

限られたスペースでの運動に取り組む施設

施設の悩み

- 運動に苦手意識がある子どもに運動の楽しさを知ってもらいたい
- 体幹が弱い子や、体の動かし方がわからない子、ラケットがうまく使えない子など、苦手なことがある子でも楽しくチャレンジできる運動を行いたい

運動プログラムの内容

「やりたくなる運動」で楽しみながら色々な能力を刺激しよう

①限られたスペースでも子どもが楽しめる「やりたくなる運動」

身体を動かすことは好きでも、「うまくできない」という意識から運動に対して苦手な気持ちを持ってしまっている子どもたちに対して、まずは運動を楽しいと思ってもらえるように、施設内という限られたスペースでも取り組める運動プログラムを行いました。

<限られたスペースでできる運動の例>

・赤オニ青オニごっこ

コーン等で円を作り、赤いリングと青いリングを持った子どもが円の周りでオニごっこをします。指導者が指定した色のリングを持っている子がオニです。途中で指定する色を変え、複数回オニ役が入れ替わります。(リングがなければ赤いもの・青いもので代用可)

・大きなゴミ袋で「ゴミ袋バレー」

大きいゴミ袋を膨らませて打ち合います。目標が大きいので狙いやすくなります。

・バスタオルでキャッチ

2人一組でバスタオルを持ち、指導者が投げたボールをバスタオルでキャッチします。難しい場合は、指導者が高い位置からボールを落とすなどのアレンジもできます。ボールはカラーボールやサッカーボールなど大きさや重さにバリエーションを持たせます。



赤オニ青オニごっこ



ゴミ袋バレー



バスタオルでキャッチ

子どもが運動を楽しむためには指導者側の声かけも重要です。指導者によるお手本も唯一の正解ではなくあくまでも「やり方の例」として、子どもの自発的なリアクションを受け止めるよう普段から心がけています。



指導団体の声



施設職員の声

子どもたちも前のめりに参加しており、普段運動が嫌いな子や消極的な子も運動プログラムを楽しんでいます！

株式会社D&I テラコヤキッズゆめ気球教室(大田区)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に発達・知的障害
車いす利用者：2人
- 参加人数：8人程度 ●サポート職員数：4人程度

②楽しみながら運動に必要な能力を刺激する「コーディネーショントレーニング」

コーディネーショントレーニングとは、複数の動きを同時に行うことで、運動をするときに必要となる体の動きや力の加減を調整する能力を刺激するトレーニングです。プログラムでは楽しみながら手軽に取り組める様々なメニューを実施しました。

< 体幹を安定させる「バランス能力」を刺激：紐をよける! >

- ・指導者2人で紐の両端を持ち、子どもは紐の高さに応じて飛び越えたりくぐったりして紐をよけます。



紐をよける



指導団体の声

紐は止まった状態だけでなく、波状に揺らしたり、指導者が動いて子どもに紐を近づける(子どもは近づいてくる紐をよける)などのアレンジができます。

< ラケットなど道具の操作に関する「識別能力」を刺激：スポンジ棒でシュート >

- ・スポンジ棒（棒状のものであれば可）で色々なボールをゴールに向かって転がします。
- ・ゴールまでの間にはコーンなどで障害物を作り、障害物をよけてゴールを目指します。



スポンジ棒でシュート



指導団体の声

カラーボールやビーチボール、ラグビーボールのほか、風船なども使えます。

福祉施設からの声

繰り返し行うことで「できた!」が増えました

実施した多くのプログラムにおいて、繰り返し行うことで上達がみられました。活動を楽しめているため、モチベーションが高く、動きにも良い形で表れています。また、メニューを行う際の、集中力、瞬発力が上がっています。何度か行っている運動に関しては見通しが持てるようになり、楽しみやすい様子が見られました。

これまで集団で活動することに対して馴染めなかった子どもが、みんなと一緒にプログラムに参加するようになったことも驚きです。

体育館での活動は、広々とした空間で、思いっきり体を動かすことができ、子どもたちもより楽しく運動をすることができていましたが、子どもたちが集まる時間がまちまちなので、時間調整の工夫が必要とはなります。

指導団体からの声

自ら一歩踏み出す瞬間を大切に

療育機関であることから、普段のルールがたくさんありましたが、本事業の際は、お子さんたちの「やってみよう」から生まれるアクションの瞬間を大切にしたいという共通認識を職員の皆さんと持つようにしました。子どもたちのアクションに対し、指導員も職員もプラスのリアクションをすることで、教室内の雰囲気がいよほけになり、褒め言葉のシャワーの瞬間も多数見られるようになりました。さらに、後半はお子さん同士が応援したり、讃えたりする場面も増加しました。（認定特定非営利活動法人トラソス 副理事長 吉澤 昌好さん）

スポーツ施設も活用しながら 運動に取り組む施設

施設の悩み

- 大人になっても楽しめる「生涯スポーツ」につながる運動に取り組みたい
- 運動に対するモチベーションの喚起や気持ちの切り替えが難しいことがある

運動プログラムの内容

「野球」をみんなで楽しむためのステップアップ

野球の動作を分解して、達成感を得ながらできることを増やしていく

以前から施設の活動として野球に取り組んでいましたが、動いているボールを打つ、飛んでくるボールを捕まえるなどの動きが苦手な子も多くいました。運動プログラムでは、みんなで一緒に野球を楽しむことを目標に、「打つ」「投げる」といった動きを伴う運動を中心に取り組み、徐々にティーボール*など野球のゲームの内容に近づけていきました。

