

20代の活発な利用者が多い施設

施設の悩み

- 学校を卒業して間もない方や20代の方が多く、体力や元気が有り余っているが、発散できる場がない
- 施設内はスペースが限られ、日常的に運動に取り組むことが難しい

運動プログラムの内容

全身を大きく使い、競争や達成を通じて運動の楽しさを味わおう

① しっぽ取り等のゲーム性のある種目で運動を楽しむ

まずは運動を楽しんでもらうことを目的にゲーム性のある種目を実施しました。ねらい通り初回から参加者に好評でしたが、繰り返し行うことでルール理解も進み、より楽しめるようになりました。この認知と動作を結び付ける動きは、日々の生活や作業にも好影響が望めます。

<しっぽ取り>

- ・ タオルを腰の後ろ(ズボン等)に挟み、逃げながら他の人のしっぽを多くとった方の勝ちです。
- ・ 楽しみながら持久力や瞬発力を鍛えることができます。



施設職員の声

しっぽ取りが楽しみで、事前に作戦を立ててくる利用者さんもありました。のんびりチームとはりきりチームに分けて、みんなが楽しめるようにしています。



しっぽ取り

<ひっくり返し競争>

- ・ 2チームに分かれて両面で色が異なる板を決められた色にひっくり返します。たくさんひっくり返せたチームの勝ちです。



利用者の声

とても楽しかった。運動をするとよく眠れる。



ひっくり返し競争

② 活動量を多く確保できる有酸素運動中心のプログラム

運動に慣れた段階で、身体を大きく動かして行う有酸素運動をベースに、近所の公園や文化センター等のスペースでも取り組めるエクササイズメニューを実施しました。

<エクササイズメニュー：ウォーミングアップ>

- ・ 肩甲骨をつかって上半身をほぐす「腕回しサイドステップ」
- ・ 足を踏み出す際に腰を落として横行する「相撲歩き」など
- ・ 身体を大きく動かすことで、可動域の拡がりや運動量の向上が期待できます。



指導団体の声

施設職員が向かい合って同じ動きをすると、利用者の方も取り組みやすいです。相撲歩きは太ももの大きな筋肉を刺激するので、運動量が上がります。



相撲歩き

特定非営利活動法人あすみ会 カンタービレ(府中市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に知的障害(2度が中心)、その他精神障害
車いす利用者：なし
- 参加人数：15人程度 ●サポート職員数：7人程度

<エクササイズメニュー：エアロビクス>

足を高く上げたり身体をねじったりする動きやスクワット等の課題パート30秒と、休憩の足踏みパート30秒を組み合わせた6分間のエアロビクスメニューに取り組みました。

音楽に合わせて踊るのが好きな利用者が多いため、汗をかくくらい活動量のある運動ですが、楽しんで取り組めていました。施設職員からは「スタッフにとっても良い運動になる」「休み時間にも取り組めそう」との声がありました。



エアロビクス



施設職員の声

施設職員が円の真ん中で見本を見せて取り組みました。最初は戸惑っていた利用者の方も、声掛けをすると動きを真似してくれました。



指導団体の声

足踏みの時間を短くすると、より負荷がかかります。エアロビクスの課題は、「しゃがむ→ジャンプ」など、利用者さんが理解しやすい体を大きく使った運動で構成するのがポイントです！



エアロビクス課題パート

福祉施設からの声

利用者さんの成長と潜在能力に気づかされた運動プログラム

利用者さんは、運動プログラムの実施日の予定を確認して、毎回楽しみにしています。

身体の大きい利用者さんを含めて、自分の身体を保持したり、様々な動きを真似て動かしたりと、回を重ねるごとにできることや運動量を増やすことができました。

しっぽ取りゲームでは、勝ちたい気持ちが強く、当日まで考え抜いた対策を立て意欲的に参加する方が多く見られましたが、負けても勝った人に拍手を送り、相手を認める姿も見られるようになりました。月に1回ヨガの先生に来てもらっていますが、自分の順番を待ったり、説明を聞くことができるようになったと驚いていました。また、市が主催するサッカー教室に参加する人も出てきました。この運動プログラムを通じて、利用者さんの成長を感じます。

