

# II 実践編

本実践編では、児童・生徒の実態を大まかに把握するため、11ページの「実態把握のための観察の視点(例)」を基に、下記のような表に整理しました。なお、児童・生徒の主たる課題には◎を記入しています。

身体の実態												
姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整
上半身の保持	下半身の安定	着席時の安定	その他	模倣	ボール運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の保持	筆圧の調整	道具の扱い	その他	過敏や鈍麻
		○			○		○	○	◎	◎	◎	

◎：主たる課題

II 実践編	13 ページ
〔姿勢保持〕 姿勢保持や行動のコントロールに 困難さがある児童	14 ページ
〔姿勢保持〕 姿勢が崩れやすい生徒	16 ページ
〔粗大運動〕 身体を動かすことに 苦手意識が強くある児童	18 ページ
〔粗大運動〕 身体の動かし方に課題のある生徒	20 ページ
〔微細運動〕 手指の巧緻性が低い児童	22 ページ
〔微細運動〕 指先等を使う作業が苦手な生徒	24 ページ
〔感覚調整〕 筆記時の力の調整と 静止姿勢の保持が難しい児童	26 ページ
〔感覚調整〕 身体を動かすことに 苦手意識のある生徒	28 ページ

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態													その他特記事項
	姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整	
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
小学校5年 特別支援教室 注意欠陥 多動性障害	◎	◎	◎		○									コミュニケーション面 の課題がある。

実態\*

- 着席時は、児童用の椅子の上であぐらをかき、背もたれに寄り掛かる姿勢になる。言葉掛けにより姿勢を正すことができるが、すぐに元の姿勢に戻る。
- 壁を蹴るなどの不適切な行動や、授業中に立ち歩きをしたり、自席ではない所で寝転がって読書をしたり、落ち着かない様子が見られる。
- 1つの課題が終わる度に姿勢が崩れやすい。
- 音楽や周囲に合わせて動くこと、手と足を協調させた運動が苦手である。

\*実態は、主に身体の使用方の面での課題を取り上げています。

指導

- ① 体幹を養うために
  - 【ゴム製のストレッチツールを使った運動】
    - ・深く呼吸をしながら、呼吸に合わせてゴムを伸縮させる動作をする。
    - ・自分の呼吸に合わせてようとタイミングを図ることが、自身で気持ちを落ち着かせるトレーニングにもなる。
  - 【身体の軸を固定して、他の部位を動かす運動】
    - ・棒状のスポンジを胸の前に両手で持ち、体軸を意識して左右に振る動作を繰り返す。
    - ・ICT機器で撮影して自分の姿を「見える化」し、その映像を見ながら取り組むことで、「周りに自分はこう見えているんだ」と意識することができる。
- ② 姿勢を保持したまま、学習に取り組めるようになるために
  - ・児童用の椅子に空気圧を調整できるゴム製のクッションを置き、意図的に不安定な状況をつくる。
  - ・体重を支えるために、両足の裏を床に付けた状態で学習に取り組めるようになる。



見立て

- ☑ 姿勢が崩れたり、離席したりするのは、集中が続かず、学習に意欲的ではないと考えられる。
- ☑ 児童自身が気持ちを落ち着けるために、しばらく本人が好む体勢（寝転がるなど）をとり続けている。体幹を養い、学習に取り組める体勢に慣れることが必要ではないか。
- ☑ 自分でイメージした通りに身体を動かし、周囲と合わせて動けるようになると、落ち着いて生活できるようになるのではないか。



専門家からの助言

- ・ICT機器を使って自分の姿勢や動作を客観的に見ることで、本人が気づき、より良い動きにしようと意識して取り組めるようになります。
- ・姿勢が定まったり、動作がよりスムーズになったりしたことを本人が実感できると、適切に自己評価することができ、自信がついてきます。

指導のポイント

- ① 体幹を養うための運動を取り入れる。
- ② 安定した姿勢で学習に取り組む経験を積み上げられるようにする。

変容

身体の使用方

○個別指導の場面では、自分の得意としている学習課題や、自分のペースでできる活動課題であれば、取り組んでいる間の姿勢は安定させることができるようになってきた。意図的に不安定な状況を設定しなくても、姿勢を安定させて学習できることが増えてきた。



