

## はじめに

### ちょっと工夫すると人が助かる行動のススメ

子どもたちに伝えたいことがあります。それは、「ちょっと気をつけて・ちょっと知恵を絞って・ちょっと工夫して、あなたにできることを実行すれば、友だちやお父さん・お母さん、おじいちゃん・おばあちゃん、近所の人たちが助かったり、楽になったりすることがあるよ」という呼びかけです。

いろんなところで、ちょっとの工夫から、人に役立つ行動が起こると、相手が助かります。相手の心の中にも、「ありがたい」という感謝の気持ちや思いが芽生えます。そのように感じてもらえると、知恵を絞った方もうれしいものです。援助された方も、「同じように、自分にできることはしてみようかな」「誰かに役立ったら、お互いに気持ちがいいよね」等の気持ちや、さらなる夢が芽生えてくるはずです。

いろいろなところで、ささやかな工夫と実行が起こり、そこで生まれる「人へのおもいやり」や「感謝の気持ち」が、私たちの社会をよりいっそう暖かいものにしてくれます。できれば、幼少児期に、このような「ちょっとした工夫と実行」の体験活動を、しっかり経験させてやりたいものです。そのようなスタンスで、お父さん、お母さん、子どもに関わってやってもらえないでしょうか。

私は、お父さん・お母さんにも、聞いていただきたいことがあります。それは、私たち大人の方が、まず、率先して、そのような工夫と行動を行うことで



国際幼児健康デザイン研究所顧問  
国際幼児体育学会会長  
前橋 明  
(早稲田大学教授・医学博士)

す。自分の親が、工夫して人に優しい実行動を日頃からしていると、子どもは親の行動をまねます。「子どもは親の思うようには、なかなかならず、親を見て育っているので、親のようにはなる」と思いますから、ぜひ親が行動で示すことが、何よりも大切なことなのです。御理解下さい。

さて、以上の私の健康福祉に関する考え方を冒頭でお伝えし、これから続く本書の中で、障がい児の健康づくり支援の基本方法を理解していただき、障害をもつ子どもたちが心身ともに健康で生き生きとした暮らしが送れるように、また、友だちといっしょに社会生活をしていく上で必要なコミュニケーション能力を育て、豊かな心を持ち、たくましく生きることができるようになることを目指し、その援助の仕方をお伝えしようと考えました。

しかし、近年になって、子どもたちの抱える・抱えさせられている心身や生活上の問題は、コロナ禍の影響も加わって、非常に複雑・多岐にわたり、新たな展開が迫られています。こうした社会や子どもたちの生活の背景を踏まえながら、近年の障がい児の健康づくりの理論と方法をお伝えし、さらに、読者の皆さんが、子ども支援に寄与していただけるよう、ここに、障がい児の健康づくり支援のための基本情報を提供いたします。

障がい児の健康づくり支援

---

目次

はじめに .....	i
------------	---

## 第1章 障がい児の知覚・運動訓練から体育指導 .....

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1. 運動の起こる仕組みから、障がい児の抱える問題を探ろう   | 1 |
| 2. 感覚の大切さと感覚訓練                  | 2 |
| 3. 運動のために必要な保護動作や姿勢維持のバランス能力の獲得 | 3 |
| (1) 保護動作の獲得                     | 3 |
| (2) 平衡感覚の獲得                     | 3 |
| (3) 感覚あそびから全身の運動へ               | 4 |
| (2) 手先の不器用さとの関連                 | 6 |
| 4. あそびの種類                       | 6 |

## 第2章 障害別にみた障害の内容と発達や運動の特徴 .....

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1. 知的障がい児              | 8  |
| 2. 聴覚・言語障がい児           | 9  |
| 3. 視覚障がい児              | 10 |
| 4. 発達障がい児              | 11 |
| 5. 感覚統合に問題のある場合の運動について | 12 |
| 6. 多動に対する工夫            | 12 |
| 7. 体力・運動能力を高めるためには     | 14 |

## 第3章 子どもの理解と実態把握の難しさ .....

- |                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 乳児期の発育・発達と運動         | 15 |
| 2. 発達の順序性と幼児期の運動        | 16 |
| 3. 言葉の意味：「どうもありがとう」について | 17 |
| 4. 子ども理解とごっこ            | 18 |
| (1) 鬼ごっこ                | 19 |

