

「高校生以上の障がい者を対象とした 一生涯スポーツ」モデル事業」マニュアル

障害者の多様な学習活動を総合的に支援するための実践研究
(文部科学省委託事業)



N P O 法人スマイルクラブ

スマイルクラブ主催

(共催 柏市障がい者スポーツ推進連絡会)

障がい者スポーツ指導者研修会

- ・発達障がいについての理解
- ・実際に指導する内容の実技

澤江幸則（筑波大学体育系准教授）

博士（教育学）・臨床発達心理士

目次

第1章 はじめに～スポーツ活動を支援することの意義

- ・ スポーツをすることは人権
- ・ からだの健康的な生活
- ・ 自分らしさを感じる
- ・ 地域とつながりをもつ

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解～幼児期・学童期を中心に

- ・ 知的障害(ID)
- ・ 自閉症スペクトラム障害(ASD)
- ・ 注意欠如多動性障害(ADHD)
- ・ 発達性協調運動障害(DCD)

第3章 スポーツ場面における発達障害のある青年期の理解

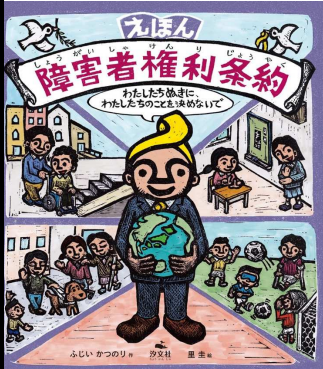
- ・ 特異的身体イメージ→腰を曲げられないASD者
- ・ 運動スキル修正の難しさ→ランニング姿勢・速く歩く/ゆっくり走る
- ・ 寡動傾向→多動だったのに
- ・ 低い自己肯定感→いろいろな複雑な経験
- ・ 精神疾患との併発→気分障害や統合失調症などによる服薬
- ・ 運動実施の二極化→競技かしないか？

第4章 実践スポーツ指導方法

- ・ Adaptedの視点
- ・ わかりやすい指導の工夫
- ・ 小さな成功経験をもてる課題設定の仕方
- ・ 運動意欲をもたせるための方法
- ・ 介入プログラム例

第5章 おわりに～支援者としてのあり方～

第1章 活動を支援することの意義
●スポーツをすることは人権



第30条 文化生活、レクリエーション、レジャーおよびスポーツへの参加

障害のある人がスポーツをすることは当然のこと

第1章 活動を支援することの意義
●スポーツとは

- ・スポーツ(SPORT)とスポーツ(SPORTS)
- ・身体を動かすという人間の本源的な欲求に応え、精神的充足をもたらすもの(スポーツ庁、第二期スポーツ基本計画)



第1章 活動を支援することの意義
●スポーツの価値

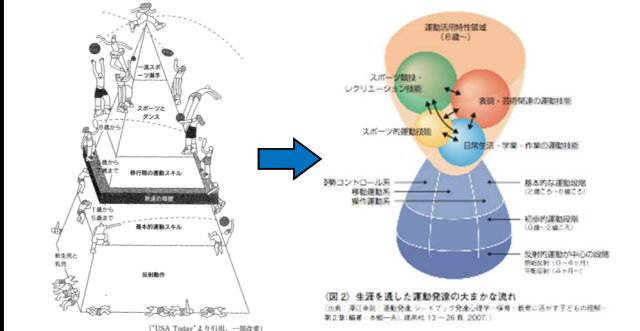
オリンピックの価値

- 卓越 Excellence** スポーツに限らず、全てにおいてベストを尽くすこと。大切なのは勝つことではなく、目標に向かって全力で取り組むことであり、心身ともに健全であること。
- 友情 Friendship** スポーツを通して様々な人と交流し、喜びを分かち合うことは、人と人をつなぎ付け、お互いの理解を深めることが出来る。そのことは平和であり、世界をより良くすることにつながる。
- 尊重 Respect** お互いに思いやり、ルールを尊重することはフェアプレー精神を促す。これはオリンピックムーブメントに参加するすべての人にとっての重要なことである。