学習面や生活面

- ☑ 気持ちが落ち着かない状態で来室しても、体幹を養う運動には確実に取り組めるようになり、運動を通じて穏やかになっていくことが増えてきた。
- ☑ 周囲の刺激に反応して、気持ちが落ち着かなくなってしまうという自分の特性を自覚できるようになり、不適切行動が減った。
- ☑ 離席した場面でも、言葉掛けによりすぐに自席に戻れるようになってきた。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態													その他特記事項
	姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整	
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
中学校2年 特別支援教室 注意欠陥 多動性障害	◎	○	◎		○								○	慢性的な鼻炎がある。 注意散漫である。運動 系の部活動に入部して いる。

実態

- 授業中の大半は、机に伏せていたり、膝が伸びて天井を見上げるような姿勢になっていたりする。
- 着席時、起立時とも、上半身が安定しない。
- 自分の姿勢が崩れていることに気付いていない。
- 人の動きを見て真似をすることが苦手である。
- 集団指導では、全体の流れについていくことが難しい。

見立て

- ☑ 体幹部への力の入れ方が分からず、姿勢が崩れやすいと考えられる。
- ☑ 姿勢が崩れていることに、本人が気付いていないため、周りからどのように見られているか本人が意識する必要がある。
- ☑ 全体の流れについていけないことが、自己肯定感が低くなっている要因の一つとなっているだろう。



専門家からの助言

- ・心理状態が姿勢の変化につながっていると考えられます。特に中学生は多感な時期であるため、様々なことから影響を受けやすいです。信頼関係を築き、的確にアプローチをしていくことが大切です。
- ・自分自身の運動の様子を感じ取ることを苦手としています。指導者が補助したり、擬音語や擬態語により動きを音で表現したりするなど、感覚刺激を活用して運動感覚を伝えることが効果的です。

指導のポイント

- ①自身の姿勢の変化に意識が向くようにする。
- ②目標に対する達成感を得ることで、自己肯定感を高める。

指導

① 体幹部を意識するために

【感覚運動】

- 『バランスマットの上で垂直にジャンプする』
- ・指導者が後ろから両肩を押さえ、上半身をまっすぐに保てるように補助することで、床からまっすぐに跳ね返る感覚が分かるようにする。
- 『バランスボールに乗る』



- ・<sup>でんぶ</sup>臀部、背面、腹部と様々な部位でバランスをとり、身体の状態の変化に気づきやすくする。
- ・指導のはじめに安全な転び方を教えることで、恐怖心を取り除き、安全に取り組める。

【体幹トレーニング】

- 『ホッピングに乗り、連続でジャンプする』
- ・ホッピングに乗る際に、「カタン、カタン」という擬音語をキーワードとして伝え運動刺激を与える。

② 達成感を得られるようにするために

- ・時間や回数など、目標を設定し、クリアすることの楽しさを感じられるようにする。

変容

身体の使用方

○感覚運動や体幹トレーニングを繰り返すことにより、体幹部への力の入れ方が分かるようになり、自分自身で意識して、姿勢のよい状態を保持することができるようになった。

学習面や生活面

- ☑ 自分の姿勢の変化について気づき、自分自身で直そうと心がけている様子が見られるようになった。本人からは「分からないと姿勢が崩れる」という発言もあった。
- ☑ 正しい姿勢を維持することで集中力が高まり、苦手意識のある教科についても前向きに取り組もうとする姿勢が見られるようになった。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態													その他特記事項	
	姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整		
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻		
小学校2年 特別支援教室 情緒障害	○	○	○		○	◎	◎				○	○		○	対人関係でコミュニケーション面の課題がある。

実 態

- 体育の授業や遊びなどでは、周りの動きについていくことが難しい。
- 休み時間に友達と身体を動かして遊ぶことが減った。
- 着座姿勢の保持が難しく、姿勢が崩れやすい。
- 書字に関しては字の形が整いにくく、書くこと自体を面倒だと感じている。
- 細かな作業にも抵抗感があり、ブロック遊び等もやりたがらない。