(2) ままごとごっこ	20
5. 言葉の理解	21
6. 心理的発達と大人の理解	22
7. からだの発育・発達理解	23
(1) 身体各部のつり合いの変化	23
(2) 臓器別発育パターン	24
<b>第4章 発達と運動、親子ふれあい体操のススメ</b>	<b>28</b>
1. 4カ月～7カ月の運動	28
2. 6カ月～8カ月頃の運動	29
3. 9カ月～12カ月頃の運動	29
4. 1歳～1歳3カ月の運動	30
5. 1歳4カ月～1歳7カ月の運動	30
6. 1歳8か月～2歳の運動	31
7. 幼児期の親子体操	31
8. ふれあいの大切さを、母親の母性行動から考える	32
9. 家庭でできる親子ふれあい体操の魅力	33
10. コロナ禍における親子ふれあい体操のススメ	36
<b>第5章 車イスの基本操作と介助</b>	<b>38</b>
1. はじめに	38
2. 車イス介助の知識	38
(1) 車イスの点検のポイント	38
(2) 乗っていただくときの注意事項	40
(3) 動く前の確認ポイント	40
3. 基本操作	41
(1) 前向きの右折・左折	41
(2) 上り坂・下り坂	42

- (3) 階段のぼり・段差おり 42
- (4) エレベーター 43
- 4. 屋内外の対比 43
- 5. 配慮事項 44

## 第6章 視覚障がい児・者の援助 ..... 45

- 1. はじめに 45
- 2. 視覚障がい者の方に街角で出会った時の道順の説明 45
- 3. 誘導の仕方 46
- 4. 言葉かけ 46
- 5. 安全に誘導するための手引き、介助歩行 47
- 6. 狭いところでの手引き 48
- 7. 段差や階段での手引き 48
- 8. 車の乗り方 49
- 9. バス利用の手引き 49
- 10. 電車の利用の手引き 50
- 11. ドアの通り抜けの手引き 50
- 12. エレベーター利用の手引き 51
- 13. エスカレーターの手引き 51
- 14. トイレ利用の手引き 52
- 15. お金の受け渡し援助 52
- 16. 店内移動の手引き 53
- 17. 一時的に離れる時の対処 53
- 18. 喫茶店やレストラン利用の援助 54
- 19. イスを進めるときの手引き 54
- 20. メニューと値段の説明 54
- 21. テーブルの上の物の位置の説明 55
- 22. ヘルパーとしての心得 55

- 23. 白杖の役割 56
- 24. 雨の日の手引き 56

## 第7章 子どもの運動指導上、留意すべき事項 ..... 58

- 1. 導入場面の留意事項 58
  - (1) 安全な環境設定 58
  - (2) 服装 58
  - (3) 指導者の立ち位置 59
  - (4) 隊形 60
  - (5) 整列・子どもたちとの距離 60
  - (6) 話し方 61
  - (7) 準備運動 61
  - (8) グループ分け 61
- 2. 展開場面の留意事項 62
  - (1) 用具・器具の使い方 62
  - (2) 恐がる子に対する配慮 62
  - (3) 運動量 62
  - (4) 補助 62
  - (5) 技術習得 63
  - (6) 集中力の持続 63
  - (7) 楽しい雰囲気づくり 64
  - (8) 満足感 64
  - (9) やる気の奮起 65
  - (10) 主体性や自発性、創造性の育成 65
  - (11) 危険に対する対応 66
  - (12) 競争 66
- 3. 整理場面 66
  - (1) 整理運動 66

- (2) 後片づけ 67
- (3) 活動のまとめ 67
- (4) 運動後の安全、保健衛生 67
- 4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫 68

