

# 「児童期における運動プログラムの意義」

～弘済学園の体育プログラムを通して考える～

公益財団法人 鉄道弘済会弘済学園

宮村 愛美

申田 真也

仙波 武史

## はじめに

- ・ 児童期は様々な能力開発において成長が期待できる時期
- ・ 身体作り、体力作りも含まれる
- ・ 障害特性は様々、運動が好き嫌い、得意苦手な方もいる

誰もが生き生きと身体を動かし  
楽しく取り組むためには？

# I. 弘済学園の体育プログラムの概要

- ・ 対象 計 1 2 4 名
- ・ クラス編成 通所（未就学クラス） 2 クラス  
入所 1 1 クラス 計 1 3 クラス  
(1 クラス 1 0 名程度)
- ・ 実施期間 月曜～金曜  
1 コマ 3 0 分程度 (2 クラス合同で実施)
- ・ 職員配置 専属の体育職員を各クラスに1名 計 2 名配置

## Ⅱ. 児童期になぜ運動が必要なのか？

運動が嫌い  
運動が苦手

運動経験の乏しさ

思うように身体が使えない  
運動のない生活習慣

やりたいことができない  
運動機能の低下  
生活習慣病のリスク

児童期は盛んに機能開発が行われる時期

➡ この時期に身体を動かすことが大切

運動の目的や意図がわからないことで  
経験不足により身体の使い方がわからない

児童期になぜ運動が必要なのか？

基礎体力

スムーズなADL

新しいことに挑戦

円満な人格形成

生きていくための軸

「将来の生きる力」

## Ⅲ. 弘済学園の具体的な体育プログラム

ランニング


約7分 左回り 右回り

サーキット

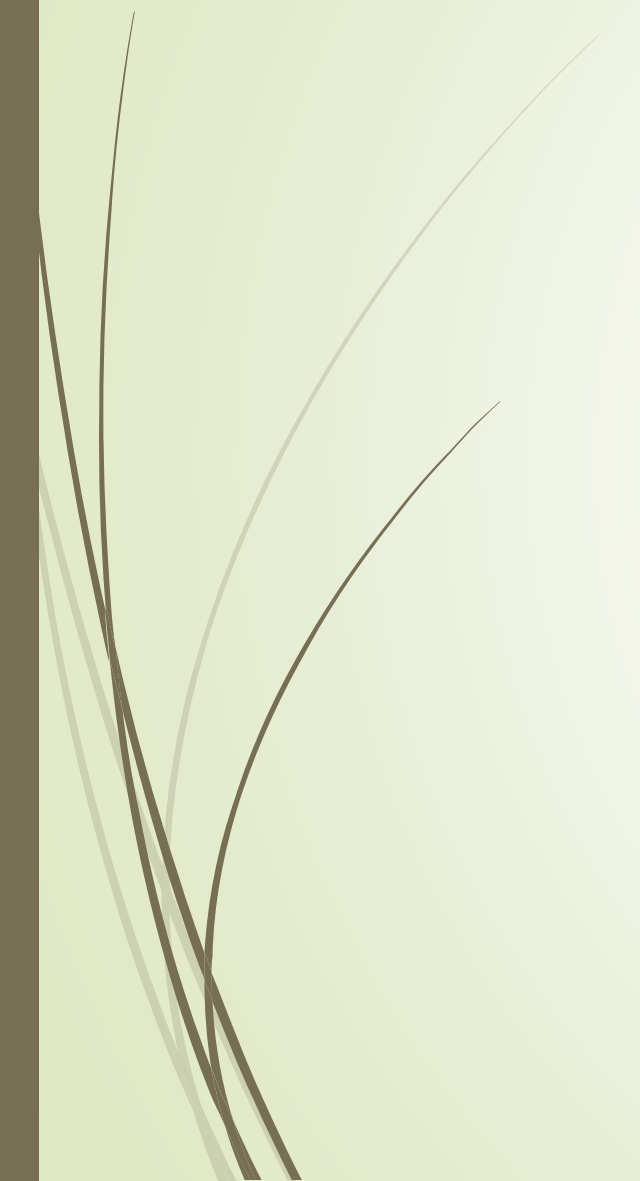
マット ▶ 台上前転 ▶ 肋木 ▶ 高這い  
平均台 ▶ 昇降運動

トランポリン

同時跳び 交互跳び  
技（膝落ち、お尻落ちなど）