パラリンピックの価値

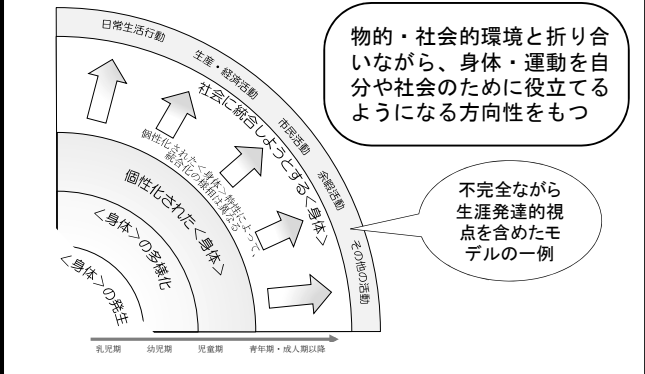
- 勇気 Courage** 自分自身の身体の可能性を信じ、不可能と思われることに立ち向かい挑戦する
- 決断 Determination** 物事を成し遂げるために身体能力の限界を決めつけず、目標に向かって最後までやり抜く
- 鼓舞 Inspiration** スポーツに果敢に取り組むアスリートを通して、人の心を揺さぶり立てる
- 平等 Equality** 障害者に対する偏見やステレオタイプの見方を変える

第1章 活動を支援することの意義
●運動発達モデルの捉え直し



・ハイパフォーマンス単指向型モデルから生活適応型モデルへ

第1章 活動を支援することの意義
●生活適用型モデルとは



物的・社会的環境と折り合いながら、身体・運動を自分や社会のために役立てるようになる方向性をもつ

不完全ながら生涯発達の視点を含めたモデルの一例

第1章 活動を支援することの意義
●健康的な生活を支えるスポーツ実施

わが国では運動不足が原因で毎年5万人が死亡！！

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数

危険因子	死亡数(千人)
喫煙	約120
高血圧	約100
運動不足	約50 (運動不足で約5万人が死亡！)
高血糖	約40
食塩摂取	約30
飲酒	約20
悪玉コレステロール高値	約20
過体重・肥満	約10
野菜果物の低摂取	約10

出典) THE LANCET 日本特号(2011年9月) 日本・国民皆保険達成から50年「なぜ日本人は健康なのか」

第1章 活動を支援することの意義

●自閉症の平均寿命と死亡原因

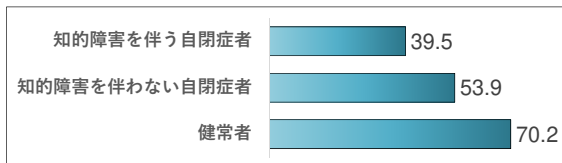


図: スウェーデンの自閉症と健常者の平均寿命の比較 (歳)

表: スウェーデンの自閉症と健常者の死亡原因ランキング (%: 複数回答)

	1位	2位	3位
知的障害を伴う自閉症者	神経系51	循環器系38	腫瘍22 精神疾患22
知的障害を伴わない自閉症者	循環器系64	自殺36	腫瘍35
健常者	循環器系33	腫瘍17	外的要因6

出典元: Hirvikoski, et al. (2016) Premature mortality in autism spectrum disorder. The British Journal of Psychiatry, 208(3), 232-238.

第1章 活動を支援することの意義

●自分らしさを感じる

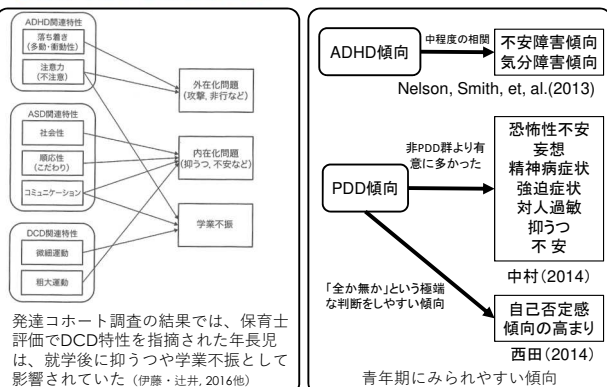
運動することで、物の見方や感じ方が前向きになり、楽観的になれる (Heenan, 2014)



うつ病の症状の発現率は、薬物療法を行った群では38%だったのに対し、加えて運動を行った群では8%にまで減少した (Duke Today, 2014)

