

## 楽しみながらできるからだづくり

石井雄史 近藤明子 中谷亜樹  
研究協力者 奥田睦子（金沢大学経済学部講師）

### 1. 研究の動機と経緯

教育とは何であろうか。「人間を“人”にすること」と言う人もいる。「生きがいを見つけること」と言う人もいる。「知識を与えること」あるいは「社会に生きるための必要なことを学ぶこと」などいろいろな考えがあるのは当然である。しかし決して忘れてはいけないことは、全ての前提として「生きている」ということが大きな意味をもっているということである。

昨年度からの課題別・グループ別研究の一つとして「からだづくり」グループができた。このグループでは子ども達の毎日の活動を支える“身体”をどのようにして健全に育てていけばいいのかということについて考えてきた。「させられる」「いやな」活動としてのトレーニングではなく、「楽しい」「やりたい」活動を通してからだづくりにつなげたいという教師の願いがその中心にあった。

知的障害の子ども達の場合、重複障害を除けば知的な活動では難しさを抱えているが身体機能の面ではそれほど大きな問題は抱えていないというのが一般的な考え方であろう。しかし現状を見ると関節の可動域が小さかったり筋力が弱かったり、また身体の部位への意識がなくて動かし方が分からなかったり、行動を表す言葉の意味が分からなかったりといった理由で程度の差はあれ、身体能力を十分に発揮できない子ども達がたくさんいることも事実である。

このような願いや児童生徒の実態を踏まえて昨年度から「バランスボール」（昨年度はファシリテーションボールと呼称した）を用いた「からだづくり」の研究を行ってきた。バランスボールは直径45～75cmとかなり大きなボールであり、人間が座ったり乗ったり寝そべったりすることが可能である。体育系の大学やサークルでは選手がケガをして練習が出来ないときの補助的な練習の器具としてかなり前から利用しているとのことで、ファシリテーションボール（容易なボールという意味）と呼んでいる例もある。実際座ってみるとフワフワとしてまるでトランポリンの上にいるような感じである。また座っているためか自分の体重が軽くなったようで楽しい気持ちになる。これなら子ども達が飽きずに運動を続けられるのではないかと考え、取り上げたというわけである。

昨年度はまず教師自らができるようにと金沢市スポーツ事業団の講師から基本的な動きを学び、小学部2組（3・4年）と高等部で実践を始めた。小学部2組では9月から週1回、生活の時間の内容として継続的に指導を始めたが、なかなかバランスがとれず悪戦苦闘している子や一生懸命教師のまねをする子などいろいろであった。しかし2月頃になるとどの子も楽しそうな様子がみられるようになり、程度の差はあるが全体的に運動らしくなってきた。高等部では毎日の朝の活動である「体力づくり」の内容として9月から取り入れた。初めは基礎的な動きを練習したが、3学期になると音楽に合わせて簡単な動きをつなげてボールエクササイズができるようになってきた。またボールの数に限りがあったので2人1組でボールを交代で使う形で指導したが、互いに助け合ったり見る時間があ

たりというメリットがあった。これらの実践については昨年度の研究紀要をご一読願いたい。

今年度はその継続として小学部2組と高等部での実践を続ける一方、保護者にもこのボールエクササイズの楽しさを味わってほしいと考え、全校児童生徒と保護者を対象とした「親子ボールエクササイズ教室」を夏期休業中の活動として4回行った。指導者には昨年度と同じ金沢市スポーツ事業団の講師を迎え、暑い中ではあったが楽しく汗をかくことが出来た。4回の参加人数は延べ84名であった。さらにこれを受けて体育の日に育友会（PTA）の主催で「親子でスポーツ」としてボールエクササイズ教室を行った。この日の参加者は17家族・46名であった。これらの活動を通じて、保護者もその楽しさと運動の効果を感じてくれたようだった。また金沢大学経済学部講師である奥田睦子先生からも助言を得て実際の指導場面に活かすようにしてきた。それでは以下に今年度の実践について具体的に記述する。