*ティー（台）に載せたボールを専用のバットで打つ野球やソフトボールの入門競技

<宝さがし&ボール投げ>

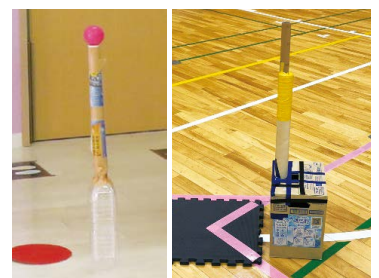
- ・ミニコーンの中や道具の影などに隠されたボールを探し出し、見つけたボールをかごに投げ入れます。
- ・楽しみながら自然に「走る」「しゃがむ」「拾う」「投げる」運動ができるようになります。
- ・かごを置くのではなく施設職員や子どもが持つことで、優しく投げるような力の調節も期待できます。

<ティーバッティング>

- ・新聞紙とペットボトルで自分だけの「オリジナルティー」を作ります。
- ・作ったティーの上にボールを置いて、静止した状態のボールを打つ練習をします。



宝探し



手作りのオリジナルティー



指導団体の声

ティーバッティングでは、手先の運動を取り入れながら自分が作ったという特別感のある道具を使うことで、モチベーションUPをねらいます。



施設職員の声

野球に必要な要素に段階的に取り組み、できることを増やしていくことで、運動を楽しみにしている、体を動かしたいという気持ちの変化が見られ、スポーツに対して積極的になってきたと感じます。



子どもの声

運動をすると、元気に一日を過ごせるから、運動は楽しいと思います。

合同会社縁架 たすきっずしおみ(江東区)

- 施設利用者 障害種別・程度: 主に発達障害(自閉症・ADHD)、その他知的障害車いす利用者: なし
- 参加人数: 9人程度 ●サポート職員数: 4人程度

<ティーバッティングあそび>

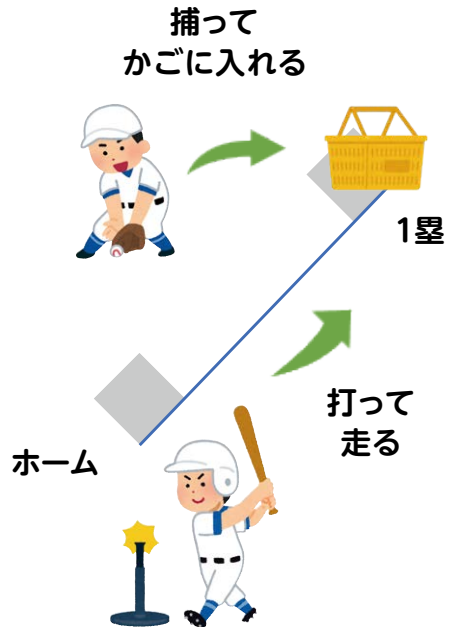
プログラムの中で練習した動きを組み合わせ、野球のルールを簡素化したゲームに取り組みました。

- ・野球の内野のように、ホームベースと1塁ベースを作ります。
- ・打者が打った後に1塁ベースに向かって走る、守備が補球して1塁のかごに向けて走って入れるか投げ入れるという野球の要素を加え、ゲーム性を持たせて取り組みました。



施設職員の声

子どもたちがとても楽しそうに取り組んでおり、今後の施設でおこなう活動の中にもぜひ取り入れていきたいです。できることが増えるにつれて、「もっと広いところで運動したい」という気持ちが子どもたちの中に芽生えており、体育館ではいつもより楽しそうに動いていました。



福祉施設からの声

運動が「ニガテ」から「スキ」に変わりました!

子どもたちは回を重ねるごとに笑顔が増え、他の参加者が運動に取り組む時も「頑張れ」と声を掛けたり、自然と拍手で相手を称えるなど、運動をとおして交流を楽しんでいるようです。勝ち負けに関わらず、体を動かすことを楽しんでいて、運動に消極的だった児童も笑顔で取り組んでくれるようになりました。

多くの保護者が、子どもから「プログラムで運動を楽しんで、進んで身体を動かした」と聞いて驚いているようです。家庭でもやってみたいことや公園に行きたい等、気持ちを表現するようになり、体を動かすことが余暇の選択肢になったと聞きます。

体育館利用の際は、子どもたちは広い場所で体を動かすことを楽しみにしていました。また他の体育館利用者がフットサルをしている姿を見て「今度はあそこで皆とサッカーしてみたい」と他のスポーツにも興味湧いている様子もみられます。

指導団体からの声

安心して取り組める環境づくりで、一人ひとりの挑戦を後押し

初めての人や場所、内容は、誰でも最初は不安。特に発達的に気になる子どもであればなおさらのこと。だからまずは安心を!動きに不器用さがあったり、指示通りでなくていい、途中でやめてもいい、大事なことは挑戦してくれること、参加してくれること。そこを職員さんと一緒に大事にしてきました!活動の始めしか参加しなかったお子さんが、そのうち半分まで参加、今は最後まで笑顔で参加!そんな姿を引き出していきたいですね。(一般社団法人ULURA 代表理事 澤江 幸則さん)