第1章 活動を支援することの意義

●自分らしさを感じるのが難しい



第1章 活動を支援することの意義

●地域とつながりをもつと

- ・防犯機能
- ・社会的スキルの発現機会
- ・社会的資源の活用
- ・老後への安心



第1章 活動を支援することの意義

●地域とつながりをもちたくてももてない。。。

だって、そこには健常者がいるから。。。

いつもそこでは下手といわれる。

ぼくが入ると嫌な顔をされることがある。



第1章 活動を支援することの意義

●まとめ

- ・スポーツをすることは、障害の有無に関係なく、人として当たり前のことだということを理解してほしい。
- ・そのうえで、スポーツは競技的なものをさすのではなく、レクリエーションなど、さまざまなレベルで楽しむ身体活動であり、そこには上下の関係ではなく、多様で並列的な関係であることを知っておきたい。
- ・そしてスポーツは、個人の身体的、心理的、そして社会的健康に寄与するものである。
- ・しかしその一方で、発達障害のある青年たちが必ずしも、それらを享受しているとは限らない。
- ・だからこそ、発達障害のある人に対して、スポーツのもつ価値を享受できるように支援することが求められるのである。

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●発達障害の定義

- ・明確な定義があるわけではなく、包括的概念（例、DSM-5）

- ・知的発達・知的(発達)障害
Intellectual Disability
- ・言語発達・コミュニケーション障害
Communication Disorder
- ・社会性・自閉症スペクトラム障害
Autism Spectrum Disorder
- ・行動統制・注意欠如・多動障害
Attention Deficit Hyperactivity Disorder
- ・認知記憶・限局性学習障害
Specific Learning Disorder
- ・運動機能・発達性協調運動障害
Developmental Coordination Disorder

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●知的障害の場合

- にここに愛想はいんだけど・・・
- いつも一歩遅れちゃうのよね・・・
- 年下の子ばかり遊びたがる・・・
- 怒られてることがわからない？
- 何度も同じ注意することが多い・・・

調子がよくない
かもしれない

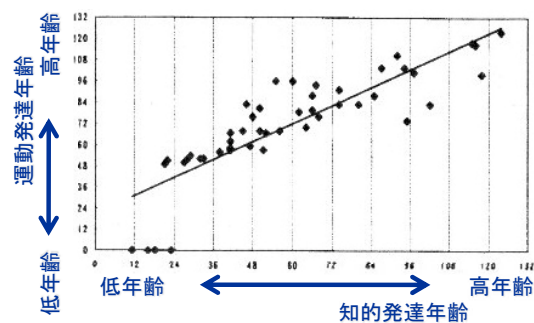
わかっていない
かもしれない

全体指示
+
個別指示

奥義つかだし

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●知的障害児の運動発達特徴



森（2004）発達障害児の知的発達と運動発達の関連性と特徴。日本発達障害学会第2回大会資料）

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●自閉症スペクトラム障害の場合

- ・練習の後、自由に遊んでいいと言われる。
- ・はじまる時間や終わりの時間が毎回違う。
- ・天気がいいから、徒競争を突然やめて、プールに変える。
- ・比喩表現やオノマトペを多く使ってる。
- ・空気を読むような関わりをしている。
- ・BGMがなり響いている。
- ・陸上のいろいろな道具が乱雑におかれている。

見通しが
たちにくい
変化に弱い

字句通りに
理解しやすい
意図理解に
困難さ

選択的注意
の困難さ

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●ADHD 注意欠如・多動性障害の場合

- ・話をきく時間にじっとできずに場から離れる
- ・いつもどこか体を動かしてる

多動性
動きたい訳
じゃないんだ

- ・鉄棒を練習しているお友だちの前に出してしまう
- ・何回も言わないと指示が入らない

注意散漫
勝手に注意が
向いちゃう

- ・突然、友だちのラケットをとってしまった
- ・断りもなく唐突に人の話に割ってはいってくる

衝動性
気になったら
止められない

- ・バスケットボールの練習でポストに入らないといったらその場で怒り暴れまくる

感情のコントロール
の困難さ

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCD 発達性協調運動障害の場合

- ・先生に教えてもらいたい
- ・やればやるほど変になる
- ・ここだと下手だと言われたい
- ・体育授業はあきらめ運動会は戒める

運動への興味は
決して低くない

どんなにがんばっ
てもできないこと
がある

みんなと同じよ
うに運動したい

できないことへの
適応戦略

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCDとは？

- DCD (Developmental Coordination Disorders)
発達性協調運動障害
- これまで不器用児 (Clumsy Children) や (運動) 失行 (Apraxia)、統合運動障害 (Developmental Dyspraxia)、MBD (Minimal brain dysfunction: 微小脳症候群) などと表現されていた。
- 古くは20世紀初頭の文献にみられる
“very awkward”; Bagley (1900) による記載 (Cermak, 2002) 他
- 2011年第9回国際DCD学会がスイスで開催 (2年に1度開催) されており、すでに1990年代に国際的に指摘されていた。

