拓く 健康づくりの現場から vol.186

協調運動が苦手な子どもたちの運動意欲を高める指導



▲機能改善の運動指導の様子

石井氏▶

キッズエクササイズサークル
健康運動指導士
石井　正幸 氏

特別支援学校の教員である石井正幸氏は、兵庫県加東市を拠点に「キッズエクササイズサークル」を運営。不器用で、発達性協調運動障害（Developmental Coordination Disorder：DCD）の傾向がある子どもたちでも楽しく運動できるように、四つ這い、高這い運動を取り入れた独自の運動プログラムを開発し、子どもたちの運動基礎体力の向上に取り組んでいる。

※本記事では固有名詞を除いて、障害の「害」の字を「がい」とひらがな標記します。

特別支援学校の子どもの体の動きに注目

石井正幸氏が運動指導に興味をもったきっかけは、大学時代に行ったスポーツジムでのトレーナーのアルバイトだった。ジムで出会ったトレーナーの先輩からは運動指導の道を勧められたこともあった。しかし、社会科の教員をめざしていた石井氏は志を変えず、普通科高校の教員を経て、平成24年に特別支援学校の教員になる。

ここで注目したのが、知的障がいのある子どもたちの不自然な体の動かし方だった。子どもたちをサポートするうちに、石井氏は粗大運動と呼ばれる「歩く、走る、姿勢を保つ」などの日常生活の核となる動きができていないことに気づく。そして、それらの動きを改善するためには四つ這い、高這いなどの体幹を安定させる動きの練習が効果的であることを知る。

雑巾掛けが体幹を鍛え、動作の改善に役立つことは、旧養護学校時代から言われてきたことで、石井氏はこうした経験則を取り入れ、独自の工夫を盛り込んだ運動指導を子どもたちに行うようになる。

不器用な子どもとの出会いで運動教室開催を決意

一方で石井氏は、平成18年から趣味のバレーボールサークルを主宰し、加東市の体育館で活動を行ってきた。経験の有無に関係なく、誰もが楽しく参加できることをモットーとする和やかな社会人サークルだ。ある日、「ジュニアバレーボールをやっている小学4年生の女の子がチームになじめず、練習できるところを探している」という母親からの相談を受けた。

子どもの参加は初めてだったが、快く受け入れた石井氏は、その子どもの動きを見て驚いた。とても不器用で、ボールに触ろうとしても空振りばかりする。それでも毎週のように参加する姿を見て、「この子はこれで楽しいのだろうか」と疑問を感じるようになった。石井氏は「バレーボールをする前に、体の動かし方の基本を練習することが必要」と考え、立ち方、歩き方、走り方などの基本的な動作の指導に取り組んだ。

すると、目でボールを追う、手でボールを扱うなどの動作がうまくできるようになり、女の子の笑顔が増えていった。

石井氏はこうした様子を見て、不器用で体をうまく動かせない子どもは彼女以外にもいるのではないかと考えた。不器用な子どもたちも含め、皆が一緒に運動を楽しめるようなサークルの立ち上げを考える。

体育の教員ではないことから、自分に子どもを預ける親に信頼してもらえるような資格が欲しいと考え、平成25年に健康運動実践指導者の資格を取得した。そして、女の子との出会いから6年後の平成29年4月に「キッズエクササイズサークル」の運営を開始した。



子どもたちの楽しい声が響く高這い動作でのラダー運動

発達性協調運動障害に接して研究を開始

キッズエクササイズサークル開設当初の参加者には「体育が苦手」「動作が不器用」という子どもが多く、その動きが特別支援学校の子どもたちの動きと類似していることから、石井氏は特別支援学校での運動指導をサークルに応用することを考える。サークル開始1年目はさまざまな運動を試し、効果を見て、現在実施しているようなプログラムを開発した。

平成29年ごろから、学校現場にDCDの情報が入ってきた。協調運動とは、見る、触る、体の姿勢、手足の動きなどの感覚をまとめて滑らかな運動を行うことだ。DCDとは、協調運動がぎこちない、全身運動や、手や指などを使った細かな動作を行う微細運動がうまくできないことが特徴の障がいを言う。

DCDは、現在の日本で診断されるのはごくわずかであり、あまり知られていない障がいである。特別支援学校の教師として、DCDの理解を深めることが運動を苦手とする子どもたちに役立つのではないかと考えた石井氏は、DCDの研究を開始する。情報を集めて専門書を読み、研究を続けるうちに出会いがあり、令和2年からは神戸大学の赤木和重教授と共に研究を進めている。研究にあたり、より専門性を高める必要を感じた石井氏は、令和5年に健康運動指導士の資格を取得した。

オリジナルプログラムで不器用な子どもたちを指導

現在、キッズエクササイズサークルの参加者は15名ほど。運動の得意・不得意にかかわらず、年長から小学6年生までの子どもたちが、週1回、石井氏の指導の下で「遊び」を通して体を動かしている。