## IV. 弘済学園の体育プログラムのねらい

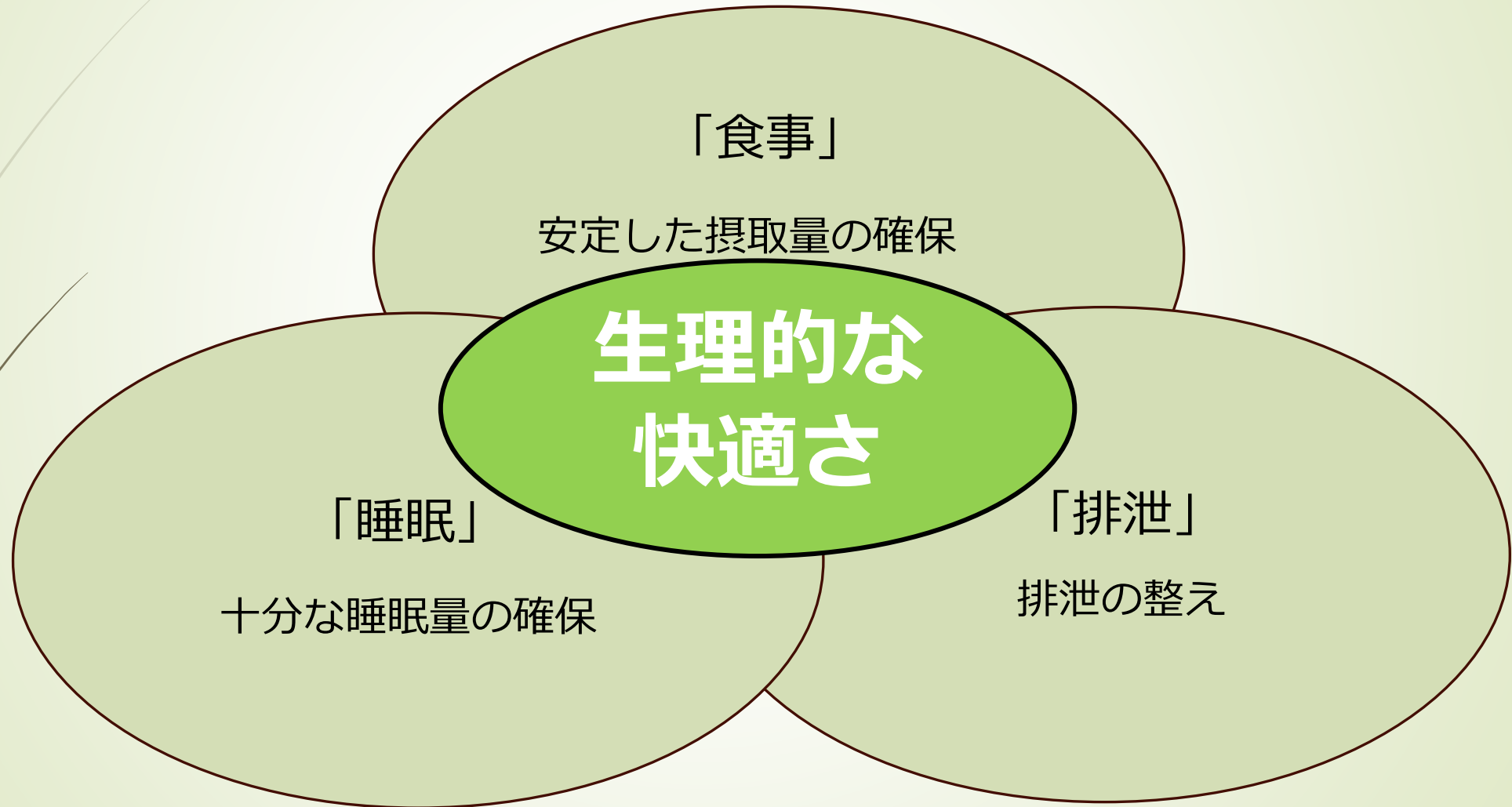
1. 心を育む
  2. 社会性・対人関係の育み
  3. 運動機能の開発
- 



## 1. 心を育む

- ・ 生理的 3 原則（食事・排泄・睡眠）の整え
- ・ エネルギーの発散
- ・ 気持ちの満たし

## 生理的 3 原則



# エネルギーの発散

エネルギー

課題行動  
落ち着きのなさ

運動

発散

快

課題行動の減少  
集中力の持続

# 気持ちの充足

入所してくる利用者

- ・ 失敗経験により自己肯定感が持てない
- ・ 失敗を恐れて取り組むことができない

利用者が安心して楽しく取り組むには？

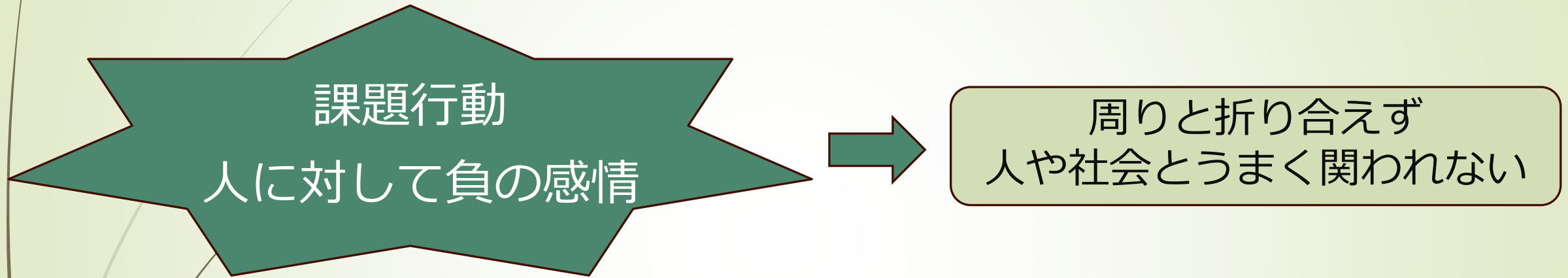
- ・ できることを繰り返す
- ・ できたことを称賛していく

達成感 充足感



自信や意欲

## 2. 社会性、対人関係を育む



体育プログラムでは  
