

特定非営利活動法人 日本フィジカルサポート

発達支援運動教室の 可能性と今後の展望

理事長 木下 望

2017/04/15

Supported by  日本 THE NIPPON
財団 FOUNDATION

目次

- 1．発達障がいとは
- 2．発達障がいはなぜ起きるのか
- 3．運動が体に与える影響
- 4．(特)日本フィジカルサポートの教室と特徴
- 5．年間を通じて起きた変化
- 6．今後の展望

1．発達障がいとは

発達障がいとは、主にアスペルガー症候群や高機能自閉症（広汎性発達障がい）、ADHD（注意欠陥多動性障がい）、LD（学習障がい）の総称である。

・アスペルガー症候群の特徴

アスペルガー症候群は、対人関係の障がい、コミュニケーションの障がい、社会的想像力の障がいという3つの特徴を持つ広汎性発達障がいの1つです。

自閉症の子どもは、言葉の遅れがあるので、2～3歳くらいまでに言語発達の遅れによって障がいに気付かれることが多く、半数くらいの人には知的な遅れも見られます。

しかし、アスペルガー症候群では言語発達の遅れがあったとしてもわずかで言語発達は標準かむしろ早いということもあります。1歳半くらいまで言葉が出ずに心配していたのが、少し話したすとワーンと言葉の量が増え、騒がしいくらいに話すという子もいます。幼少期には社会性の面以外では、発達の遅れは目立ちません。そのため、障が

いに気付かれにくいという特徴を持っています。

自閉症では、人への関心が非常に乏しい子どもが多いのに比べ、アスペルガー症候群では、積極的に人と関わりを持とうとする子どもがかなりいます。しかし、うまくコミュニケーションがとれないため、友達がなかなかできなかったり、しょっちゅうトラブルを起こしたり、いじめにあってしまうなどがあります。

これは人の気持ちや考えを、直観的に読み取る能力の発達がゆっくりしているからだと考えられます。通常は、深く考えなくても、こういう時には相手はこう思うだろうとか、自分がこう言ったら相手はこう感じるだろうと、直観的にわかります。

これを「心の理論」と言いますが、アスペルガー症候群はこの力が乏しいため、コミュニケーションがとりにくいのです。

- ・ ADHD（注意欠陥多動性障がい）の特徴

ADHDの子どもは、不注意、多動性、衝動性、という

3つの特徴を持っています。全体の5%ぐらいの子どもに見られ、男子に多く、女子の4～5倍とされています。

ADHDの特徴は、どの子どもにも、多少はあてはまるように思えます。しかし、ADHDではその程度が強く見られ、学校生活や、家庭生活に支障をきたしてしまいます。

普通の子どもは、成長の過程で年齢相応にルールやマナーを覚えていきます。幼稚園ぐらいには、友達と仲良く遊ぶために、譲ったり、我慢したり、自分の順番を待ったりできるようになります。小学生になるころには、机に座り、先生の指示に従って学習できるようになります。

ところがADHDの子どもは、実行機能がうまく働いていません。また、楽しみを先延ばしできません。そのため、その場にふさわしい行動をとったり、目標に向かって計画を立て、実行に移していくことができないのです。

感情や衝動も程よくコントロールできず、小学生になっても、授業中なのに落ち着きなく体を動かしたり、思いつくままに行動したりするのです。

彼らは「今」を生きています。今楽しいこと、今満足す

ることを追求します。「やりたくないけど今やっておけば後が楽だから頑張ろう」という発想はA D H Dの子どもにはありません。これを「報酬系の障がい」といいます。

そのため、やるべきことを後回しにします。面倒くさいことはずるずると先延ばしにし、結局忘れてしまうのです。彼らがやる気を出すのは面白いと思ったときだけなのです。

・ L D (学習障がい) の特徴

L Dとは学習障がいのことで、特異的発達障がいの1つです。

全般的な知能には特に遅れはないのですが、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」という6つの能力のうち、特定のものの習得や使用が著しく困難な状態になっています。