## 2. 小学部2組の実践

小学部中学年が在籍する2組では昨年度からバランスボールを使ったエクササイズに取り組んできた。一般的にバランス感覚はいろいろな運動を経験することで身につくがその発達のピークは小学校の中高学年とされている。もちろん中学・高校と年齢が上がっても運動によってバランス感覚は伸びるのだが、子ども達にとって小学部2組というこの時期からこのボールエクササイズに取り組むことの意義は大きいと思われる。

### (1) 児童の様子

小学部2組は3年生女子1名、4年生男子3名の計4名で構成されている。3年生は4月から進級してきたのでバランスボールは初めての経験であった。4年生は昨年度から在籍しており、ボールエクササイズも2年目である。当初は姿勢保持の難しさ、バランスの悪さなどが目立っていたが、1年間の実践で少しずつ変化がみられている。

### (2) 実践

週1回水曜日の5限を「からだづくり」の時間として取り組み、前半20分間は教室のぞうきがけを行った。一人一人に応じて回数を決め、「ぞうきがけ表」にシールを貼って達成感がもてるようにした。これも昨年度から続けて取り組んできたが、4年生のぞうきがけの姿勢がしっかりと安定し、足で交互にしっかりと蹴って進み、膝をついてしまうことが少なくなってきたことを実感している。3年生はまだ四つん這いの姿勢で進むことがほとんどでぞうきんを持つことも難しいのが現状である。

そして後半の20分間がボールエクササイズ。子ども達は体育館へと急ぎ、ボールを持ってきて座りバウンドしながら始まるのを待っている。そして音楽が聞こえ「始めます」のあいさつと共に教師の動きをまねて体を動かし始める。教師のかけ声に応じて「えい!」「パンチ!」等々元気な声が体育館いっぱいに響いている。バウンド、ステップ、バランス、筋力、スクワット、ストレッチ…どの動きも前にいる教師を真剣に見てしっかりまねようとする子ども達の姿に、継続の大切さを実感している。

### (3) 事例1 H男(4年生)

H男は立っているとき静止することができず、体



「ピョン!ピョン!!」

全体が常に動いている。また座っているときは背もたれに寄りかかったり、体をななめに  
して椅子に手をついて支えたり、机に肘をついたり姿勢保持が難しい。運動時でも全力  
を出すことが難しく、フラフラとした動きが多い。反面、体の硬さもあって手と足の協応  
動作やバランスの悪さがみられる。

3年生の時に初めてバランスボールに座ったときはすぐにバランスをくずしてボールか  
ら落ちてしまった。その後のボールエクササイズの授業でもボールから落ちたり、動きが  
できなかつたりしてボールを蹴って遊びだすことがほとん  
どであった。

4年生の7月上旬のある日。エクササイズの最初から最  
後まで一度もボールから離れたりボールを蹴って遊びだし  
たりすることなく集中して取り組むH男の姿が初めてみ  
られた。何度もボールから落ちる経験をすることで次第に  
体のバランスをとる力を身につけ、いろいろな動きができ  
るようになることでボールエクササイズを楽しめるよう  
になったのではないだろうか。同級生のK男やY男がボー  
ルエクササイズが大好きで毎回楽しそうに真剣に取り組ん  
でいるのも刺激になっていたのかもしれない。この日を境  
に、前で手本を示している教師の方をしっかりと見てワテン  
ポ遅れながらもまねようと一生懸命のH男の姿が毎回  
みられるようになった。。

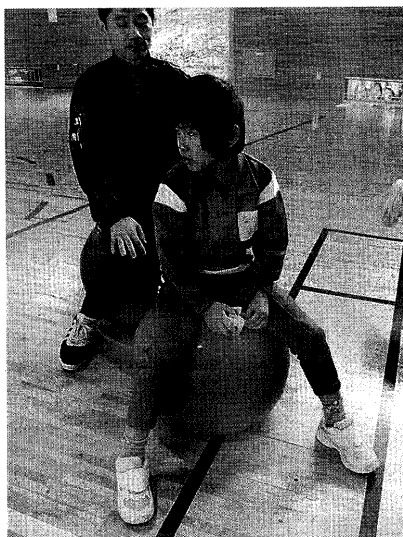


「足ピン！」

#### (4) 事例2 N子(3年生)

N子は着席行動がまだ難しく、学習場面では教師が常にそばについて支援することが必  
要である。遊びでは感覚遊びを好み、ブランコや高いところが好きである。しかし、初め  
てのことや興味のないことは拒否することが多い。