## 第8章 健全な成長のための外あそび推進について ..... 70

- 1. 外あそびの時間やあそび場の確保が難しくなっている背景 71
  - (1) 夜型社会、新型コロナウイルス感染症の流行からの影響 71
  - (2) 都市化と外あそび環境の整備不良からのサンマ（三間：空間・仲間・時間）の欠如からの影響 72
- 2. 外あそびが、なぜ重要か 73
  - (1) 運動量の面からみて 73
  - (2) 健全育成の面からみて 73
  - (3) 体力づくりの面から 74
  - (4) 脳・神経系の発達の面から 74
  - (5) 生活リズムづくりの面から 75
- 3. 室内あそびや、スイミングやサッカー等の運動系の習い事の教室とも比較して、外あそびで得られるものは何か 76
- 4. 子どもたちが外で安全に遊ぶための工夫 77
- 5. 今後に向けて 78

## 第9章 近年の子どもたちが抱える健康管理上の問題と改善策 80

- 1. 歩数の変化 80
- 2. 午後の時間の費やし方 81
- 3. 「テレビ・ビデオ・ゲーム・スマートフォン」の特徴 81
- 4. スマホ社会の中で、子どもたちをどう健康に導くか 82
  - (1) クモの巣の粘着性を利用して、セミ捕りをする方法 83
  - (2) 追い棒を使うことなく、魚を取る方法 83



5. いつ、運動したらよいか 84
6. 年齢に応じた運動のポイント 84
7. 体力を向上させるために 85
  - (1) 知っておくためになる、子どもに必要な4種類の運動 86
  - (2) 基本運動スキル(4つの運動スキル) 87
  - (3) 運動時に育つ能力 87
8. 夜型化した社会の中での子どもの変化 88
9. 普段の生活で心がけること 89

## 第10章 体 力 ..... 93

1. 行動を起こす力 93
  - (1) 筋力(strength) 93
  - (2) 瞬発力(power) 94
2. 持続する力 94
3. 正確に行う力(調整力) 94
  - (1) 協応性(coordination) 94
  - (2) 平衡性(balance) 94
  - (3) 敏捷性(agility) 95
  - (4) 巧緻性(skillfulness) 95
4. 円滑に行う力 95
  - (1) 柔軟性(flexibility) 95
  - (2) リズム(rhythm) 95
  - (3) スピード(speed) 95

## 第11章 運動遊具・公園遊具の安全管理 ..... 96

1. 固定遊具の点検と結果の対応 97
2. 安全に配慮した遊具の設計と製品そのものの安全性 98
  - (1) 安全に配慮した設計 98

- (2) 製品そのものの安全性 98
- (3) 設計・設置上の留意点 98
- 3. 固定遊具、近年の総合遊具や公園遊具の特徴と安全な使い方 99
  - (1) 固定遊具や総合遊具の特徴 99
  - (2) 近年の公園遊具の特徴 101
  - (3) 遊具の安全な使い方 101
  - (4) 固定遊具を安全に利用するための点検 101

## 第12章 幼児期の健康診断評価 ..... 103

- 1. 子どもの健全育成でねらうもの 103
- 2. 子どもの成長・発達状況の診断・評価 103

## 第13章 ケガの手当て・対応 ..... 106

- 1. 安全を考慮した準備と環境設定 106
  - (1) 幼児の安全や体調の確認 106
  - (2) 熱中症対策 107
- 2. 応急処置の基本 107
- 3. 応急処置の実際 108
  - (1) 頭部打撲 108
  - (2) 外傷 108
  - (3) 鼻出血 109
  - (4) つき指と捻挫 109
  - (5) 脱臼 110
  - (6) 骨折 111

第14章 コロナ禍における子どもの運動あそびと、保健衛生上、  
注意すべきこと ..... 112

Guidance for Physical Education for children with disabilities  
through sensory and fitness training ..... 115



## 第1章

# 障がい児の知覚・運動訓練から体育指導

### 1. 運動の起こる仕組みから、障がい児の抱える問題を探ろう

子どもたちの前で、○印を見せて、同じように描いてもらう際、きちんと○印を描けている場合は、外界からの情報の入力（感覚器・知覚神経）、大脳での意識・判断、大脳からの命令による出力（運動神経・筋肉・骨）のいずれも問題なく機能していることとなります。

しかし、○印がうまく描けなかった場合、子どもに見本の○印と同じであるか否かを確認し、きちんと、問題点が答えられる場合は、入力や脳も機能には問題はありませんが、出力に問題があることとなります。