見立て

- ☑ 身体を動かすこと全般に自信がもてないことから、身体を動かして遊ぶことが楽しめず、友達とのかかわりが減ったと考えられる。
- ☑ 学級担任が授業中に姿勢を正すよう繰り返し言葉掛けをしたり、体育の授業で励ましたりしていたが、改善を図るためには、本人が身体を動かすことに、自信をつけることが必要だろう。

専門家からの助言

- ・ 姿勢が安定しないということは、体幹の筋肉が、まだ十分に養われていないと考えられます。
- ・ 体育の授業などで必要になる複雑な動きを身に付けるためには、まず、体の部位を滑らかに協応させる（異なる動きを一連で行う）ことができるかを確認する必要があります。

指導のポイント

- ① 身体を動かすことの楽しさを味わう活動を工夫する。
- ② 身体の部位を同時に動かすことができる運動を取り入れる。
- ③ 体幹を養うための運動を取り入れる。

指 導

- ① 本人が身体を動かすことを楽しめるように  
『ゲーム的要素のある活動や教員とのやり取りのある活動』  
・ 必然性のある活動として身体を動かす活動を取り入れる。  
・ 本人ができる動き、できるようになった動きを取り入れることで、自信をもって取り組めるよう配慮する。
- ② 複数部位を同時に動かせるようになるために  
『投げる動作につながる活動』（お手玉投げ、タオル回し）  
・ 手に収まりやすく、転がりにくいお手玉をつかって、マスを狙って投げる。  
・ 手本の動きを認識できるよう、大きく円を描く動作を分割して示すことや教員が模範演技を行い、タオル回しをする。
- ③ 体幹を養うために  
・ バランスチェアを使い、良い姿勢を体験として覚える。  
・ バランスボールに座ってバランス保持ができるようにする。



変 容

身体の使用方

- 肩から腕全体を大きく動かすようになり、身体全体を大きく動かせるようになった。
- お手玉投げでは、目標とする方向に正対して体を向けたり、膝の曲げ伸ばしで力を調整したりしながら、ねらった場所に上手く投げられるようになってきた。

学習面や生活面

- ☑ 在籍学級では、苦手な体育の授業でも諦めずに取り組む姿が見られるようになり、身体を動かすことへの抵抗感が軽減されてきた。
- ☑ 書字をはじめとする微細運動への意識が変わり始め、練習にも前向きに取り組み始めている。
- ☑ 苦手な課題に対して「まずやってみる」という姿勢ができてきた。

学校・学年 主たる障害名	身体の使い方 の実態												その他特記事項	
	姿勢保持				粗大運動				微細運動					感覚調整
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
中学校2年 特別支援教室 自閉症	○	○				◎	○	◎						相手の気持ちを考えたり、会話をつなげたりすることが苦手である。

実 態

- プラスチック製の模型を作ることが好きで、手先は器用であり、書字も整っている。
- 体育の授業には、一生懸命取り組んでいるが、運動中に転んだり、失敗したりする。
- 力強い動きや持続する動き、道具を使った競技が苦手である。
- うまくできないことがあると、諦めてしまう。

見立て

- ☑ 運動するための複合的な動きに対し、自分の身体の使い方が分からず混乱していると考えられる。
- ☑ 道具を使った競技では、ラケットとボールとの距離感やボールに当てるタイミングが計れていない。
- ☑ 自分がイメージしたように身体を動かせるように、ボディイメージをつかめるようにすることが必要だろう。

専門家からの助言

- ・できるだけシンプルで大きな動きから取り組み、扱う道具は大きなものから小さなものへと段階的に取り組んでいくとよいでしょう。  
(例：ソフトバレーボール→バレーボール→野球ボール→ピンポン玉)
- ・道具の扱い方や、距離感をつかむ指導は、例えば・・・
- ①本人は止まっている状態で、止まっているボールを扱う
- ②本人は動きながら、止まっているボールを扱う
- ③本人は止まっている状態で、動いているボールを扱う
- ④本人は動きながら、動いているボールを扱う と、段階的にしていきましょう。