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCDの定義 (DSM-5)

- A. 学習や練習の機会があるにもかかわらず、スプーンや箸やはさみを使ったり、自転車に乗ったり、手で字を書いたり、物を捕らえたり、スポーツに参加することなどの協調運動の技能を獲得し、遂行することが、暦年齢から期待されるレベルよりも著しく劣る。協調運動の困難さは、物を落としたり、物にぶつかったりする不器用さとして、あるいは、遂行した運動技能の緩慢さや不正確さとして現れる。
- B. 診断基準Aにおける運動技能の欠如のせいで、暦年齢に相応の日常生活活動、すなわち、日常的に自分の身の周りの世話をすることが深刻かつ持続的に妨げられており、学業または学校活動の成果、就労前後の労働活動、遊びや余暇活動にも深刻かつ持続的な悪影響を与えている。
- C. 発症は、早期発達段階である。
- D. 運動技能の欠如は、知的能力障害 (知的発達症) や視力障害によってはうまく説明できず、脳性麻痺や、筋ジストロフィーや、変性疾患などの運動神経疾患に起因しない。

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCDの発症について

- 有症率・・・就学児童 (5～11歳) の約6%
- 男女比は2:1～5:1と男児に多い。
- 言語遅滞 (53%)、情緒障害 (47%)、ASD (50～90%)、LD (40%前後)、ADHD (48%) との合併 (Missiuna, 2010; Talukdar, 2012)。
- 運動学習場面における障害ではあるが・・・
 - 体育を始め発達や教育、保育の問題としてはほとんど顧みられてこなかった (麓・佐藤, 1997)。
 - その背景として、加齢による問題解決といった楽観視や、原因を直接体験不足を一義的とする見方などがある。
 - 体育指導の対象外とされている事例も少なくない。

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCDの日常生活での困難さ

- 幼児の場合
 - 歩く、走る、這う
 - 靴のひもを結ぶ
 - 箸やスプーンを使う
 - ボタンをはめる、チャックをおろす、服の着脱
 - 大型遊具を使う
- 学齢期
 - 描画や製作
 - 書字
 - リコーダーなどの学期を吹く
 - パソコン操作
 - 理科の実験
 - 給食の配膳や下膳する
 - 掃除道具
 - 高度な協調運動を必要とする遊び (あやとり、ラケット系など)

第2章 スポーツ場面における発達障害の理解

●DCDの日常生活での困難さ

- 青年期以降
 - 化粧やネイル、髪の設定、装飾品の着脱
 - 料理
 - 子どもの世話・親の介護
 - 職業
 - 余暇活動
 - 修繕

<社会情緒的課題として・・・>

- 低い自尊感情、自己肯定感
- 低い目標設定
- 孤立・引きこもり
- いじめ
- 精神疾患

第3章 スポーツ場面における青年期理解

●腰を曲げられない (特異的身体イメージ)



腰をうまく曲げられないまま、三角座り (体育座り) をしている高校生をみることもある。

またひねりが難しかったり、膝や肘をうまく曲げられない青年に会うことがある。

本人の身体イメージを把握する必要がある。

第3章 スポーツ場面における青年期理解

●走り方が思いっきり反って走ってる（運動スキル修正の難しさ）



自閉症のある青年の父親から、息子の走り方の指導をしてほしいと言われ、指導を行うが、一年後、指導の甲斐なく、彼の反って走る姿は、彼の特性として周囲から受けとめられた。