このような子どもに対しては、ゆとりの時間や何回も挑戦可能との指示を与えることで、問題が改善できれば、機能向上の可能性は大いにあると考えます。

しかし、子どもに確認しても、子どもの方がわからない場合は、①入力（感覚器・知覚神経）の問題、または、②脳の問題、あるいは、③入力と脳のあわせた問題のいずれかに疑いをもつこととなります。

以上のことから、身体運動の発現は、外界からの刺激となる情報を、まず、受容器（目・耳・手など）で受け止め、その情報は知覚神経を通して大脳に運ばれていき、大脳ではその情報をしっかり受けとめ、判断し、すべきことを、運動神経を通して筋肉に伝えることで、筋肉が収縮し、付いている骨をいっしょに動かすことによって、運動や行動が生まれていきます（図1）。

そして、思うように運動ができたかどうかという点について、次の刺激の際にフィードバックされながら、反省・調整していくことで、さらなる良い動き

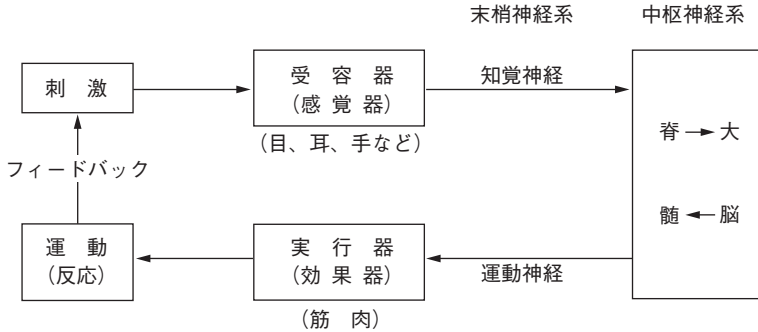


図1 運動発現のプロセス

を作っていきます。

このように、各過程が大切であり、連携し合うことで、よい動きを作っていくメカニズムとなっています。そして、運動スキルを獲得・さらなる向上を期待するのであれば、子どもの生活リズムを整えてすっきりとしている状態で、技術練習に向かうようにさせることが重要です。

## 2. 感覚の大切さと感覚訓練

子どもたちの中には、感覚に遅れがあったり、鈍麻、過敏になりすぎたりしている子どももいます。そのため、感覚に遅れのある子どもたちには、感覚を磨くことが大切になってきます。感覚の中でも、手のひらや、手の指、足の裏、口唇、舌、顔面などの受容器は、情報の入り口として非常に重要です。

感覚器へ刺激を与えて、受容器としての機能を鍛えるために、日常のあいさつにおいて握手をしたり（手のひら）、風を送ったり（皮膚）、ボールプールに入ったりして、脳や神経への刺激と活性化を図ることで、子どもたちの身体部分（手・足・ひざ・指など）とその動き（筋肉運動的な動き）を理解する「身体認識力」が育つようになっていきます。身体認識力がついてくると、鏡の前で、鏡に映った自分やからだを見ながら、鏡あそびをし始めます。

そして、しだいに自分のからだと自己を取り巻く空間について知り、からだ

と方向、位置関係（上下・左右・前後・高低など）を理解する「空間認知能力」が育つようになっていきます。

### 3. 運動のために必要な保護動作や姿勢維持のバランス能力の獲得

#### (1) 保護動作の獲得

「空間認知能力」が育つと、ジャングルジムやすべり台などの遊具で、安全に遊ぶことができるようになりますが、転倒する可能性も出てきます。転倒時に、自分のからだを守れるように、「保護動作」を獲得する必要があります。

なかなか手が前に出ない子どもに対しては、ロールマットに寝転がり、手を出した状態で前後に揺らしたり、それでも手が前に出ない場合は、子どもの好きな遊具を前に置いて、前を出した手を遊具に触らせてあげたりすることにより、ケガや事故を防ぐ「保護動作」誘発と獲得の訓練になります。

#### (2) 平衡感覚の獲得

転ぶ前には、しっかりとした「平衡感覚」を獲得しておく必要があります。そのための方法として、バランスボールの揺れの刺激によって平衡感覚を養ったり、バランスボールの中に立ってキャッチボールを行ったりする訓練が有効です。