指導のポイント

- ①ボディイメージをつかむ。
- ②道具の扱い方や、距離感を段階的につかめるようにする。
- ③自己肯定感やモチベーションを高める。



指 導

① 自分でイメージしたように動くために

『コーディネーショントレーニング』

- ・腕と脚の非対称の動きをする。  
(グーパージャンプ/腕グーパー2拍子 脚グーパー3拍子)
- ・段階的に指導する。  
(同じタイミングで動かす⇒腕と脚でタイミングを逆にする⇒2拍子と3拍子で動かす)。
- ・模範を示し、ゆっくり練習する。



② 道具の扱い方や、距離感をつかむために

- ・「大きな用具・ダイナミックな動き」から「小さな道具・細かい動き」へ段階的に系統立てて指導する。
- ・はじめは、大きくて柔らかく、扱いやすいボールを使い、成功体験を積む。段々と道具を小さくし、複雑な動きのある運動に取り組んでいく。  
(例：ソフトバレーボールのキャッチボール⇒バレーボールの投げ上げキャッチ⇒ソフトボールのティーバッティング⇒ピンポン玉での的当てやエアホッケー)

③ できることを中心にプログラムを立てる

- ・できる動きの中から、できそうな動きへの挑戦を促す。
- ・苦手意識を減らしながら、達成感や自己肯定感を高める。

変 容

身体の使い方

- だんだんと動き方を覚え、スムーズに体を動かす感覚をつかむことができた。
- 卓球のラリーが続くようになった。動いているボールへの距離感やスイングのタイミング、力加減などの精度が向上した。

学習面や生活面

- ☑ 体育の授業に積極的に参加できるようになった。
- ☑ できる場面が増えたことで、失敗してもあきらめなくなった。また、自己肯定感が高まり、在籍学級での様子を自分から話すなど話題が広がった。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態													その他特記事項
	姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整	
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
小学校2年 特別支援教室 注意欠陥 多動性障害	○	○				○	○	○	◎		◎	○	○	不安や緊張で、声を出したり離席をしたりする。

実態

- はさみを使って直線を切ことや、定規を使って直線を引くことが難しい。
- 角と角を合わせて紙を折ることが難しい。
- 文字を書くのを嫌がり、その場から離れたり活動に参加しなかったりする。
- 準備体操や模倣運動では、大体の動きは真似できるが、関節や手の向きなどの細かい部位まで模倣することは難しい。
- 座位姿勢や立位姿勢の保持が難しく、椅子を揺らしたり体が動いたりする。
- 同じ側の片足で跳び続けることが難しく、途中で足を変える。
- 運動がうまくできないときには、離席や大声を出すなど不適切な言動で表している。

指導

- ① 粗大運動と微細運動
  - ・体の部位を意識して動かす経験を積む。
  - 【粗大運動】『いろいろ歩き、両足ジャンプ、線上歩き、短縄跳び』
  - 【微細運動】『折り紙、点つなぎ、線なぞり、ビジョントレーニング』
  - ・体幹を養う運動で、身体全体のバランス感覚を養う。
  - 『だるま、ひこうき、ゆりかご、立位バランス』
  - ・指導者が手で支え、見本になる動きのイメージを実感させたり、姿勢を保持する時間を短くしたりして、達成感をもてる指導を継続する。
- ② 「できた」という達成感を得るために
  - ・確実に達成できる活動や回数の設定をし、成果を視覚的に示す。
  - ・「前回し跳びが跳べるようにすること」を年間の目標にし、継続して取り組む。



見立て

- ☑ 離席や大声を出すなどの不適切な言動、活動への不参加は、運動に対する自信のなさや不安の表れであると考えられる。
- ☑ 本人が苦手な微細運動の改善には、粗大運動の改善が必要である。



専門家からの助言

- ・筋緊張の弱さはないが、筋肉の伸び縮みの幅が狭いです。
- ・自分が経験したことのある動きしかできず、初めて行う動きに、身体の動かし方を対応させることが難しい可能性があります。そのため、繰り返しの動きでよいので、体をたくさん使う経験を積むことが必要です。