たとえば、読むことに困難がある子どもは、文字を1つ1つ拾って読んだり、文章を指で押さえながら読んだりします。読み間違えたり、行を取り違えたり、文末を適当に

変えて読んでしまう子もいます。

こうなると、何を書いているのか理解できませんし、登場人物の気持ちもわかりません。

読みが困難だと、国語以外の教科にも影響が出ます。文章を誰かが読んでくれば、理解しやすくなります。

L Dのあらわれ方は1人1人異なります。

幼少期には問題行動はほとんど見られません。たいていは、小学校に入学して、初めてそう気付かれることが多いのです。

L Dは、脳の認知機能の部分的な遅れや偏りによって起こる、と考えられています。本人の努力不足ではないのですが、他の事は支障なくできるため、誤解されがちです。

ただ、何回も繰り返し練習してもなかなかうまくいきません。量をこなすのではなく、その子にとってわかりやすい教え方や代替の学習を用いることも必要です。

無理な勉強を強いられたり、ピントはずれな叱責を受けたりして、心に傷を負ってしまうこともあります。

A D H Dやアスペルガー症候群など、他の発達障がい

併発していることもあり、その見極めがなかなか難しいこと
ともあります。

2 . 発達障がいとはなぜ起きるのか

かつては発達障がいの原因がよく分かっていなかった
ので、親の愛情不足とか家庭環境に問題があるなどと言わ
れていました。そのため育て方が悪かったと自分を責め、
つらい思いをした親御さんも多かったのです。

しかし、その後の研究によって、発達障がいは脳の機能
の不具合によって起こる生まれつきの障がいであり、育て
方や家庭環境、本人の性格などから起きるものではないこ
とが分かってきました。

不具合が生じる原因については、遺伝的な要因や母胎内
での感染、出産時のトラブル、環境ホルモンの影響などが
指摘されていますが、まだよく分かっていません。

発達障がいには、脳の前頭葉や間脳、小脳、海馬、扁桃
体などの機能の低下が関係していると言われてています。た
とえば、A D H Dの場合は前頭葉の前頭前野の働きが弱い
ため、自分の行動や感情がうまくコントロールできなくな
る、と考えられています。

前頭前野は、記憶や感情、行動のコントロールに深くか

かわっています。複数の情報を整理統合したり、不要な情報をカットして集中させるのも前頭前野の働きです。ですから、前頭前野が十分に機能しないと、さまざまなトラブルが起きて、ADHDの症状につながっているのです。

また、アスペルガー症候群や自閉症も、なんらかの原因で脳の機能に障がいがあり、脳と体の各部分との情報のやりとりがうまくいかなくなって起こると考えられています。

生まれつきのもものではありますが、その子を取り巻く環境によって大きな影響を受けるのも確かです。

子どもの環境を整えて、支持していくことが大切であると考えられています。

3 . 運動が体に与える影響

運動を習慣的におこなうことで体には様々な良い影響が与えられます。

人間の基本動作とも言われる、歩く、走る、投げる、跳ぶという動作を中心に様々な運動をすることで得られる効果として筋力(パワー)、スピード(瞬発力、判断能力)、バランス、持久力(筋持久力、心肺持久)、柔軟性(動的、静的)の向上があげられます。

体力要素が向上をすることによって、日常生活では歩いたり、階段の上り下り時の動作改善、健康改善(肥満や姿勢)など様々な効果を得ることができます。

障がいを持った子どもの中には、運動をしたがらない子どもも多くいます。運動をしたがらない原因としては、普段動くことが嫌いで、肥満になってしまい、すぐ疲れてしまう。また、他の子どもに比べて自分は下手だ、うまくできるか不安、などからやりたがらない理由がほとんどであるように思います。

4 . (特)日本フィジカルサポートの教室と特徴

我々、特定非営利活動法人 日本フィジカルサポートでは東京都江戸川区、八王子市、千葉県浦安市、神奈川県川崎市、横浜市にて「発達支援体操教室」「発達支援マラソン教室」「発達支援水泳教室」「発達支援サッカー・体操教室」を運営しています。

どの教室でも、我々の指導をする際の特徴ともいえる「感覚統合理論」に基づき、プログラムを作成、指導にあたっています。

感覚統合とは固有感覚、前庭感覚、触覚からなり、どれかひとつでも発達に偏りがあると自分の体を思った通りに動かせないといわれています。

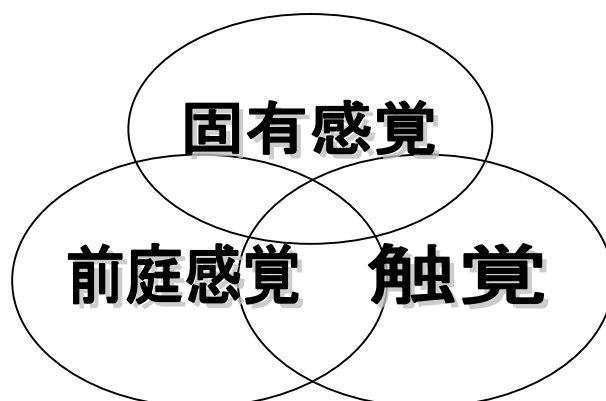
固有感覚とは力加減や距離感（筋肉や腱の長さや距離）を感じとる感覚です。たとえば、おにごっこで鬼になってしまい、お友達を普通にタッチしようと思っているのに、突き飛ばしてしまったり、扉を強く引きすぎて大きな音を出してしまう、洋服のボタンをうまく留められないなどがあります。