また、天井から吊るされたロープにタイヤをつけ、そこにうつ伏せとなって揺れることにより、からだの使い方やバランスのとり方を学ぶ方法もあります。

家庭でも、バスタオルに子どもを乗せ、ブランコのように揺らすことで、子ども自身も揺れの刺激を感じたり、バランス感覚を身につけたりすることに繋がっていきます。

でんぐり返りや片足とびができない、階段を一段一足の交差パターンで降りられない、小学生になっても片足立ちができない、ブランコで立ちこぎができない、線上を歩いたり、走ったりできない、といった子どもには、重力に対して自分のからだをまっすぐに保つという「立ち直り反射」や「平衡反応」を強

化することが重要です。

また、身体知覚に問題があると、自分の空間的位置をとらえることと、それに応じたからだの動かし方がスムーズに行われないので、高いところや不安定なところを恐ることがあります。そのような子どもには、全身運動を取り入れ、自分のからだの大きさや長さ、幅などがこれくらいという感覚であるボディイメージをつくらせたり、逆さ感覚を育てたりしながら、恐怖心を取り除くようにします。

- ・高い高い、逆さ感覚をつかませるグルグル回し
- ・大玉乗り、ハンモック、不安定な位置に慣れさせるゆりかご運動
- ・平均台や床に置いたロープに沿っての歩行練習
- ・鉄棒、ハンモック、トランポリン等を使って、回転したり激しく動いたりした後で、からだのバランスが保てるようにし、立ち直り反射の促進を図ります。
- ・小さくなって鉄棒の下をくぐったり、物をよけて進んだりするゲーム等をして、自分のからだの大きさを感じ取らせる働きかけをします。

### (3) 感覚あそびから全身の運動へ

#### 1) 身体意識を養う

身体に触れたものに過敏に反応したり、歩いたり、走ったり、跳んだりする動きがぎくしゃくしている、スキップや縄跳びができない、ボール運動が苦手であるといった子どもたちには、身体知覚に問題がある場合が多くみられます。これは、感覚統合に問題があるということで、触覚、および、からだの向きや傾きを感じ取る感覚器官と、それに応じて、からだを動かす筋肉や関節の連携がスムーズに行われず、自分のからだの動きや方向を把握できなくなっているのです。そのために、からだの動きがぎこちなくなったり、からだ全体を協調させる運動が難しくなったりしています。

そこで、このような子どもたちには、まず触覚による刺激を促すことが基本となります。触覚受容器への刺激は、脳で処理され、私たちが外界を知るための触覚機能へと高まっていきます。また、刺激に対して、からだを動かすこ



とにより、立ち直り反応が促進され、身体意識の形成が促されます。さらに、触・圧刺激は、情緒の安定にも効果があります。

次の段階として、からだの動きを意識的に言葉で言わせたり、考えさせたり、見せたりしながら、模倣や自らの活動をさせることが必要となります。そのような日常的な積み重ねが身体意識を養い、全身を使ったスムーズなからだの動きにつながっていきます。

次に、有効な感覚あそびや運動あそび、活動の一例を示してみます。

①触・圧刺激を用いたあそびを多くさせます。

- ・風や熱（ドライヤー）、水や湯（シャワー）

風や水の勢いを調節することにより、様々に刺激の強さを変化させ、触感覚を促進します。

- ・水あそび、ボールプール、砂あそび（砂、泥、ボールの代わりに、紙、スポンジ等）、フィンガーペインティング、粘土などの感覚あそび
- ・マットレスや布団の上に寝かせさすったりくすぐったりします。

マットレスや布団の間に、子どもをはさむ、指導者が上から軽く押さえる触・圧刺激を与えます。過敏に反応する子どもには、背臥位よりも腹臥位にして、足のようなからだの抹消部から刺激を与えていきます。抹消の触・圧刺激は、覚醒水準に影響を与えるとともに、快・不快の情動を引き起こします。