バランスボールは座るだけでゆれ、腹這いになって乗ると安定できるためか嫌がること  
なく最初から取り組むことができた。時には教師を先に座らせ、その膝の上に乗って揺ら  
してもらうことを楽しむこともあった。腹這いのままウトウトと居眠りしてしまうことも  
あった。集中して物事に取り組むことの難しいN子が興味をもってスムーズに取り組め  
たのはなぜか…。そこにバランスボールがもつ魅力がある  
ように思われる。



「みんな上手だなあ…」

当初は嫌がらなかったといっても週1回だけの活動では  
その持続時間は少なく、教師がそばについていてもボール  
から降りてしまい、もう座ろうとしないことも多かった。  
そんなときは無理強いせずにN子が自分からボールに触  
れるのを待つようにした。お母さんも積極的に取り組んで  
くださり、家にバランスボールを購入していつでもさわれ  
るようにしたり、夏休みの親子ボールエクササイズ教室に  
母・姉と一緒に3回参加したりした。また個別学習の時間  
に教師と1対1で取り組んだりもした。

2学期後半になって20分間のエクササイズの間、ボール  
から離れることなくゆったりとN子のできるバウンドや  
腹這い姿勢を楽しんでいる姿がみられるようになった。時

には3人の教師の間を順にまわって一緒にバウンドを楽しむこともあった。N子の表情はとても楽しそうでその笑顔は抱っこする教師の方がうれしくなるくらいであった。“バランスボール”がN子と教師のかかわりの場となり、N子にとって楽しめる場となってみんなと一緒に学習を成り立たせているのであろう。少しずつ4年生がしている動きの中からできそうな動きを支援されながらも挑戦することができつつあり、これからは楽しみである。

### (5) まとめ

ボールエクササイズは子ども達の動きに合わせた曲を選び、無理なくできる動きを中心に一定の運動の流れを作って毎回それにそって行ってきた。細かい動きの指示よりも動きを止めないで継続して運動することに重点をおき、たとえ正しい動きができていなくても楽しんですることを大切にしたい。子ども達の様子を見ながら手や足の動きを入れ、新しい動きも次々と取り入れてきた。その都度子ども達は教師の動きをまねようと真剣な表情でみつめ、一生懸命に自分なりの動きをしてくれる。教師のかけ声にあわせて一緒になって声を出してくれる。普段はなかなか集中力が続かず、体をうまく使った運動ができない子ども達でも、このバランスボールを使うことで容易に体を動かすことができ集中して楽しみながら運動ができているのである。

この2年間の実践で2組の子ども達はまわりの人達がびっくりするくらいの上達を見せている。ボールが大好きな教師につきあって子ども達もボールを使って体を動かすことが楽しいと感じてくれていることをうれしく思っている。子ども達の姿に次はどんな動きを入れようかと考えるのが楽しくなる日々。これからもこのボールエクササイズが子ども達の姿勢の改善やバランス能力の向上につながっていくことを願って継続して取り組んでいきたいと考えている。

## 3. 高等部の実践

高等部では、「体力づくり」として昨年9月よりボールエクササイズを取り入れるようになり、今年度も継続して行うことにした。この体力づくりは毎回4分間ランニング、ラジオ体操、ボールエアロビクスという内容で週4日20分程度行っている。生徒自身の基礎体力の向上はもちろんだが、運動への意欲を高めることで、個々の生活の中に運動習慣を身につけさせるということもねらっている。