体育館での運動では、これまで以上に広さがあり、のびのびと参加できる上、普段よりも早く動く方もいて、日常の支援の中では見られない姿に驚きました。まだまだ未知の力が眠っていることに気付かされた運動プログラムでした。今後も継続して運動に取り組んでいきたいです。

指導団体からの声

施設で継続的に運動量を確保できるメニューが完成

カンタービレさんのメニューは、毎回前半が体を大きく使う粗大運動、後半は用具を使った巧緻性を養う運動で構成しました。

春夏は低い姿勢づくりや連続運動に疲れる様子が見られましたが、1年継続して取り組むことで、秋冬には姿勢変化等で疲れる様子は見られなくなりました。また、年度後半は有酸素運動と巧緻性運動を交えた「オリジナルメニュー」を実施。職員さんと利用者さんのみでも充分運動量が確保できるようになりました。(特定非営利活動法人アダプティブワールド 理事長 齊藤 直さん)

多様な年齢・障害の利用者が通う施設

施設の悩み

- 細かい検品作業が多いため、効果的な体操やストレッチで健康になってほしい
- 年配の方や運動に苦手意識がある方も、前向きに取り組める運動を知りたい

運動プログラムの内容

ケガのリスクが少ない運動をとおして疲労をやわらげよう

① タオルストレッチで身体の状態を改善

検品作業など座ったままで緻密な作業を続けると、眼精疲労や首・肩周囲の凝りや集中力の低下、肩周囲の関節痛などを引き起こします。首や肩周囲の筋肉を伸ばしたり、使ったりすることで、肩周囲の障害予防や視力・集中力を高め、質の高い睡眠の獲得にもつながります。

<タオルを使ったストレッチの例>

- ・タオルの両端を持って腕を伸ばして上に掲げ、前後、左右に傾けます。
- ・タオルを首の後ろに回し、首を前に倒します。
- ・タオルの上の方を握り、指先を使って下まで移動させます。



タオルストレッチ



利用者の声

痛い腕が上がるようになった。
教えてもらった体操をしたら楽になった。



指導団体の声

タオルを使うことで左右差を減少させ、バランス感覚が向上し適切な部位を伸ばしやすくなります。指先を使った運動は、脳の血流を良くする効果もあります。ぜひおうちでも取り組んでください。



指先を使った運動

② 座ったままで取り組める運動で転倒予防や筋力アップ

効果的かつ日常的に取り組みやすい運動として、多様なメニューを実施しました。

<体操の例>

- ・つま先、かかとの上げ下げ ・背筋を伸ばして足踏み ・両足を開いて閉じての反復

<サッカーパス>

- ・足の裏で蹴ることを意識して、ペアの方にボールを渡します。
- ・サッカーパスは蹴りだす瞬間にバランスをとる必要があるため、太ももや腹筋が刺激されます。



指導団体の声

・つま先やかかとの上げ下げは簡単に取り組み、血行促進や転倒予防につながります。
・サッカーパスでは、車いすの方は大きめのボールの方が取り組みやすいです。



つま先の上げ下げ

株式会社レッドウッド リノールⅡ(稲城市)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害、その他知的障害・身体障害・難病車いす利用者：2人
- 参加人数：18人程度 ●サポート職員数：4人程度

③利用者同士でゲーム形式の運動(ボッチャ)に挑戦

運動プログラムをとおして「利用者同士で交流ができた」ことが楽しいという参加者が多かったため、車いすの方や高齢の方でも楽しく参加ができて、怪我のリスクも少ないボッチャに取り組みました。

<ボッチャまでの道のり>

- ・玉入れや紙カップボーリングからスタートしました。
- ・徐々に投げる距離を長くし、投げ方を変える工夫を身につけました。
- ・ボーリングの標的は、初めは軽い紙カップを利用しましたが、次の回ではペットボトルに水を入れて重量を持たせるなど、段階的に上肢の筋力やバランス能力を鍛えました。