本人の運動特性や認知特性を踏まえて、指導する必要がある。

第3章 スポーツ場面における青年期理解

●どうせ僕なんか（低い自己肯定感）



スポーツを誘っても「どうせ僕なんか」「失敗するから」「ぼくがいると楽しくないでしょ」「できないと笑われる」という発言がある。

共感・受容・ポジティブFB・約束を守ることの積み重ね

第3章 スポーツ場面における青年期理解

●なんのくすり？（二次障害の把握）



本文と写真は関係ありません。
写真／Green Planet

発達障害のある多くの青年は、基幹障害である発達障害だけでなく、二次障害として、気分障害や統合失調症などの精神疾患や、てんかんなどの神経疾患、チックなどを併発していることがある。どうしたら症状が現れやすいのか、薬情報（副作用、忌避事項）などを得ておきたい。

第3章 スポーツ場面における青年期理解

●ゆったり登山（運動価値の限局）



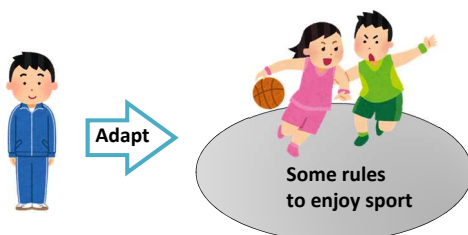
山のぼりをする、ただ黙々と頂上に向かって、急いで上ろうとするAくん。景色や華、おしゃべりするなど、レクとしてのハイキングを楽しむことがなかなか難しい。

写真をとってボラさんとトークというルーティンを繰り返すなかで、笑顔で写真を見せにくくなった。

第4章 実践スポーツ指導方法

●アダプテッドとは？

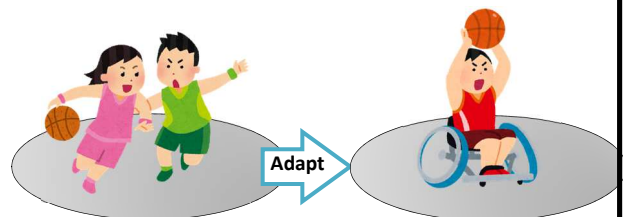
そもそもスポーツにはルールが存在し、特に競技スポーツは固定的であり、そのルールに参加者が合わせることで、スポーツ参加が成立している。



第4章 実践スポーツ指導方法

●アダプテッドとは？

“アダプテッド”は、スポーツが、個々の何らかの特別なニーズに合わせて、修正や変更、付加などを行うことである。



第4章 実践スポーツ指導方法

●アダプテッドの方法

用具
 サイズ
 重さ
 材質
 追加

集団・仲間
 クラスフィケーション
 ガイドする・助ける
 ちがいを知る

フィールド
 サイズ
 構造
 追加

システム
 特別ルール
 個別化

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：指示の際の工夫

抽象的表現(もっと、大きく、パとかのオノマトペ)が難しい場合は、具体的表現をしてみましょう。

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：指示の際の工夫

言語指示が難しい場合は、その子との言語以外のやりとりや認知発達特性を参照して、動きを引き出してみましょう。

ダンス&ストップ

音楽に合わせて自由におどる。音楽が止まったら、モデルの子と同じポーズをとって静止する。

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助

第4章 実践スポーツ指導方法

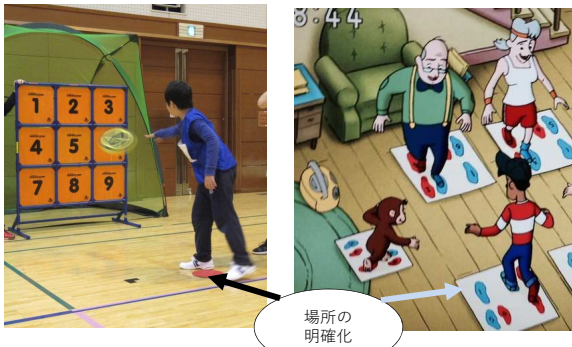
●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助



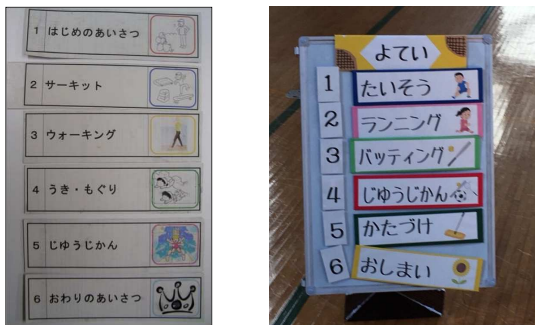
第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助



