

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 18
実施場所 三原リージョンプラザ温水プール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

筋ジストロフィー患者の仲間だけでなく、いろいろな障害のある仲間が集まって水泳を楽しみます。

水泳は、競技で距離やスピードに挑戦する事だけでなく、将来にわたって楽しむ事が出来るスポーツを育てていくことも地域での豊かな暮らしづくりの条件でもあると考えています。ハロウィック水泳法のプログラムに基づいて活動いたします。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

「サマーソルト」

ハロウィッツク水泳法の10ポイント回転コントロールの完成形です。

呼吸をしながら後ろ回りをします。

継続して練習をするとウエルニツヒホフマンの彼でも出来るようになります。

1回転だけでなく3～5回も回れる仲間も出てきます。

出来るようになるととてもうれしくなります。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 14

実施場所 三原市リージョンプラザ温水プール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

「しっぽとり」

ゲームプログラムです。ファイルのかたちで始めます。

それぞれ技量が異なるスイマーと一緒にゲームを楽しむためには、スイムヘルパーが、スイマーのスキルを充分把握し介助する事が大切です。

このゲームは10ポイントの回転コントロールを学びます。自分たちが水流を起こしそれを利用して楽しみます。逃げたり、おっかけたりするので、大きな声もでます。作戦も必要です。単純なゲームですが、何回やっても楽しめます。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

福山型筋ジストロフィーの患者さんです。33歳です。
夜間、日中も人工呼吸器を使用しています。
呼吸コントロールの練習です。
水泳活動歴は長いのですが、病気の進行とともに、出来ない事が増えていきます。比較的水の中の活動は、維持しています。潜ることは、恐怖ですが、慎重に呼吸を整え水中に沈むと、自然に鼻から息が出ます。今まで、培ったことは忘れていません。自信につながります。

訓練指導実施状況

講座名 **水泳** **(広島)** 支部 参加数 17

実施場所 **三原リージョンプラザ温水プール**

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

ハロウィッツク水泳法10ポイント静止バランスの練習をしています。

出来るだけ補助の量を少なくするように注意します。

水の流れてバランスがくずれるので、長軸回転コントロール、横断軸コントロールなどを駆使し、バランスを保ちます。筋ジスの仲間は、進行すると体の変形のため浮力を受けにくくなり、頭が沈みます。毎回練習を続けていると体が少しずつ変化に対応して、浮いていることが出来ます。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

デュシャンヌ型の患者さんです。

呼吸コントロールの練習です。水中で鼻から息を吐きます。

口から吐くよりは、鼻からはくほうが難しいのですが、慣れてくると、口よりも鼻から出す方が楽になってきます。

白イルカのバブリングのようでしょう。

彼は夜間は人工呼吸器のお世話になっています。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

水泳の練習で大切なポイントは、呼吸コントロール、バランスコントロール、リラクゼーションを獲得することです。呼吸コントロールの最初は「吹く」事を、学びます。プラスチックエッグを吹いて進みます。目的の物に向かって吹くためには、バランスコントロールも同時に練習しています。胸郭や腹壁に水圧がかかった状態で、吹くのは筋ジスの患者さんには、呼吸リハビリにも効果的です。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

グループワークで、「スペースシップ」をしました。
スイムヘルパーが手をつないでサークルを作り、その外周を体を浮かせて回ります。交互に手をうごかし、下肢を使わないで移動します。
バランスコントロール、リラクゼーション、呼吸コントロールの全ての力が必要です。筋ジスの仲間には、介助者がつき補助しながら行います。渋滞するとさらに技量が必要になります。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

ハロウィック水泳法のプログラムは、ゲームプログラムがあります。
「じゃんけん列車」で負けたら後ろにつながり、ファイルの体系になります。
この時も、水なれの状況により、サポート量を調整します。介護者の技量が必要です。
この後、尻尾とりゲームに移行し、バランスコントロールを学びます。
大きな声を出して、水流を利用して楽しみます。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 6
実施場所 三原スイミングスクール

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

ウエルニツヒホフマン病の患者さんです。
3歳からプール活動を始め、現在13歳です。かなり進行していますから、陸上では全く自由に体を動かすことができません。変形も強度になりました。しかし水の中は自由です。浮いているより潜る方が好きです。
今回も6月～7月中旬まで肺炎で入院していましたから、出来ないかと思いましたが、潜って、鼻から息を吐くことができました。恐る恐る挑戦したのですが、成功しごきげんです。背浮きを練習している仲間にカードを持ってもらいました。彼女もこのカードを持つだけでバランスを崩します。慎重にコントロールしています。