<体育館でボッチャに挑戦>

- ・稲城市のスポーツ推進委員や、地域でボッチャの審判員資格をお持ちの方にルールを教えていただきながら、ゲームに挑戦しました。



体育施設でのボッチャ



施設職員の声

ゲーム形式の運動が取組意欲を刺激しているようです。ボッチャに取り組んだことのない利用者も楽しみにしていました。



指導団体の声

ボッチャを通じて地域のスポーツ教室や大会にも参加できると良いですね。

福祉施設からの声

運動への苦手意識が軽減し、健康意識も向上

施設内の限られたスペースでも取り組める運動を教えてもらったのが良かったです。

運動への苦手意識がある人が多かったですが、回を重ねるごとに表情が明るくなり、運動の日を楽しみにしている利用者も多くいらっしゃいました。

プログラムを通じて利用者さん同士でコミュニケーションを取ったり、他の人にアドバイスをしたりと、普段の様子とは異なる一面を知ることができました。

また、これまでは参加者が少なかった清掃作業について、「自分も行く」という声が多くあがるようになりました。健康への意識が高まってきたのかもしれない。

体育館での運動も、良い刺激を受けたようです。一部の利用者は地域活動支援センターのプログラムでボッチャがあると知り、実際に参加されていました。運動することへのハードルが下がっているようです。

指導団体からの声

利用者同士のコミュニケーションの円滑化にも効果

声かけをしても反応が薄かった利用者さんも、今では自分から声かけしてくれることが増えました。ボッチャの大会参加への意欲もあるそうです。運動をとおして身体の健康はもちろんのこと、利用者同士のコミュニケーションも円滑になり、沢山の笑顔が見られるようになりました。運動に取り組むことによって、今まで見られなかった表情や発言、または行動が見られるようになり、利用者さんの真の力が発揮されるかもしれませんよ。(特定非営利活動法人SSAI協会 代表理事 長田 洋平さん)

CASE
6年齢層が高く、
体力に課題がある利用者が多い施設

施設の悩み

- 施設利用者の高齢化に伴い、これまでやっていた強度の高い運動ができなくなった
- 知的な楽しさがあり、より多くの施設利用者が参加できる運動を実施したい

運動プログラムの内容

少ない負担で楽しみながら自然に継続できる運動

① 年齢や体の状態に関係なく、段階的にボッチャにチャレンジ

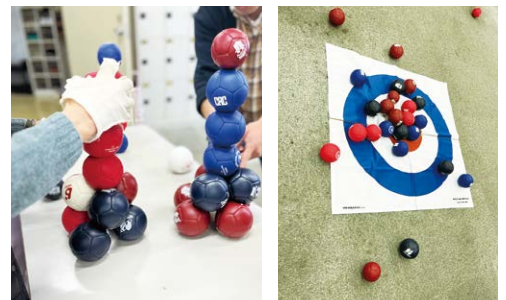
施設での作業内容や利用者の運動習慣、興味のある活動を事前にヒアリングし、以前から興味があったというボッチャを運動プログラムのメインに据えました。また、運動への心理的なハードルを下げるため、準備運動として毎日の作業前に行っているラジオ体操を普段よりゆっくり丁寧にすることから始めました。

<ボッチャに慣れる：ボールの積み上げや的入れ>

ボッチャ経験のない利用者が多かったため、最初から試合を行うのではなく、ボッチャボールの積み上げや的入れから行いました。

ボッチャの積み上げは、ボールの重心位置を把握し、左右の指先の器用さや集中力が養われます。

的入れは、距離・方向の空間を捉え、さらにボールを投げる正確性が求められます。ゲーム性を楽しんでもらうことで、参加者の身体以外に対してもアプローチをしていきました。



利用者の声

普段は運動をしませんでしたが、ボッチャは身体に負担がかからないので楽でした。色々な人と一緒に運動ができて楽しかったです。



指導団体の声

はじめからコミュニケーションを必要としたり、勝ち負けのつく試合形式のプログラムは実施せず、まずは個人から集団に移行していくような段階的なプログラム構成とすることで、参加者が取り組みやすい流れにしました。

<ボッチャの効果>

- ・ ボッチャをとおして、試合中に立ち続けること、ボールをしゃがんで拾ったり投げたりすることで基礎体力の向上につながります。
- ・ ボッチャの中には生活行為の工程である「企画・準備」(コートの準備やチーム分け)、「実施」(ゲーム中の作戦会議や助け合い)、「完了・検証」(結果の分かち合いやいたわり)が全て含まれており、作業療法としての効果も期待できます。