第4章 実践スポーツ指導方法

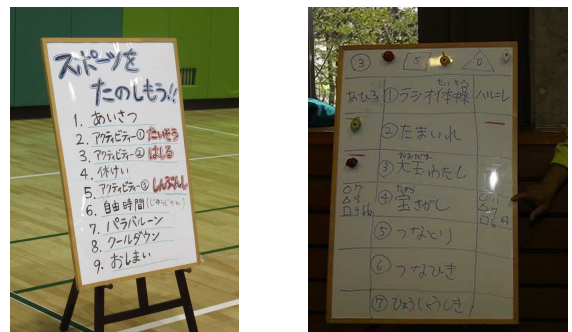
●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助



予定ボードは、ASD児にとっての“お守り”です。子どもの認知発達特性に合わせて、絵や写真、文字、数字、色、実物などを活用して、作成します。

第4章 実践スポーツ指導方法

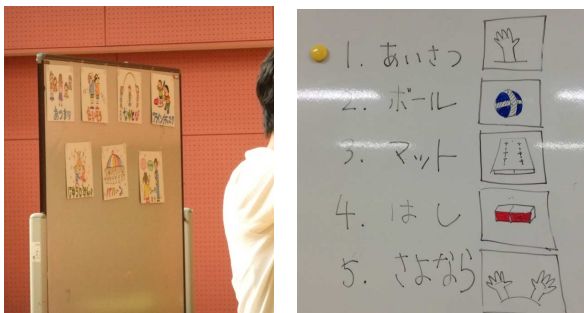
●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助



予定ボードなどの見通しをわかりやすく伝えるということは、「今すべき活動に集中する」ために、先の不安を解消することを目的としています。

第4章 実践スポーツ指導方法

●わかりやすい指導の工夫：視覚的補助



見通しをたてる方法は一律ではありません。あなたの目の前にいる子どもの特性にあわせてください。

第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：3つの課題レベル

- その1 確実にできる課題
今までの様子およびアセスメントから確実にできる課題である。これは本人が運動に自信を失ったときに即座に提示することで、自信をも直す可能性がある。この課題を増やすことで、下次の挑戦レベルに挑戦しやすくなるかもしれない。
- その2 頑張ればできる課題
確実にできる課題をもとにステップアップを図らせる、またはアセスメントなどの根拠から仮想的にできる可能性がある。この課題を提示することで、よりいっそう動機が高くなり、また達成できることで自信と動機を、相乗的に高める可能性がある。
- その3 今はできない課題
アセスメントなどに基づき将来的に難しい、または失敗を繰り返す可能性が高い課題である。このような課題は、教育的ではないが、知らず知らずのうちに提示してしまうことがある。気づいたときには、すみやかに中断し、課題内容を変更するなどの対応をしなければならない。