指導のポイント

- ①粗大運動から、微細運動の改善につなげる。
- ②「できた」という達成感から、自信につなげる。



変容

身体の使用方

- 手指に力を入れ続けられるようになり、定規をしっかりと押さえながら直線を引けるようになってきた。
- 1回旋1跳躍での「前回し跳び」ができるようになった。
- 体幹がしっかりしたことで座位姿勢が安定するようになった。

学習面や生活面

- ☑ 様々な活動に対する意欲が高まり、自信が付いてきて、学習に落ち着いて取り組めることが増えた。また、自分から「字がうまくなった。」と発言し、書字についても自身の成長を実感している。
- ☑ 体育的行事に意欲的に参加するようになり、周りの動きに合わせて取り組めるようになった。記録を更新して友達と喜び合う場面がみられた。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態												その他特記事項	
	姿勢保持				粗大運動				微細運動					感覚調整
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
中学3年 知的障害					○	○		○	○	◎	◎	◎	○	急性脳症の後遺症あり

実態

- はさみで紙を切る、定規で直線を引くなど、道具の扱いが苦手である。
- 書字が乱れ、読みにくい文字がある。
- 紙製の箱のふたを開ける、レジ袋の口をしぼる、開けるといった作業が苦手である。
- エプロンや三角巾を一人で着用できない。
- 体育では、教員や他の生徒の動きを見ただけでは、同じように動けない。
- 細かい作業では、教員の援助を求めることが多い。

見立て

- ☑ 微かな力加減やコントロールがうまくできていないため、はさみや定規、針と糸などの道具が適切に扱えない。
- ☑ 鉛筆を動かす力の調整が適切ではなく、書字が乱雑になる。
- ☑ 指先の不器用さに加え、図形や立体を認知する力が弱い。



専門家からの助言

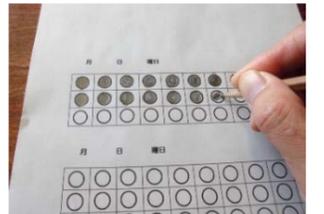
- 手の感覚が感じにくいことから、力加減の調整が苦手であると考えられます。
- 模倣ができない、道具を適切に扱えないということは、急性脳症の後遺症から、ものを認知する感覚機能に課題を抱えている可能性があります。個別にアセスメントした方がよいでしょう。
- 目で実物を見ないと理解が進まないという特性を踏まえ、本人に適した視覚的な支援が指導のカギとなるでしょう。

指導のポイント

- ①力加減の調整力を高める。
- ②視覚的な支援を取り入れる。

指導

- ① 指先の力の調整力をつけるために  
『円を塗りつぶす活動』  
  - ワークシート上の円を鉛筆で、隙間なく塗りつぶす。
  - 日常的に使用する鉛筆を使うことで、道具の扱いにも慣れる。
『シールをはがしたり、貼ったりする活動』  
  - 指先を使い、枠からはみ出さないようにシールを貼る。
  - 貼ってあるシールを、指先を使って丁寧にはがす。
  - 枠から外れないように取り組むことで、細かい部分への認知の力も高める。
- ② 視覚的支援として  
  - 字形を整えるために、マス目のある用紙や筆順を示したワークシートを使用する。
  - 糸を用いた作業の際に、白い布に対して、赤い糸を用いることで、針の進み具合や布の裏表を分かりやすくする。
  - 成果を実感できるように、ワークシート等取り組んだ活動の記録としてまとめる。



変容

身体の使用方

○指先の力を調整しながら取り組む活動を繰り返し行ったことにより、細かな手作業の正確さや速さが向上した。

学習面や生活面

- ☑ 教員の補助がなくても、一人で作業に取り組めることが増え、苦手だったことに自信をもてるようになった。
- ☑ できたことを周りの生徒から認めてもらえた経験や、継続して取り組んだ結果から、成果を実感し、自己肯定感が高まった。
- ☑ 自分の得意なことや苦手なことが分かり、卒業後の進路や将来の方向性等を考えられるようになった。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態													その他特記事項
	姿勢保持				粗大運動				微細運動				感覚調整	
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻	
知的障害 特別支援学校 小学部3年 知的障害	◎	◎	◎		○		○		◎	◎	○	◎	◎	イライラして気持ちの コントロールができな くなる