<施設内での自主的な練習会が定着>

初回のプログラム実施後にボッチャセットをお貸ししたところ、自主的な練習会がスタート。週に1回のペースで継続し、事業所対抗のボッチャ大会にも参加しました。



体育館では環境が変わるため、プログラム内容は普段のものをベースに行いました。

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害(2級・3級の方が中心)
車いす利用者：なし
- 参加人数：10人程度 ●サポート職員数：3人程度

②興味・関心のあるものから関連付けて運動定着へ

プログラムの前半では、新しい内容をどんどん取り入れていくのではなく、同じ内容のプログラムを行い、見直しを持って取り組めるようにしました。プログラム後半では、年齢的に普段の作業において腰や膝の痛みを抱える方も多いため、作業の合間に気軽にできるストレッチメニューを作成し、準備体操として実践しました。さらに、ボッチャを中心に行ってきたプログラムに少しずつ新しい種目を取り入れることで、みなさんの運動に対する興味関心を広げていきました。



座位や施設内でもできる体操やストレッチ



両手を使ってのスポーツスタッキング



ストラックアウトでビンゴ対決
ボールをとる動作も自然に握力の練習になります。



施設職員の声

週1回程度の自主練習の実施や外部の大会への参加など、利用者が自ら積極的に取り組むようになり、ボッチャを通じて運動習慣が定着してきたと感じています。

健康維持が運動の目的では漠然とするため、楽しんでいるボッチャの中で「飛距離を出すには肩を動かす機会を増やそう」などと関連付けていくと、目的がわかり、導入しやすくなると思います。定期的な練習により身体面でも良い効果が表れています。



指導団体の声

福祉施設からの声

今では事業所内でブームができています

本事業開始前はボッチャに触れたことがない利用者が大半でした。実施回数を重ねるにつれ利用者同士の声かけが増え、指導団体による様々なプログラムの工夫もあって、今では毎週練習日を設けるほど、ボッチャは欠かせない余暇活動の一つになりました。普段は体育館に足を運ばない利用者もこの事業がきっかけになり、積極的に参加する姿が見受けられました。当施設では高齢化が進んでおり、持病や体力低下によって運動機会が減少している利用者が多いなか、ボッチャをきっかけに運動する習慣が身につく、笑顔を見る機会が増えたと日々感じております。

指導団体からの声

「えっ、運動!？」と思わずに自然に運動を楽しむ

利用者のみなさんはこれまでは運動経験がない方も多く、運動に興味をもって頂けるか心配ではありましたが、初回の活動後から利用者さんが主体的に週1回はボッチャの練習会を行い、そこには私達の活動日ではない曜日の利用者の方も参加されていると聞き、とても嬉しく思いました。

プログラムの内容は、皆さんが無理なく実施でき、興味や関心のあることから広げていく形にさせて頂きました。最初はボッチャを拾うためにしゃがんだり、長い距離を投げることが難しい方も多く、休憩を何度も入れていました。回を増すごとに、活動の強度をあげてもプログラム中に休みなく運動できるほど体力が付き、皆さんのコミュニケーションも増えていったように思います。これからもボッチャを中心とした楽しめる運動を取り入れながら、継続して欲しいと思います。(一般社団法人こみゅステージ所長・代表理事 塩田 琴美さん)

運動の経験や関心のある利用者が少ない施設

施設の悩み

- 施設内で運動に取り組んだことがないため、どんな運動をすれば良いのか分からない
- 運動がストレス解消や気分転換になることを学び、身体面だけでなく精神面の安定につなげたい

運動プログラムの内容

運動を楽しみ、利用者・職員間のコミュニケーションにつなげよう

① 楽しみながら動かしやすい身体をつくる運動

本施設の利用者は運動習慣がない方が多く、あまり負荷が高くない運動から取り組みたいという施設職員のお話を受けて、無理なく取り組めて多くの運動刺激が得られる内容を実施しました。

<多様な運動刺激を得られるメニューの例>

・ステップワーク

マーカー(目印)の上を一步ずつ両足をそろえて止まったり、手で風船を上を浮かせながら歩くほか、ペアになってタイミングを合わせてカニ歩きなどをしました。動作中に姿勢を立て直すバランス能力や、相手をよく見て動作をあわせる力を刺激しました。