第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：身体ガイダンス



(図6) おわりの動きをガイドする

第4章 実践スポーツ指導方法

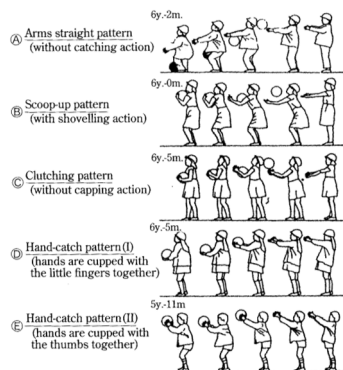
●成功経験を得るための工夫：発達段階に応じた指導



どの発達段階の投げ方であっても、「投げる」こと自体は同じである。だから「投げる」ことを保障できるようにしてほしい。

第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：発達段階に応じた指導



発達段階に応じて、動きにバリエーションがある。それぞれの発達段階に応じた指導することで、成功経験を得ることができ、結果的にボトムアップしていく。

発達段階より上位すぎる動きを促すことで、失敗経験が積もることを避けなければならない。

第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：スモールステップ

◆スモールステップとは、課題を段階的に細分化するなどして、小さな成功を積み重ねるための方法のひとつである。

◆ステップを区切る際に子どもに「求める姿」

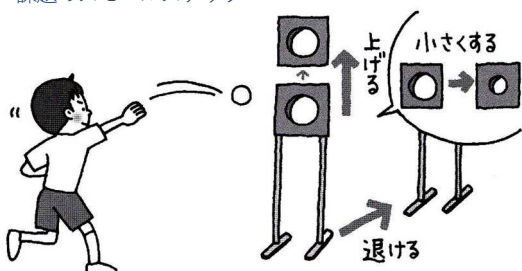
- 今確実にできる課題
- 少し頑張ればできる課題
- 今は難しい課題

◆スモールステップの課題設定の方法

- 課題のスモールステップ
- 目標のスモールステップ
- 道具のスモールステップ

第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：スモールステップ 課題のスモールステップ



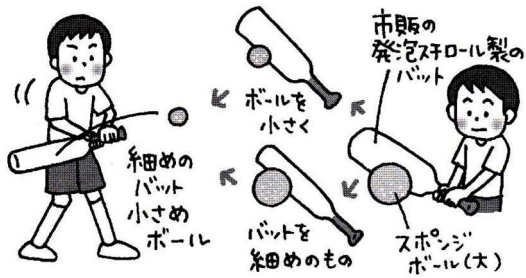
第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫：スモールステップ 目標のスモールステップ



第4章 実践スポーツ指導方法

●成功経験を得るための工夫スモールステップ 道具のスモールステップ



第4章 実践スポーツ指導方法

●ほめる

原則1 即時的(反応)

よい行動がみられたときは、すぐその場でほめる。

原則2 受動的(態度)

相手がほめられていると感じられるような態度を意識する。例えば、視線や体の向き、表情、声の調子、ほめ言葉のバリエーションなど

原則3 具体的(箇所)

具体的なものは、見えて聞こえて数えられるもの、または指導者と子どもが共通に確認できるものであることが望ましい。

原則4 無条件

〇〇だったらか、〇〇したらなど批判や命令などの条件を加えず、そのこと自体に対してほめる。

原則5 個性

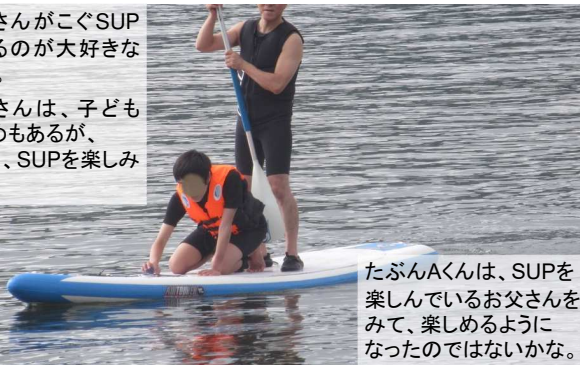
認められ感は個々によって異なる。その子がそれを感じられる褒め方を探る。



第4章 実践スポーツ指導方法

●大人が楽しむ(大人は身近な参照モデル)

お父さんがこぐSUPにのるのが大好きなAくん。
お父さんは、子どものためもあるが、何より、SUPを楽しみたい。



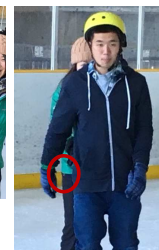
たぶんAくんは、SUPを楽しんでいるお父さんを見て、楽しめるようになったのではないかな。

第4章 実践スポーツ指導方法

●あ・うんの呼吸(究極の身体ガイダンス)

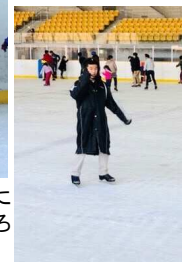


はじめは安心・安全を第一に



徐々に、相手の動きに合わせて必要ところに、必要な力を加える

いつの間にか、自力ですべるようになった



第4章 実践スポーツ指導方法

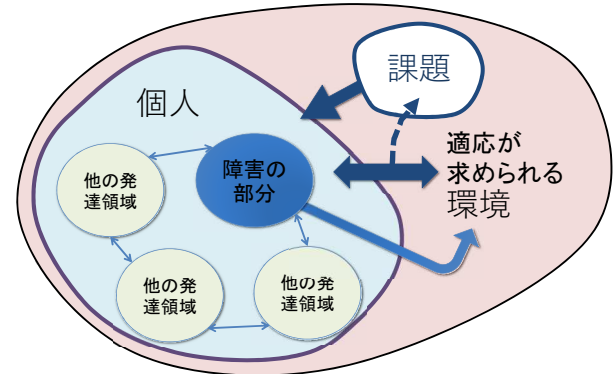
●介入プログラム：課題指向型アプローチ



- ・問題解決を基盤とする介入理論である。
- ・主体と環境との相互作用を前提としている。すなわち学習者の状態を理解した上で最適課題内容を設定し、その課題に対して合目的に処々の機能の再構築を促す。
- ・神経生理学的アプローチ(過程志向アプローチ)からの転換とされている。
- ・その背景にダイナミカル・システムズ理論が基盤となってい