「構造化」「グループダイナミクス」「キーパーソン」  
といったわかりやすい環境を活用しながら社会性を育む

### 3. 運動機能を開発する

- ・ ADLを身に着けるための基本的な動作
- ・ 身を守るための動作

生活していく上で必要な機能の獲得

## V. 運動機能開発で習得したいもの

柔軟性

スムーズな動き

巧緻性

正確に力を入れる・ものに合わせて力を加える

可動性


幅広い動きが行える

認知力

目的に合わせた動きを遂行する力

体幹のバランス

重心移動に合わせた体の動きをサポートする

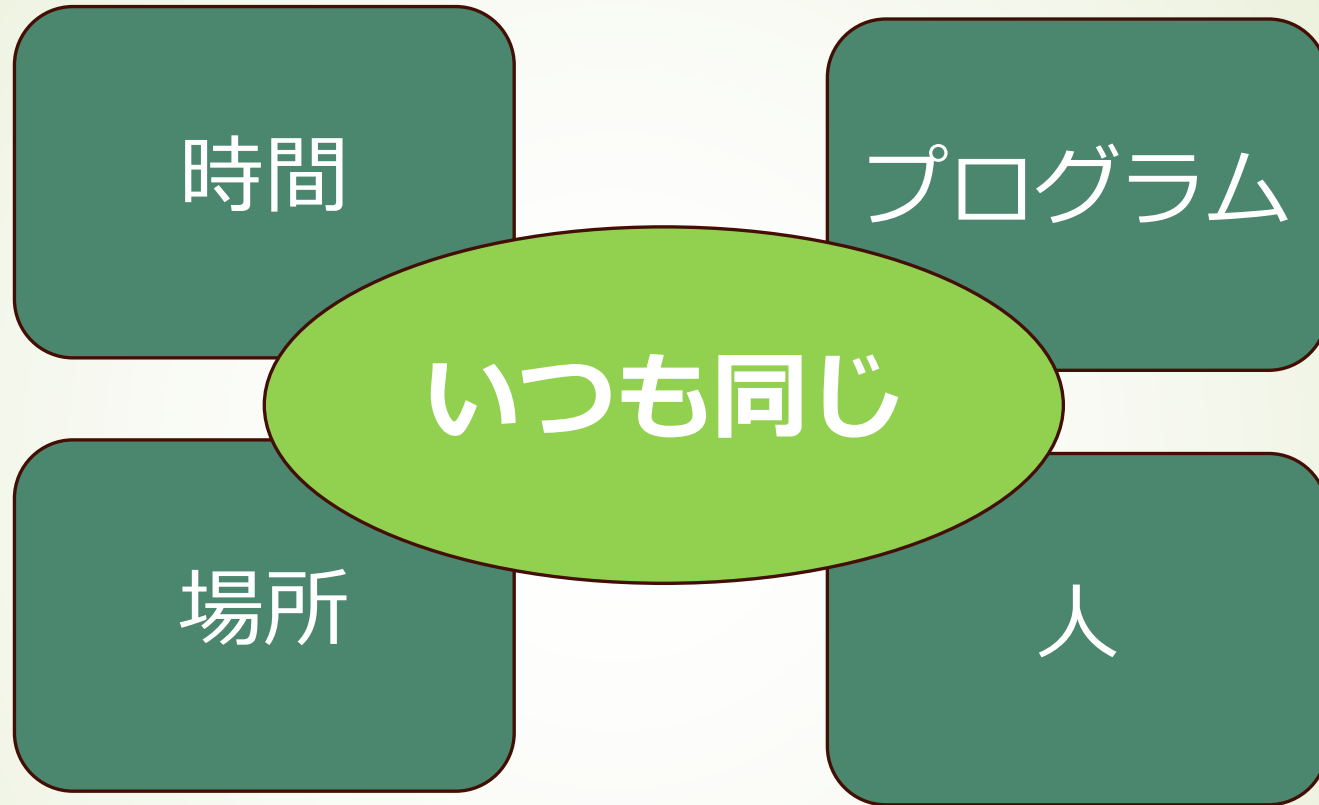


## VI. 体育プログラムが大切にしていること

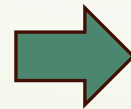
- 構造化
- グループダイナミクス
- キーパーソン
- スモールステップアップ