ステップワーク

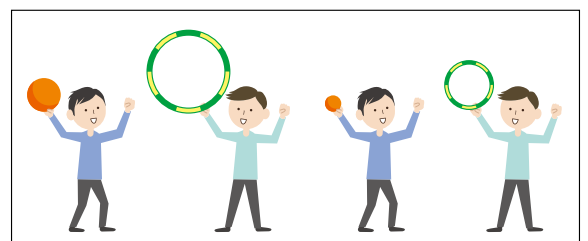
・対面鬼ごっこ

コーンを円状に並べて、その外周を1対1で追いかけてごっこをしました。

フェイントをかけたり、スピードの緩急をつけたりして取り組む中で、素早く反応して対応する能力を刺激しました。

・フープをねらおう

ボールを投げて、他の人が持っているフラフープの中にとおします。フラフープの大きさや立つ位置を変えることで、位置関係の把握や状況に応じて動きを変化させる力を引き出しました。



フープをねらおう

・風船コーディネーション

スポンジ棒で風船を下から叩いて浮かせたり、ペアでバレー対戦を行いました。



指導団体の声

風船は個体ごとに空気の入れ方を変えることで、脱力や力のコントロールを学べるようにしています。運動の中で、腕や肩回りの緊張を取る感覚を身につけられると、普段の作業も楽になります。



施設職員の声

運動中に利用者さんの笑顔がたくさん見られました。他の人を応援したり、成功を喜んだり利用者さん同士でのコミュニケーションも見られるようになりました。

特定非営利活動法人HOPE(台東区)

- 施設利用者 障害種別・程度：主に精神障害(身体や知的との重複障害もあり)
車いす利用者：なし
- 参加人数：5人程度 ●サポート職員数：2人程度

②隙間時間にも取り組みやすいストレッチや体操

施設で作業を行う際には個人ごとに休憩を取っているため、好きなタイミングで気軽にできて、気分転換にもつながる運動を知りたいという希望があったため、毎回の活動の中で取り組みました。特に、日常的に細かい作業が多いとのことで、首や肩をほぐすことは欠かさず行いました。

<取り組みやすいストレッチや体操の例>

- ・股関節と内ももを伸ばすストレッチや、腰をひねって伸ばすストレッチに取り組みました。
- ・タオルの両端を持って左右に身体を傾け、体側を伸ばしたり、タオルを足の裏にとおして引っ張り、腿の筋肉を伸ばしたりしました。
- ・お尻歩きでは、お尻にある大きな筋肉や腹筋を刺激するとともに、バランス能力を高められます。

③体育館を使って身体を大きく動かす体験

これまでに取り組んできたことの集大成として、区立体育館でボールを思い切り投げたり、サッカーのミニゲームをしたりと楽しみながらより身体を動かす運動を行いました。ゴールを決め、バンザイで喜びを表現したり、利用者同士でハイタッチする姿が見られました。



体育館実施の様子



利用者の声

- ・運動に取り組んでみて、仕事と生活とのメリハリがついてリフレッシュできました。
- ・これからも身体に役立つことをやってみたいです。

福祉施設からの声

運動から生まれた交流とチャレンジ

プログラムを重ねるごとに利用者さんが積極的に参加する様子がみられ笑顔も増えていきました。これまで利用者同士でのコミュニケーションはほとんどありませんでしたが、プログラムをとおして交流を図ることができました。また、苦手意識の強いものへチャレンジしたいという気持ちが芽生え、普段の作業に対しても意欲の向上がみられるようになりました。

体育館を使用した運動では、普段みることができないいきいきとした表情をみることができました。

指導団体からの声

運動 + コミュニケーション

本事業のスタート時は、利用者の皆さんも職員の皆さんも緊張されている様子をはっきりと伝わってきました。どんな運動をするのか?などの不安な表情が見られました。回を重ねるごとに、運動だけでなく他者と協力したり、応援したりする場面が多数見受けられるようになり、表情も柔らかく笑顔が増えました。活動の後半ではメニューを行いながらそれぞれが自身の気持ちや考えを表現していました。(認定特定非営利活動法人トラッソス 副理事長 吉澤 昌好さん)