②回転、加速度、揺れ、上下の動きを感じたり、感覚を刺激するようなあそびを多くさせます。

これは、前庭感覚、固有感覚の統合に効果があり、からだの立ち直り反応も促進させます。トランポリンや滑り台、傾斜のマットでの転がりあそびも有効です。

③遊具に合わせた、いろいろなからだの動かし方を体験させます。

平均台やトンネル、はしご、マット等をコース上に配置し、巡回して動くサーキットあそびがあります。

#### ④身体知覚を高めるあそびやゲームを取り入れます。

- ・ボールのかわりに風船を使って、からだのいろいろな部位で運んだり、突いたりします。
- ・ボールの弾みに合わせて、からだを動かします。人のポーズや姿勢の模倣あそびをします。
- ・音楽に合わせた姿勢の変換あそびをします。リトミックは、有効です。
- ・各自が背中につけたリボンを取り合って遊びます。
- ・的あてゲームやボウリングあそび等を取り入れ、ボールの扱い方に慣れさせます。

## (2) 手先の不器用さとの関連

小さな物を指先でつかめない。閉じた丸が描けない。ボタンがとめられない。これらも、いわゆる感覚統合に問題があるために起こる現象で、目から入る刺激を受け取り、からだの動きへと伝える器官の連携がスムーズに行われないため、細かな運動をコントロールすることが困難になっているのです。

このようなときは、手指を使うあそびを取り入れて、いろいろな感覚を発達させるような動作の訓練を行うことが必要となります。例えば、指あそびや粘土、積み木あそび、びんのふたの開け閉め、折り紙、はさみを使った活動、買い物荷物持ち、食器洗い等の活動です。

ただし、基本的な考え方として、手先が器用になるには、その前提条件として、体幹がしっかりし、肩や肘の動きが滑らかでなければなりません。ですから、手先の不器用さの改善についても、まずは、からだ全体の運動発達を心がけなければなりません。

## 4. あそびの種類

保育、教育、療育の現場において、「①コーナーあそび、②組み合わせあそび、③障害物あそび、④障害物競争、⑤サーキットあそび、⑥サーキット訓練」が行われています。

「①コーナーあそび」とは、一定区域の小区画に設営されたあそび場のことです。子どもたちが自分で好きなあそびを選択し、自由にコーナーで楽しい運動あそびの体験がもてるようにすることが良いです。

「②組み合わせあそび」とは、遊具やあそびを組み合わせることで、1つのまとまりのあるあそび場を構成したあそびのことです。そこでのあそびを通して、基本的な運動スキルを向上できるようにしたり、子ども自身が進んで遊びたくなる環境設営を心がけたりすることが大切です。

「③障害物あそび」とは、スタートとゴールを設けて、その間の走路を妨げるように障害物を配置し、障害物でつくられた課題を克服してゴールに到達するあそびのことです。

そして、これを競争として行う活動を「④障害物競争」と言います。「⑤サーキットあそび」とは、発着場所が同じ自動車レース「サーキット」から名前をとったあそびで、スタートからゴールまでの間に様々な運動課題をバランスよく設定し、そのコースを複数回、巡回して遊ぶあそびです。これを訓練として行う活動を、「⑥サーキット訓練」と言います。

## 第2章

# 障害別にみた障害の内容と発達や運動の特徴

### 1. 知的障がい児

知的障害は、知的発達の遅滞の程度が、意思疎通が困難で、日常生活において支障があり、援助を必要とする子どもたちのことを言います。知的障がい児の発達の大きな特徴は、発達のスピードが健常児と異なることです。身長と体重は、全体的に低く、最も身長伸びる時期（最伸急期）は、男子で5～6歳、女子で8～9歳と、健常児に比べてとても早い時期に一気に背が伸びます。したがって、この時期に、適切な栄養摂取や運動の機会が必要でしょう。

また、知的障がい児の運動能力は、健常児に比べて平衡機能の著しい遅れが目立つ一方で、つかんだものはなかなか手放さないというように、筋力面は長けていることがあります。また、通常は、運動によって、笑う、叫ぶ、話すという感情表現を通して、全身の感覚機能が発達していきますが、知的障害の場合、知的に遅れや障害があると、奇声は別として、思い切り感情を出す、例えば、怒りをぶつける、おかしくて大声をだす等の機会が少なく、感情やからだの心肺機能、とくに肺が育っていかず、かたくなになりがちです。

したがって、大声で笑う、声を出す、叫ぶ、深呼吸すると、リラックスできるようになっていきます。運動には関係ないようですが、「声を出す」ことは、運動指導の第一歩と考えることができます。