実態

- 書字の時に、腕全体に力が入っていて、プリントが破れてしまうくらい筆圧が強い。
- 立位、座位ともに静止し続けることが難しく、着席時に、足の位置が定まらないなど、常に動いている部分がある。
- 大きな声や否定語、訂正されることに過敏に反応して、気持ちのコントロールができず、言葉遣いが荒くなることがある。

指導

- ① 指先の力の調整力を高めるために  
【書字の指導】
  - ・右手の小指、薬指に正しい持ち方を覚えるための支援具を握りこませてから、親指、人差し指、中指の三指で筆記具を持つ。
  - ・左手は肘から指先全体が机上に接するようにする。
  - ・紙やすりを下敷きとして使用し、書いている感覚を感じやすくする。
 【指先を動かして取り組む活動】
  - ・小石で地面に絵を描く。
  - ・親指、人差し指、中指の三指を使ってこよりを作る。
  - ・朝の運動で、雲梯や鉄棒の活動を取り入れ、手でギュッと棒をつかむ感覚、体重がズシッとかかる感覚を感じられるようにする。
- ② 着座姿勢の保持のために
  - ・足裏が床にしっかり接地するように、椅子の上に空気圧を調整した三角クッションを乗せ、膝の後ろにクッションの端があたらないようにして、座る。
  - ・腿の上にやや重いクッションを置く。

見立て

- ☑ 腕全体ではなく、指先で力の調整できるようにするために、筆記時に肩から腕に余計な力が入らないようにする必要がある。
- ☑ 感覚は目に見えないため、本人が筋肉の感覚をしっかりと感じられる体験を積み重ねる活動を意図的に入れていく。
- ☑ 指摘されることを減らすことで、気持ちを安定させて学習に取り組めるようにする。

専門家からの助言

- ・「腕に力を入れて書く、力の調整が分からない」という場合、書いている感覚がつかみにくい、大きな刺激からでないと実感できないということがあります。
- ・「静止し続けることができず、身体のどこかが動いている」というのは、身体の動きを止めておく感覚が分からないと考えられます。
- ・座っている際に、足を机の棒に掛ける、書字の際に小指を広げるなどは、姿勢を安定させるための行動と考えられます。集中して筆記している場合などは、座位の足元が床に付いていなくても、一部が固定されていれば許容してよいでしょう。

指導のポイント

- ①力加減の調整力を高める。
- ②静止姿勢の保持の感覚をつかませる。



変容

身体の使用方

- 鉛筆を持つ際に、支援具を持たなくても、正しく握りこんで持つことができるようになった。
- 指先の感覚を実感できるようになり、筆圧が安定して、丁寧に字が書けるようになった。

学習面や生活面

- ☑ 失敗や指摘されることが減り、学習に落ち着いて取り組めるようになった。
- ☑ 丁寧に字が書けるようになったことで、達成感を得られ、前向きに学習に向き合えるようになった。

学校・学年 主たる障害名	身体の使用方の実態												その他特記事項		
	姿勢保持				粗大運動				微細運動					感覚調整	
	上半身を 保つ	下半身の 安定	座面に 留まる	その他	模倣	ボール 運動	跳躍運動	その他	鉛筆等の 保持	筆圧の 調整	道具の 扱い	その他	過敏や 鈍麻		
知的障害 特別支援学校 中学部2年 自閉症	○				○	○	○				○	○		◎	休み時間はクラスメートに関わりを求めることが多い。

実態

- 友達と一緒に体を動かす遊びに参加すると途中で抜けてしまうことが多い。
- 椅子に座った姿勢で一定時間姿勢を保つことが難しく、説明の途中や、課題を行っている最中に姿勢がくずれてしまう。
- 書字が乱れ、指定された場所にバランス良く配置して書くことができない。
- 毎日行う朝のランニングは歩いていることが多い。

見立て

- ☑ 友達との活動時に、途中で抜けてしまうのは、身体を動かす活動に自信がもてず、苦手意識が強いためであると考えられる。
- ☑ 好きな道具を使った運動には、楽しく参加している。楽しめる活動を中心に運動に取り組み、苦手意識の軽減を図れるかもしれない。