表はキッズエクササイズのプログラム例だ。ラダーの上を四つ這い姿勢で歩く、高這い姿勢で歩く、片足跳び、ジャンプなどの運動を組み合わせたオリジナルプログラムだ。体育館の全面を使うサーキットトレーニングでは、ラダーを置く場所、各運動を行うゾーンを組み合わせた

表●キッズエクササイズのプログラム例(50分)

	メニュー	時間	概　要
1	ウォーミングアップ ・ストレッチング ・シッポとり	10分	・上肢・下肢の曲げ伸ばしによる各部位への意識づけ ・ターゲットを目視して「追いかける：走り」
2	粗大運動 ・四つ這い動作 ・高這い動作 ・片足跳び(ケンケン)	10分	・粗大運動の基本動作 →四つ這い姿勢・高這い歩き(クマ歩き)による体幹の安定を強化。 ・片足で全身のバランスを整える調整力を高める
3	サーキットトレーニングのコースづくり	5分	・体育館の全面を使い、子どもたちがそれぞれ相談しながら自分たちが活動(遊ぶ)するコースを毎回創意工夫しながら作成する
4	サーキットトレーニング	15分	・自分たちで作成したコースを順番に挑戦していく
5	クールダウン ・ストレッチング	10分	・全身をゆっくりと曲げ伸ばしてリラクセーションを図る

コースを子どもたちにデザインしてもらう。石井氏は「子どもたちはやらされるのはきらいなので、自分たちで工夫してコースを作ると、挑戦意欲が増す」と話す。

年齢層に幅があるのもサークルの利点だ。苦手な子には得意な子が教えるので、石井氏は「ミニ先生がいるから、安心」と声をかけて、教え合いを促している。子どもたちはうまくいかなくても、「もう1回やろう」と声をかけ合っている。「子どもたちのやる気は仲間との信頼関係によって大きく変わる。ここでは、失敗しても笑われないという安心感も大きい」と石井氏は話す。様子を見ていた親から「頑張ったね」とほめられるのも子どもにとっては誇らしい体験だ。


子どもどうしの信頼関係も楽しい運動の場の条件だ

キッズエクササイズサークルで石井氏が心がけているのが、「体を動かすことの楽しさ」を感じてもらうことだ。子どもたちの苦手に寄り添う伴走者になって、「体がうまく動かせなくても運動は楽しい、一緒に運動すると相手も楽しい」という感覚を味わってほしいと考えている。

DCDへの理解を深め運動が苦手な子どもを減らしたい

DCDの研究を続けてきた石井氏は、この障がいが教育現場でも小児科医の間でもまだまだ知られていないことから、DCDの情報を発信し、「極端な不器用さ」に苦しんでいる子どもや親の状況を変えたいと考えている。

DCD、またはその傾向のある子どもは、動作がうまくできないことで、学習面でも生活面でも大きな負担を抱えている。しかし、「不器用さ」が問題だと思っていないため、親も教師も対応に苦しむことが多い。また、本人は一所懸命に行っているのにできないことを周囲から冷やかされることもあり、自尊心を傷つけられる。その結果、運動することに消極的になるため運動不足になり、肥満などの健康障がいにもつながる。また、成人してもDCDは残ることが多い。

今後の目標を石井氏に尋ねると、「DCDへの理解を深め、不器用に苦しむ子どもを減らすこと」と言う。不器用がDCDという障がいだとわかれば、対処法がわかり、本人も周りも心が楽になる。子どものころにDCD、またはその傾向に気づいて適切な指導を行えば、改善することも多い。石井氏はサークルでの活動や自分の研究をそのために役立てたいと考えている。

このサークルに参加した当初は四つ這い歩きやスキップ、ケンケンが苦手な女の子がいた。それでも毎回楽しそうにサークルに参加して1年半後、保育園最後の運動会を見に行った母親から、「初めてこの子がみんなと同じように走る姿を写真に撮ることができた」と笑顔で報告してくれたのだ。母親のあとに女の子も「かけっこ、ビリじゃなかったよ」とうれしそうだった。

母親の言葉から、子どもの成長を共に喜ぶことができた。改めて「不器用さは改善の可能性がある」ことをより多くの人に知ってもらうための活動に力を入れることを決意した。

誰もが楽しく運動しやすい場所を提供

地元のバレーボールサークルの運営も続ける石井氏は、「運動指導者としてめざすのは、年齢、性別、障がいの有無にかかわらず、誰もが楽しく、運動しやすい場所を提供することだ」と言う。一緒に運動して笑い合える仲間ができれば、それがいちばん楽しいと考える石井氏は、これまでの活動を地道に続けながら、心も体もバリアフリーな環境でみんなが一緒に運動できる場をつくることにもチャレンジしたいと考えている。