つ→見る→触る→引っ張る→好きな物が飛び出す→わくわくする」がループして繰り返され、動作の獲得と共に空間認知を広げることにも繋がっています。



8. ラビット & SRC-W

写真①がラビットです。

***立位姿勢で両上肢によるハンドリム操作で進むことが可能**

【ラビット】

ラビット(①)は車椅子を手で操作する様に立位でハンドリムを操作する歩行器です。普段立つ機会が少ない児童生徒でも立つ楽しさや、立位の状態で周りを見ながら移動する楽しさを体験することが出来ます。

上肢の力が弱い児童生徒でも、介助により校内の様々な場所に行くことができます。いつもは座っていたり横になって見ている世界も異なった世界(縦の世界)として見えるので、顔を上げたい(見たい)、楽しいからもう少し立つ活動を頑張りたい(活動意欲)に繋がります。

写真②が SRC-W です。

***立位姿勢で両下肢を蹴り出し進むことが可能**

【SRC-W】

SRC-W(②)はラビット同様に立つことの楽しさを体験し、周りを見たい・立つ活動を頑張りたいという気持ちを育てます。ラビットとの大きな違いは、自分の足で歩いて進む仕様になっている所です。自立歩行や補助付きの歩行より長い時間歩行練習が可能で、また離れた場所でも自分の足で向かっていきます。

「ラビット」「SRC-W」において、共通して言えることは、

立位は普段横になって過ごすことの多い児童生徒にとって、横の世界から縦の世界を感じる時間だということです。立った状態で世界を見ることは、具体的な情報を吸収し易くより良いイメージをつくり易いと言われていています。発達過程にある脳機能を向上させるのにとっても大切だと言えます。

また、立つことは骨に重力(負荷)を感じさせ強い骨を作るのにも必要だと言われていています。その他、体幹やボディイメージを育てます。これらを踏まえつつ楽しむことや活動を通して生徒の「やりたい・頑張りたい」という気持ちを育て、「できる・できた」体験を大切に支援しています。



9. 立位でピン倒し (立位装具装着)

パスされた風船をヘディングなどではじき返し、ピンに当てて倒します。ボウリングゲームとしても楽しむことができます。

この写真では、立位装具を装着した立位活動と一緒にしています。

風船は直径 90 cm まで膨らますことが可能な物で、丸の形状、適度な重さ、弾力のあるものを使用しています。

ピンとしてコロンパンを使用し、高低差をつけて変化ある設定をしています。立ち位置からピンとの距離も成功率に関わってくるので、児童生徒と一緒に決めてセッティングすることも大切にしています。

ここでは、何より身体を使ってゲームを楽しむ事を大切にしています。



10. 立位台の活動

自身で立位が困難な児童生徒、立位介助に負担が大きい児童生徒を対象に立位台を使用した立位活動を行っています。児童生徒の実態に応じて、身体への負担を配慮しながら立位角度や立位時間を設けています。

立位は排痰を促し、血圧、血液中の酸素濃度にも変化をもたらします。また脳の活性にも影響を与えられています。例えば横になって見るのとは異なり起き上がった時の世界を体感することは生徒の世界観(物へのイメージ)を作り上げ易く、心にも大きな影響を与えられます。

成長過程だからこそ、より良い身体作り・より良い心作りはこの活動は有効に利用しています。



立位台を使った活動

普段立位をする時間が短い児童生徒にとって立位活動は負担を感じ易いので、立位活動に「できる・活躍できる・楽しい」を感じられる場面を加えています。

活動はできるだけ分かり易い事象が起こるように工夫しています。

①の写真ではボールを押しして転がすと、ピンが倒れる場面設定となっています。ボールの大きさは児童・生徒の実態に合わせて変えています。

②の写真では転がる部分に傾斜をつけています。押す力が強めの児童生徒については昇り傾斜となっています。児童生徒の反対側に教員が立ち、ボールのキャッチボールを行うこともあります。



11. 三輪車

児童生徒の身体の大きさや実態に合わせて三輪車を使用しています。

三輪車は両手・両足の力加減を上手に使えないとこげません。また周囲の状況を判断し進行方向を確認しながら操作することが必要となります。

児童生徒の「上手にできるようになりたい、もっとこの活動の時間を楽しみたい」という気持ちを大切に安全に配慮した指導も含めた取組となっています。またこの活動を通して、自身で考えて身体を使った成功体験を積み重ねていけることを期待しています。