専門家からの助言

- ・現段階で、強固な苦手意識をもっているということは、生育歴や経験の中で、辛い経験があることが考えられます。
- ・決められた動きを求められる、活動全体を避けるようになる可能性があります。何よりも本人が楽しめる活動と、この人とならやってみようという、キーパーソンの存在が重要です。
- ・苦手意識を軽減させるためには、本人が楽しめる活動の中で、成功体験を積み重ね、成長を実感させてあげることが必要です。失敗に過敏になっていることが考えられるため、何度でもチャレンジできる雰囲気にするなどの配慮が大切です。

指導のポイント

- ①日常生活の指導の中で負担なく運動する。
- ②本人が楽しめる運動で、身体を動かすことの楽しさを味わえるようにする。



指導

- ① 毎日、負担なく運動するために『ストレッチやバランスボールを使った運動』
  - ・朝の会に運動の時間を設け、ストレッチやバランスボールを使った簡単な運動をする。
  - ・休み時間にも道具を使って活動できるような環境を整備しておく。
- ② 体を動かすことの楽しむために
  - ・本人が好んで扱うソフトディスクを使った活動の工夫をする。
  - ・体育の準備運動に取り入れて、模倣や周りと合わせる動きをする。
  - ・好んで扱う道具を取り入れることで、真似することが難しい動きに対する心理的な抵抗感を減少させることができる。



変容

身体の使用方

- ソフトディスクを移動しながらキャッチをする動きができるようになった。
- ソフトディスクを使ったゲームでは主体的に動き、得点できるようになった。
- 片足バランスのキープ時間が伸びた。

学習面や生活面

- ☑ 体育の授業を楽しみにするようになり、体育以外の場面でもソフトディスクを使って友達と遊ぶ姿が見られるようになった。
- ☑ 国語・数学の時間にも、ソフトディスクを用いて数量の学習を行うことで、意欲的に取り組めるようになった。

## 専門家からの アドバイス

### 「行動のコントロールとボディイメージ」

現在、一般的によく使われている「ボディイメージ」という言葉には、ボディスキーマ(身体図式)と、ボディイメージ(身体像)があり、混同して使用されている傾向にあります。実際両者とも行動のコントロールに関与しますが、働き方が異なります。

ボディスキーマは、無意識に体の動きをコントロールする際に働く身体の地図のようなもので、主に習慣化されたような滑らかな動きの際に機能します。また、ボディイメージは自身を意識的に捉えて行動する際に働く機能で、他者からの求めに応じて体を動かす場合などに働くと考えられています。

行動には、「イメージ→企画→実行」という段階があります。普段何気なく無意識に行なっている行動ですが、脳ではこのような処理過程を経て、行動として現れています。

ボディスキーマやボディイメージは、自分自身がイメージした通りに体が動くという過程に関与しています。そしてこれらの機能は、子供自身が活動することで身に付けていくものです。



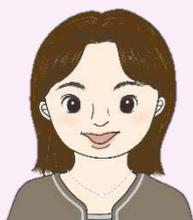
## 専門家からの アドバイス

### 「粗大運動から微細運動へ」

子供の発達の原則として、「粗大運動から微細運動へ」、「中心から抹消へ」という考え方があります。

粗大運動とは姿勢の保持や、座る、立つ、歩くなどの他、ジャングルジムやブランコなどの遊具で遊んでいる時のような全身を使った大きな運動が含まれます。微細運動とは手や指先の細かくて精密な運動のことを指し、折り紙やハサミを使う時、書字や箸など生活のいろいろな場面に含まれる運動です。一般的には、粗大運動がうまくできるようになることによって、微細運動もうまくできるようになります。

「中心から抹消へ」も同様に体の中心である体幹がしっかり使えるようになると、抹消の手指がうまく使えるようになると考えます。特に微細運動を行う際には、安定した姿勢保持が必要なので、粗大運動が土台となり、手指が細かく正確に動かせるようになると考えられます。



また、手指の微細運動には、目で見ること大切で「目と手の協調性」と言われ、手と同時に頭頸部が安定して空間で保持されることが重要です。