

障がいのある人の運動指導の理論と実践

教育学部 保健体育 牛山真貴子

1. 授業の基本情報・概要

本授業は、スポーツキャリア開発コース学生と指導者養成コース学生計6名で障がいのある人の運動指導の理論と実践に取り組んだ。

本授業の中では、学生の学士基礎力からの発展を期待するキャリア形成支援を目指し、社会的教養としての健康、福祉、協働、バリアフリー、ノーマライゼーションの知識と理解を深め、到達目標に達する力を身につける役割を担う人材への成長を期待するものである。また DP における「多様な人と関われる知識と経験」を涵養するものである。

**授業の目的**

社会貢献できる人間力を構築するためには、ノーマライゼーションに根付いた思考と発想が期待されている。

体育・スポーツを専攻する学生が自分以外の人、特に社会的弱者（子ども、高齢者、障がい者等）として支援を必要とする人たちとの共生と協働を考え、これからの教養として持つべき知識理解ならびに社会を構成する人としてできることを構想するために、理論と実践の双方向から学ぶことを目的とする。

**○ディプロマ・ポリシー(卒業次の到達目標)**

<共通教育の理念・教育方針に関わる項目>  
D-1現代社会で生じている健康やスポーツに関するさまざまな課題について論じ、適切な対応を考えることができる。(思考・判断)

D-2多世代にわたる対人関係能力およびコミュニケーション能力を獲得し、豊かな地域社会づくりに貢献するための適切な行動ができる。(態度)

**○到達目標**

1) 知識・思考

バリアフリー・ノーマライゼーションの概念を説明し、論述することができる。

2) 技能・表現

障がいのある人、支援を必要とする人たちと、運動を通して交流することができる。

3) 意欲・関心

積極的に行動することができる。

分け隔てなく人と関わることに能動的に取り

組むことができる。

ディプロマ・ポリシーと到達目標は、D-1と知識・思考が対応し、D-2と技能・表現、意欲・関心が対応しており、リンクしている。

2. 授業評価・授業研究の内容

(1)就労継続支援B型事業所「ほほえみ工房ぱれっと道後」では、障がいのある人（知的障がい、一部運動障がいも伴う）が通いで、クリーニング、清掃メンテナンス、カフェ等の業務を行っている。しかし、特別支援学校時代とは異なり、通所生活では運動習慣の欠如、運動時間が保障されない等の理由で、体力低下、体調不良等欠席の長期化、運動不足による肥満健康問題が深刻化してきた。そこで、「運動とバリアフリー」の受講生6名、総合型地域スポーツクラブ教育チーム大学院生6名、当該施設の支援員によって連携協力体制を取り、H27年後期10月から翌年2月まで本授業時間枠を活用した週1回1時間アウトリーチの運動教室を企画した。前半6回を道後周辺の屋外でノルディック・スティックを使ったウォーキング、体育館でコーディネーショントレーニング、後半7回をウォーキング、バランスボ

ールを使ったエクササイズ、ダンス等を実施した。学生が自主的に実施案（コースの下調べ等）を作成し、実施前後の形態測定、運動後の質問紙調査（回答を書けない人には口頭で質問）を行って、効果と課題について省察・検討し、最終報告会を行った。

(2)愛媛県社会福祉事業団ほほえみフェスタ愛ぱれっと活動内容

平成 27 年 10 月 18 日(日) 10 時 45 分集合、準備、11 時控え室で練習と打ち合わせ、本番 11 時から 12 時 愛媛県身体障害者福祉センター

内容：ぱれっと道後の皆さんとやっている運動指導をショーアップした形で紹介していく。

ドッジビー・ディスク

(ミット打ち)

バランスボール

ダンス

(3)運動教室後、ミーティングを行い、振り返りシート（自由記述）を作成した。

記述の中で、受講生 6 名全員の記述から

- ① 知的障がい者への理解
- ② 運動指導時の言葉かけやレクチャーのポイントの改善点
- ③ ウォーキングコースや運動メニューの組み立て方、選定への配慮
- ④ 運動量と運動時間
- ⑤ 参加者への思いやり、優しさ
- ⑥ 運動指導の重要性と指導者の使命

以上の点について、気づきと深まりが見られ、良好な変化が見られた。また愛媛県社会福祉事業団ほほえみフェスタ施設職員、愛媛県社会福祉事業団からも感謝と賞賛をいただいた。

### 3. 「授業時間外学習の促進」について

運動指導に当たる事前学習として、受講生は各自道後地区を散策し、ウォーキングコース案及び参加者への質問項目の案を作成した。

バランスボールを自宅に持ち帰り、バランスボールを使って行うストレッチングメニューの事前研究を行った。

### 4. 総括

指導を重ねるごとにスポーツ専攻学生の変化が著しく、柔和になり、指導の丁寧さや気遣いに加えて、自己の競技成績の追求や勝つことへのこだわりや健常者のスポーツに偏重しがちだった学生の視野が、確実に広がった。運動教室後、運動習慣のフォローに全員で参加者の職場を訪問した際、作業着に着替え意気揚々と働くその姿に、学生達は感動し、「働く喜び」とスポーツに携わる人としての「やりがいと使命」を深めることができた。

<ぱれっと道後で行っている運動教室>  
\*道後界限ノルディックウォーキング