## 1. 構造化

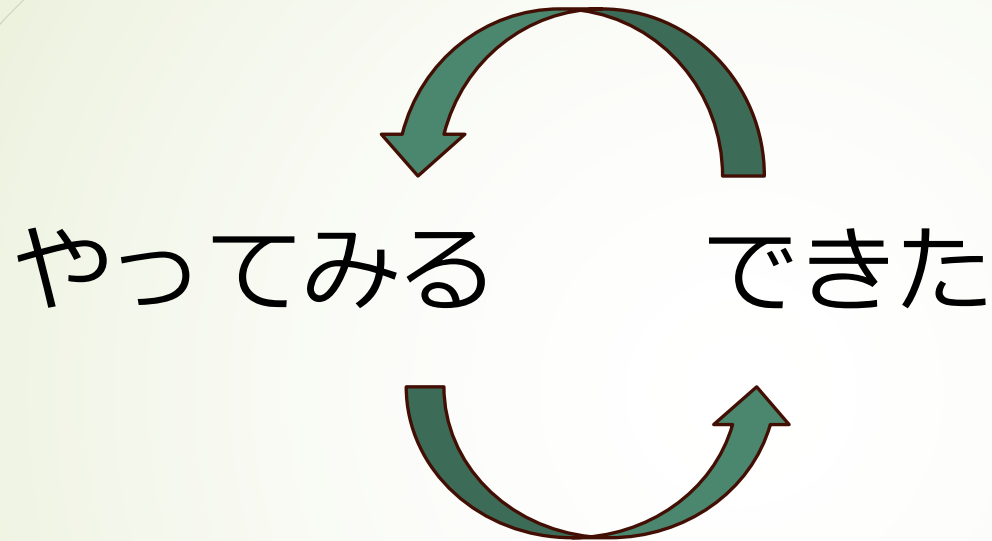


見通し



安心して取り組める  
生き生きとした活動ができる

## 機能開発への効果



形として学習

動きの定着 ➡ 脳から体へ指令 ➡ 自分で体を動かせる

## 体育職員のメリット

普段と違う姿

推察

柔軟な調整

## 2. グループダイナミクス（近似値）の活用

集団の力

見通し

安心して取り組める  
不安が減り、集中できる

チャレンジ

人の動きを真似してみる  
自分自身の動きで取り組める

協調性

集団と行動することで  
人に合わせることができる

### 3. キーパーソンの存在

体育職員を中心に進める

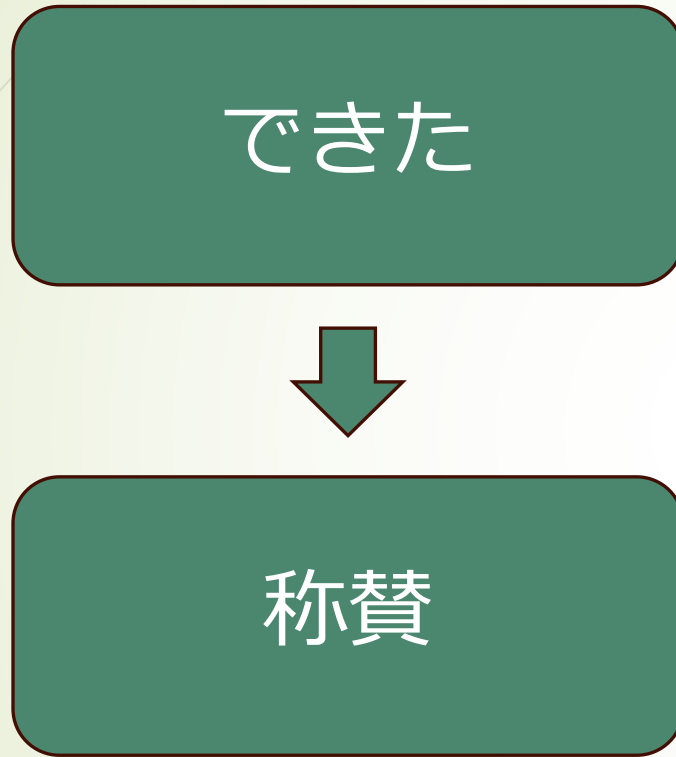
指示系統の統一

誰の話の聞けばよいか  
分かる

支援の一貫性

分かりやすさ

## 信頼関係の構築



繰り返し

キーパーソンと  
成功体験の積み重ねる

➡ 安心できる人というキーパーソンとしての信頼

「キーパーソン」 = 「安心できる人」

「苦手なプログラムでもやってみよう」

「この人となら頑張れる」

「次も頑張ろう」

自信・意欲



生き生きとした姿

## 4. スモールステップアップの視点

段階的な小さな目標

小さな成功経験の積み重ねが

スキル

の定着

自信  
意欲

の育み


スキルと自信があるから、次のステップアップが行える



## スモールステップアップを図る際の留意点

- ・ これまでの取り組みの延長線上に次の目標を置くこと
- ・ うまくいかなかった時には、前の段階に戻る視点も持つこと
- ・ 一方で、時には気持ちに寄り添いながら  
背中を押すことも必要

「できた」「できない」という結果だけに着目するのではなく  
心情も洞察しながらステップアップを図ることが大切



事例：初めて体育に参加し、見通しを持つことで  
取り組めるようになった導入期のケース

Cさん（在園年数約4ヶ月）

小学1年生、7歳

重度知的障害、自閉スペクトラム症

- ・自分の要求を通したい
- ・奇声や痙攣を起す、走り出し
- ・トランポリンや電車などを好む

## 事例 まとめ

構造化


グループ  
ダイナミクス

キーパーソン

スモール  
ステップアップ

見通し 安心感 自信 意欲

できることの広がり、協調性の芽生え



## おわりに

- ・ シンプルな展開
- ・ 日々の繰り返し
- ・ 着実に力を積み重ねることができる

気持ちを育む視点が運動療育の意義