昨年度は姿勢保持や筋力トレーニング、ストレッチを中心とした「ボールエクササイズ」という形で行っていたが、多くの生徒がその基本動作を十分に習得していたため今年度はより発展させて「ボールエアロビクス」という形にして行うことにした。

このボールエアロビクスは、音楽(EXILE: Carry Onなど)に合わせて様々なステップを踏み、その中で上半身の動きを入れるという動的な部分と、ストレッチ的要素を含んだ静的な部分とのミックスで構成されている。一斉指導によるため、生徒一人一人の能力を考慮しつつ、どの生徒も参加できるように様々な動きを取り入れて行うようにしている。

### (1) 生徒の様子

高等部は1年生8名、2年生9名、3年生



「さあ、今日も元気にいくよ!!」

9名の計26名で構成されている。2・3年生は、昨年度より継続してボールエクササイズを行っているため、教師の指示に従い比較的容易に行える生徒が多い。1年生は、年度当初初めての「体力づくり」の授業に体育館に入れなかつたり仲間とのコミュニケーションがうまくとれなかつたりする生徒がいたが、全体的には積極的に友達に声かけをする生徒や、休み時間になると運動場に行く生徒がいるなど、活動的な学年である。

## (2) 事例 Y子(高等部1年)

Y子は外反足であるせいか、歩行の際にバタバタと音を立て、上下動が激しい傾向にある。また音楽に合わせて歌ったり体を動かすことが大好きで、音楽が流れるとニコニコしながらクルクル回ったり、ピョンピョンとんだりはねたりする。しかし新しい環境が苦手で、初対面や慣れない人とのかかわりを拒み、教室へ入らないということが稀ではない。

### ① 4月から6月

担任の働きかけには応えるものの、担任がいない場合は体育館に来たとしても、険しい顔をしながら入り口から様子を伺う程度であった。教師の声かけに対しては「いや、あっち行って」と押し返すこともあり、授業にはあまり参加できなかった。

### ② 7月

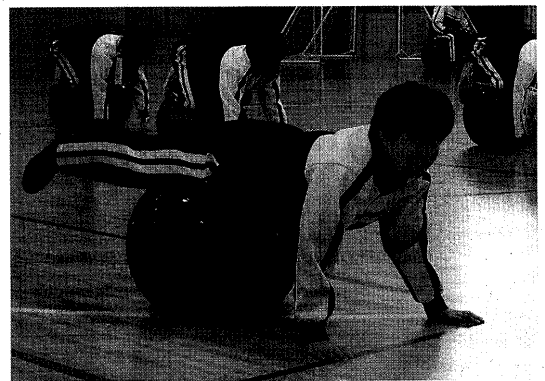
時間の経過とともに徐々に環境にも慣れたのか、声かけに応じて体育館の中に入ってくるようになった。しかし、みんなと同じように走ることはせず、隅で一人音楽に合わせてクルクルと回っていることが多かった。また教師の誘いかけに対しては、やはり険しい顔を見せていた。ボールエアロビクスでは、継続して座るということが安定して行えるようになった。

### ③ 9月から10月

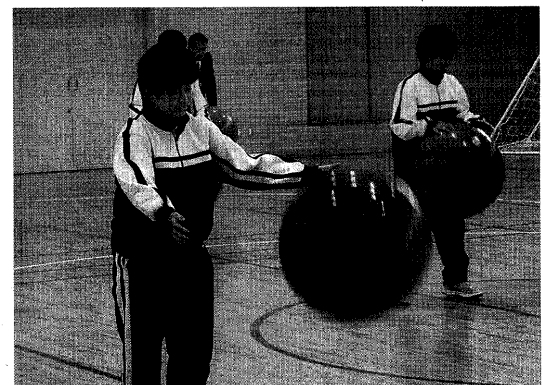
授業が始まるとすぐに体育館に入るようになり、全てのメニューを積極的に行うようになった。ボールエアロビクスに関しては非常に楽しそうで、音楽に合わせて手を叩きながら弾むということを中心に、片足キープが出来るようになった。ただバランスがとりにくいせいか、支持側の足の方に倒れボールから落ちるといったことがしばしばあった。しかしその表情はニコニコしていて、ボールから落ちることを怖がっているようには見えなかった。と同時にY子自身の体力づくりに対する意識が変わったのか、朝「おはよう」と教師が挨拶をする「ヨーイどん、しような」(ランニングの意)と言うなど、少しずつ話かけてくれるようになってきた。