前庭感覚とはバランス感覚のことで、自分の体が今、まっすぐになっているのか、傾いているのかを感じとったり、階段の昇り降りの際などの不安定な状態でバランスを崩してしまったりなどに困難を抱えています。気付かれにくい障がいの場合、授業中の座っている姿勢や気を付けなどが傾いてしまいがちなため、先生に怒られてしまったなどの声を聞くことが多くありました。

触覚とは、皮膚の感覚であり、温度や痛みを感じとったり、触れた物の形や固さなども感じとることができます。

また、触覚（皮膚感覚）には敏感な場合と鈍感な場合があり、敏感な場合は洋服の裏地や襟のタグが体に触れるのを嫌がり、特定の洋服しか着ないなどの傾向があります。

鈍感な場合は、暑い寒いといった温度などが普通の人と比べて感じとりにくく、体温調節も苦手な傾向があります。



・発達支援体操教室では、跳び箱やマット運動といった種目に限定はせず、歩く、走る、投げる、跳ぶといった人間の基本動作のみならず、筋力トレーニングや眼球運動、音楽を使用したリズムトレーニングなどもおこなっています。

・発達支援水泳教室では、水に入るだけでも様々な感覚に刺激が入ります。また、基本的な4泳法の習得を目指しながらきれいなフォームで泳ぐために必要な関節の曲げ伸ばしを意識したり、水をうまく捉えることを意識しながら泳法を習得していく教室になっています。

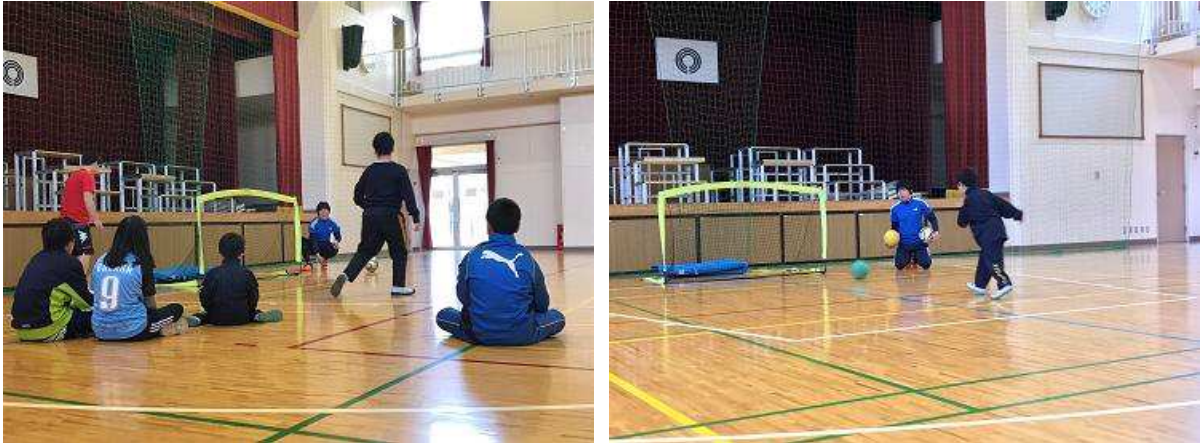
・発達支援マラソン教室では長距離を走るために必要な筋力をトレーニングし、長距離を走ってもできるだけ筋や腱に負荷をかけないフォームの習得を目指しています。

また、秋から春にかけてのマラソンシーズンには地域のマラソン大会などにも参加をし、完走することや自己ベストタイムを更新することで本人の自信にもつなげていくことを目的としています。



・発達支援サッカー・体操教室では、サッカーという競技に特化し、パス、ドリブル、シュートなどの練習を行い、ミニゲームを行っています。自分の体を動かすだけでなく、ボールを片足で操作しなければならない競技なので、難易度は上がりますが、より多くの感覚刺激を得ることができます。