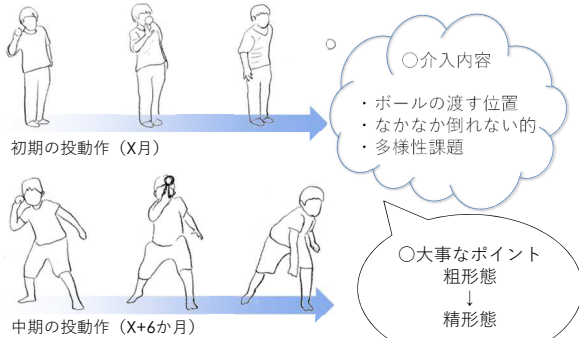
第4章 実践スポーツ指導方法

●介入プログラム：課題指向型アプローチ



第4章 実践スポーツ指導方法

●介入プログラム：課題指向型アプローチ



第4章 実践スポーツ指導方法

●介入プログラム：スリーステップ体験アプローチ

これまでの私たちの実績から、最終的に一般的な環境で、スキルを発揮するために、自閉症の特性から**構造化**の考えを取り入れ、手か**かり**をもとにした行動形成を、**課題指向型アプローチ**で実施した。具体的には、原則、以下の3つのステップを践むようにした。

- 1st step：構造化された環境でスキル学習を行う。
- 2nd step：実際のフィールドを構造化して体験する。
- 3rd step：実際のフィールドで一般の状況下で体験する。

こんな効果が報告されている

- 18歳以降でも新規レジャースキルを獲得できた
例、卓球、サーフィン、SUP、スキー、スケートなど
- 地域資源でスキルを発揮できた
例、温泉施設で卓球、家族でスケートなど
- 地域で活動するための知れ合いが増えた
例、サイクリング施設のスタッフが声をかけてくるなど

第4章 実践スポーツ指導方法

●介入プログラム：スリーステップ体験アプローチ

1st ステップ：構造化された環境でスキル学習を行う。

教室内にカラーボールを敷き詰め、そのうえをボードに乗って滑らせた。またはキャスターボードを付けたボードで滑らせた。



サーフィンを例にすると、サーフィンの面白さは「波にのってすべる感覚」である。

2nd ステップ：実際のフィールドを構造化して体験する。

遠浅で、初心者向けの波が押し寄せる海岸をローハンして使用した。また人が少ないシーズン前に実施した。



その感覚を擬似的に体験し、それをキューにして、環境を変える方法である。

3rd ステップ：一般の状況下で体験する。

サーフィンをしている人や海水浴を楽しんでいる人たちが多いシーズン中で、サーフィン体験を実施した。



はじめは「安心・安全な環境」で、そして「成功体験を得られる環境」から「通常の環境」へと近づけるようにする。

第5章 おわりに～支援者としてのあり方

- 1) 誠実 (≠ 勤勉)
相手の声や心に耳を傾け、子どもとの約束をまもろうとする姿勢
- 2) 共感 (≠ 独善)
相手が何を感じ、どのように見えているのかを知ろうとする努力を怠らない態度
- 3) 当事者感 (≠ 固定観念)
相手にとってわかりやすく伝えようとする行動をおこそうとする態度
- 4) 魅力 (≠ 没個性)
相手にとって魅力のある存在であろうとする努力を怠らない態度

無断転用禁止

NPO法人スマイルクラブ

TEL 04-7169-4183 FAX 04-7169-3303



Homepage

<http://smile-club-npo.jp/>

E-mail

smile-c@jcom.home.ne.jp



〒277-0858 千葉県柏市豊上町23-29



surroundings where everyone can easily enjoy sports

SINCE 2000