### ④ 11月から12月

ボールに座り教師や周囲の生徒を見ながら、ステップあるいは上半身の運動、または両方を、ボールから離れることなく非常に楽しそうに行うようになった。ボールに対する恐怖心は全くないようで、落ちることを自ら楽しんでいるようにも見えた。また、腕立て運動や、うつ伏せ歩き、テーブル



うつ伏せ歩き



ドリブル

ル台運動が出来るようになるなど、バランス感覚も養われつつあることが感じられた。そして先述した通り、1学期には慣れない人とのかかわりが難しかったり教室に入れなかったりということがあったが、そのようなことがほとんどなくなり、毎日素敵な笑顔で話しかけてきてくれるようになった。それは体力づくりの授業を行う教師のみならず、例えば鼓笛の授業を行う教師（高等部の教師ではない）には廊下などですれ違う際に「お願いします」と笑顔で言ったり他の教師には挨拶をしたりする、というふうに見われ、Y子が学校生活を生き生きと過ごしているということが感じとれるようになった。もちろんこれはY子が高等部の生活に慣れ見通しや楽しみを見つけたためと考えるべきだろうが、その好きなことの一つにバランスボールがあると感じている。

### （3）まとめ

年度当初、基本的な動きの指導はもちろんだが、まずはボールに対する恐怖心をなくすことや、ボールに親しむ、ボールを好きになるということを念頭に置いて指導を行ってきた。その結果生徒のボールに対する興味が深まったということが、ボールエアロビクスを行っている時の表情や体力づくりがない日の「今日はボールないの？」などという生徒の声からも感じる事が出来るようになった。このように楽しいことの一つにボールエクササイズが位置づけられ、同時に運動を好まなかった生徒も積極的に参加し、運動を行うようになったということは重要なことであるに違いない。今後は、生徒自身が好きになったボールエクササイズ、ボールエアロビクスをいかに発展させていくかを重点的に考え、動きのバリエーションの充実を図りつつ、生徒の実態に即したエクササイズを作成しながら実践していきたいと考える。またその中でバランス感覚や体幹筋の強化、柔軟性の獲得を図れればと思っている。

高等部を卒業し、これから社会人となる生徒達にこのボールエクササイズが生涯スポーツの一つとして位置づけられることを願いたい。

## 4. まとめと今後の課題

人間が立っていられるのは、常に細かく移動している重心を微妙に調節し、バランスをとっているからである。このバランスをとるのは腕や脚の筋肉もそうだがむしろ“インナーマッスル”つまり身体内部の筋肉の働きが大きいと言われる。身体の内部にあるので普通は意識しない筋肉だが、これが弱くなると内臓の働きや立位・座位でのバランス感覚に支障をきたすのである。また特に意識しなくても普通に身体を動かしていれば自然に鍛えられるものである。しかし現代は歩いたり走ったりしゃがんだりなど、以前なら生活の中で当たり前のようにしてきた動きをすることが少なくなってきた。その結果インナーマッスルが十分鍛えられていない子どもが少しずつ増えている。今は「意識して運動する」必要がある時代と言えよう。