また、ゲームでは仲間と敵がいるため、仲間同士でパスをつないだり敵とボールを奪い合ったりと、周りを見て瞬時に判断をしながら進める競技となるので動作やルールの習得には時間がかかりますが、根気強く教えていくことが大事だと考えています。



上記教室で指導するにあたり、障がいの特徴を考慮したうえで、子どもたちがよりわかりやすい、伝わりやすい方法を常に考え、環境、状況に応じて対応しています。

子どもたちに対する、声掛けの仕方にしても長い説明にならないようできるだけ簡潔にすることを意識し、説明に加えて必ずお手本を見せるよう心掛けています。それでも伝わりにくい場合は時としてホワイトボードやメモ帳などにやることを書いたり、絵を見せたりして対応しています。

また、子ども同士コミュニケーションを取ることが苦手だったり、運動に苦手意識を持っている子も多いので、「できた」「できなかった」という結果よりも挑戦してみたことに対して褒めてあげることを大切にしています。

そして今まで続けることができなかった運動を続けて
もらうために、楽しい教室にするということを第一優先と
し、教室中は常に笑顔でたくさん褒めてあげることを念頭
に置いて指導にあたっています。

5 . 年間を通じて起きた変化

年間を通じて子どもたちには様々な変化が起きてきたといえます。各教室で行っている種目の上達はもちろん、指導員から子どもたちに対しての指示が入りやすくなり、じっと話を聞けるようにもなりました。

定期的な運動をすることでバランス能力の向上に伴い、長時間同じ姿勢を持続できるようになったこと、運動を通じて自律神経に刺激が入り、自律神経のバランスが調整されることでイライラすることが少なくなったと考えられます。

また風邪など体調を崩すことが少なくなり、肥満も抑えられてきたという声も多数いただいております。

こちらに関しては、心臓や肺、その他内臓機能も鍛えられたことにより、血流が良くなり、食事からの栄養摂取もスムーズになったと考えられます。

このように、発達支援運動教室を通して、体力面の向上はもちろんのこと、日常生活面でのスムーズ化も多くの効果を得られることが、定期的なアンケートや親御さんたち

とのお話の中からわかりました。

6 . 今後の展望と可能性

今後も、特定非営利活動法人 日本フィジカルサポートでは年間を通してたくさんのお子どもたちと関わっていきたくと考えています。

定期的に運動を続けることで得られる、身体的効果と日常生活に及ぼす影響によって1人でも多くのお子どもたちが、社会性やコミュニケーションに不安を抱えることなく日常生活を送ることのできるよう、サポートしていきたくと思います。

また、行政や学校との連携を強化することによって、我々の教室に通っているお子どもたちだけでなく、多くのお子どもたちとの関わりを増やしていきたくと思います。

そして障がいのあるお子どもたちと、健常といわれるお子どもたちが同じ空間で運動を通してコミュニケーションをとり、健常のお子どもたちが障がいに対しての理解を深め、お互いが支えあって共存し合えるきっかけとなる場を作ることで、社会に貢献し続けていきたくと考えております。

それらと並行して、今後は教室に通っているお子どもたち

だけではなく、障がいを持った子どもの保護者のケアにも積極的に力を注いでまいりたいと考えております。

親御さんたちは、子どもたちが学校に行っている間は外で働き、夕方からは子どもたちの世話に加えて家事など、また、お友達とのトラブルやなんらかの問題で学校からよく連絡が来ると耳にしております。

子どもが成長するにつれて体も大きくなり、力も強くなっていくため、子どもを連れて出かけることも難しく、外に連れて行っても疲れ果ててしまっているお母さんも多いように感じます。

家でも、外でも癒される場所がなく、ストレスが溜まり、結果的に子どもに八つ当たりしてしまうなども少なくはない現実だと思えます。そんな親御さんのためにも、ストレスの解消プログラムやアロマを使用してストレッチ、親御さん対象の相談会やおしゃべりのしやすいリラクゼーションスペースの提供など、様々なニーズに対応できるプログラムを企画、運営していきたいと考えております。

このように、特定非営利活動法人 日本フィジカルサポ

ートでは障がいを持った子どもだけでなく、その保護者や
関わりを持つ学校、地域の療育センターなど、各方向から
のアプローチによってサポートをしていくとともに、社会
貢献を常に念頭に置き、活動を続けてまいりたいと考えて
おります。

以上