

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 28

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）

ハロウィック水泳法10ポイントプログラムに基づいて指導を行います。

ハロウィック水泳法は、どんな障害がある人にでも水中活動の楽しさを提供することが出来ます。特に筋ジストロフィーの場合、水中での活動は、呼吸リハビリテーションに有効であると積極的に進められています。筋ジストロフィーの仲間だけでなく、いろいろな障害の仲間と活動と一緒にすることは、地域で生きていくためにとても重要なことを学びます。

お互いの障害を理解し助け合ってほしいものです。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 19
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）

幼児と成人のグループと一緒に活動をしました。
個人個人の運動能力の差が大きいグループの練習でも、ハロウイック水泳法の10ポイントプログラムに基づいて練習します。ハロウイック水泳法は、浮き具を使用しませんが、水中遊具は、積極的に利用し、楽しく水中活動を行います。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 15
実施場所 三原リージョンプラザ

事業の実施状況写真



実施を終えて（感想等）

デュシャンヌ型筋ジストロフィーのA君16歳。プール活動歴12年。歩行可の時から始め、しだいに歩けなくなり、現在は電動車いすを運転しています。呼吸不全もすすんでいます。陸上では、出来なくなったことはたくさんありますが、水中では今まで通り水中活動を楽しむことが出来ます。入水の場面です。お母さんに向かって自力で入水します。怖そうですが、彼は笑顔です。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 19
実施場所 三原リージョンプラザ

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（せき髄性筋ジストロフィー）のY君12歳。3歳からプール活動を続けています。頭は普通に大きくなっていきますが、手足や体は細いままで。座位は不安定で、自分の顎をいつも自分の手で支えて座っています。背中も大きく曲がっています。水中では、自由の身。思う動きをすることが出来ます。楽しい時間です。

ハロウイツク水泳法10ポイント長軸回転の練習です。呼吸の力の関係で、水面に出る時鼻の中の水を吸ってしまいます。彼の工夫で鼻をつまんで回っています。安定した座位のためには重要な練習です。ちなみに自力で回っています。介助者は、触っていません。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 10
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）

筋強直性筋ジストロフィーのUさん50歳です。

Uさんは、40歳ころに筋ジスの症状が顕著となり、自分のことを自分ですることが出来なくなりました。しかし若いころからスポーツが得意なスポーツウーマンでしたので、すんなり水泳に入ってこられました。症状は目に見えるように進行しています。

しかし、水の中では、動きを工夫し、今までと変わらない泳ぎを楽しんでおられます。首が前方に傾いたまま、伸ばすことができません。息つぎの時、介助者は十分に注意をしないと、身体より、口があとから水面に出てきます。

水中の台にすわって、陸上では不可能な足踏み運動をしています。プールが終わると、像の足のような浮腫が、すーと引いて楽に靴がはけるのだそうです。Uさんの泳法は、伏し浮きの姿勢と背浮きの姿勢を交互に行いながら進みます。ハロウイツク水泳法10ポイント長軸回転コントロールを使いながら自力で泳ぎます。

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）

ウエルニツヒホフマン病のY君の練習。
ハロウイツク水泳法10ポイントプログラムの横断軸回転の練習。
お姫様だっこの姿勢から後方に一回転回ります。サマーソルトといいます。
目をしっかりあけて、自分の今の姿勢を理解しながら回転します。180度の
ところで介助者は手を離し自分の力で顎をのぼし水面に近付いてきます。体の
変形が回転を邪魔をする場合もあり、まっすぐ回るのは難易度は高いのです。
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します。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 26
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）

ハロウイツク水泳法 グループワーク。「ミュージカルチェアー」
10ポイントプログラムで長軸回転コントロールを学ぶためのグループワークです。
体の縦の軸を中心に回転することを学びます。
自分のヘルパーから離れサークルを1周して帰ってきます。親離れ、子離れの要素。先を読むことも学びます。筋ジスの子は、頸部の力が弱いので、目がまったりします。十分体を水に沈めて水流を利用しながら回ります。1周回ります。目と目を見合わせる機会はずくないのですが、スイマーもヘルパーも同じ位置にいますので、目で合図しながら移動します。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 16
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）

ウエルニツヒホフマン病Y君の練習。

ハロウィツク水泳法10ポイントプログラム浮力の練習。

水深130センチの水底まで、押し下げます。お尻がついたところで、スイマーが、水面を見ると、自然に体は浮いてきます。体重が軽いのでかなりのスピードで上昇してきます。

エレベーターだと子どもたちは喜びます。下肢の力のない筋ジスのスイマーは、頭が重くバランスを崩しやすいのです。浮くことを学びながら、バランスコントロール、呼吸コントロールを獲得していきます。息は水中では吐き続けています。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 22
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 グループワーク「じゃんけん列車」「尻尾とりゲーム」
10ポイントプログラムで矢状軸回転コントロールの要素を学びます。
スイマーとヘルパーの1つのパディがじゃんけんを繰り返して1つの長い繋がり
になっていきます。じゃんけんの相手を探しながらプールを歩いていきます。
左右の移動は自分の意思ではなく、前方の仲間の様子を把握しながら、移動す
る方向を理解します。
全部つながると、しっぽを追いかけるゲームを行います。はげしい水流を自分
たちがおこしながらその水流に乗ったり、抵抗したりしながらしっぽをつかま
えるために、プールじゅうを移動します。10ポイントの要素をすべて使いな
がらゲームを楽しみます。
スイマーもヘルパーも大好きなゲームです。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 41
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 グループワーク 「ムカデ競走」
10ポイントプログラム全ての要素が組み込まれたゲームです。
3つのグループに分け、競争をします。3つのグループは、「チョコレートケーキ・イチゴケーキ、シュークリーム」で、個人が選んでチームを組みますから、スイマーや指導者の意思が影響しにくいグループ構成です。
ムカデのように縦につながり、泳いだり、走ったり、歩いたりして25メートルを競走しながら進み、帰りは後ろ向きのまま帰ります。頑張った先頭のスイマーは、背浮きでリラックスしながら帰り、次のスイマーが先頭に代わって再度同じようにくりかえすゲームです。構成員によってスピードが異なり、プールの水流は、濁流のように激しく動きます。少しでも列から外れると基に戻るのには困難になります。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したスイマーには楽しい競争のゲームです。

訓練指導実施状況

講座名 水泳 (広島) 支部 参加数 41
実施場所 三原リージョンプラザ温水プール



実施を終えて（感想等）

成人グループのゲームワークムカデ競走です。

このグループは、筋ジスでも大人になってから症状が顕著となった人が多いので、競争は大好きです。スイマーもヘルパーも年齢を忘れて、競争を楽しんでおられます。

水深は120センチ。浅いところは110センチ。水面から出ている上半身の重さが足にかかります。歩くだけでも大変です。ワーワー大きな声を出すのがリハビリだと思ってます。「あーあ疲れた」がいつもの最後のセリフです。心地よい疲れでありますように。