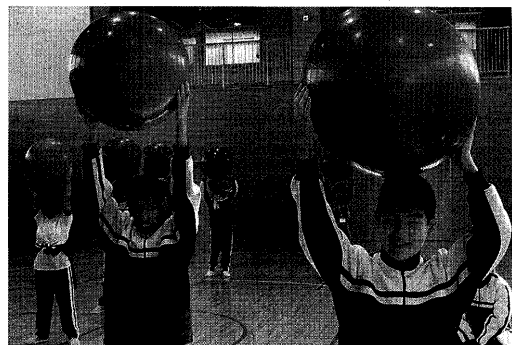
ところで障害、特に知的に遅れのある子どもは目的をもって努力したり自己を鍛練したりすることができにくいと言われている。確かに結果を予想したり“後の楽しみ”を思い描いたりすることは難しいのだろう。したがって運動したり何かを我慢したりすることは彼らにとってはただ“やらされている”ことであり、“つまらないこと”なのであろう。またサッカーや野球はもちろん、多くの子が興じる鬼ごっこのようないわゆるゲームにしてもルールがあるということでそのルールの理解が困難な子どもにとっては楽しいはずのゲームも難しくつまらないものになってしまう。たとえ一人でも楽しく、やり方も難しくなく、また特定の場所に行かなくても出来るような運動がないだろうか、以前から探し

ていた。そんな時ふとしたきっかけで見つけたのが「バランスボール」であった。

バランスボールはボールの上に人間が乗ることができるという特徴をもっている。また手でバウンドさせることも持ち上げることもできる。そして持ち上げた時自然と腕（肘）が伸びていることが多い。また寝転んでボールを脚でコントロールして腹筋や背筋、脚の筋力のトレーニングに利用することも可能である。それに、座っているだけでもグラグラするので無意識のうちにバランスをとろうとして全身の筋肉が活動しているわけで、インナーマッスルを鍛えることにもつながる。

今年度も研究グループを構成するメンバーの関係で昨年度と同じく小学部2組と高等部がボールエクササイズの実践をすることになった。その具体的な内容については既に述べてきたとおりだが、昨年度との大きな違いは「経験がある」ということである。小学部の事例で、H男はこれまでボールエクササイズにあまり興味を示さず遊ぶことが多かったが、ボールに慣れてきたことと周りの子の様子に刺激を受けた（と思われる）ことで、今では楽しく参加できるようになったことが記されている。また高等部の場合は事例としては記されていないが2年、3年の生徒は昨年度の経験があるため比較的容易にまた意欲的に活動に参加していることが読み取れた。また事例として取り上げたY子の場合でも1学期から2学期と進むにつれ緊張がほぐれ、楽しく活動に参加できるようになったことが報告されている。やはり経験を積むこと、換言すれば継続することの力・大切さを感じざるを得ない。さらに周りの子の存在も大きいと言える。H男の事例でも述べられているが、自分では嫌だなど思うことでも周りの子が楽しそうにやっていることによって自分もしたいという気持ちになるのであろう。それが結果として「やる気」を生み出し、ひいては自信にもつながっていくと感じている。このことは新たに活動を始める子ども達にも当てはまると言える。今はまだ気持ち的にも技術的にも十分活動に参加できているとは言えない小3年のN子の場合も周りの4年生の様子も見ながら活動に参加しているわけで、年度当初の「何してるの？」という感じが2学期後半になると「楽しそうだな」という気持ちに変わってきていることは報告からも十分感じられる。

今後の課題として最も大事なことは活動そのもの、そして指導者側のマンネリ防止であろう。これはこの種の活動に常につきまとうものだが、活動をスムーズにさせようと一定の流れを構成することで、どうしても生じる課題である。同時に長く続けるためにはどうしても克服しなければならないことでもある。そのためには①楽しい雰囲気作り、②適切な声かけ、③適度な運動量と運動内容、④新鮮味のある動きを加える等の工夫をしていくことが大切である。そしてこの中では新鮮味のある動きを加えることは最も児童生徒にとって興味を引くものであろう。子ども達の目が輝くような新たな動きを創造していくためにも、教師は常に運動生理学等に学びながら子ども達の運動課題を見つけると共にその解決の方策をさぐる研究と、例えば毎日ジョギング等で自らの運動能力を保持したり、講習会への参加や文献を通して新たな動きを模索したりするという研鑽を深めることが大切だと考えている。その上で子ども達と共に教師も楽しみながらボールエクササイズに取り組むような土壌ができるようにと願っている。



「ボール運動は楽しいなあー」