

# 知的障害児の家庭における運動習慣の形成

二階堂 彩子

## I 問題と目的

知的障害児にとって運動やスポーツに取り組むことは、身体的、精神的な健康の増進や維持を促すことが報告されている（守田・七木田，2004；多田，1992；高畑・武蔵，2000）。しかし、知的障害児では、運動に取り組む動機づけが弱く、運動をする目的を自分で見いだせない実態もある（原・江川・中下・山西・下田，2001；九重・石井・渡部・松岡・上田・黒川，2010；早川・小林，2008；多田，1992）。先行研究では、対象児が独力で行えることを観点に運動課題を選定しているものが多く、家族とともに取り組めることを観点とする研究は乏しい。対象児本人と家族の要望や運動経験、家庭や地域での運動が実施可能な環境などを多面的、多角的に調べて運動課題を選定することで、対象児と家族が取り組みやすい運動課題を選定できると考えられる。

本研究では、知的障害児1名を対象に、家庭における運動習慣の形成を目標とした指導を行った。運動課題を選定するためのアセスメントでは、家族も一緒に取り組みやすい、自宅と屋外で実施する運動課題をそれぞれ選定した。指導を通じて、①対象児と家族が一緒に取り組みやすい運動課題を選定するためのアセスメントの内容や適切な実施手順、②対象児の運動課題の遂行と家族の支援行動を高める支援方法、③家族が一緒に取り組む運動課題の在り方について検討することを目的とした。

## II 方法

### 1 対象児

知的障害特別支援学校小学部6学年に在籍する男児1名（A児）とその家族を対象とした。A児はX年7月現在12歳0ヶ月で、自閉症を伴う重度の知的障害児であった。声掛けのみの指示は理解

が難しかったが、指差しと声掛けによる指示は理解ができた。肥満傾向で、学校や家庭の余暇時間に静的な過ごし方をすることが多く、家族から運動不足による肥満の心配があった。

家族構成は父、母、祖父、祖母、兄、A児の6人家族で、日常で主にA児の支援を行うのは母親であった。父は平日仕事をしており、帰宅時間が遅かった。健康器具を用いた運動が趣味であり、時々、実施していた。母は、平日の日中を中心に仕事をしていた。祖父と祖母は、日課として平日の午前中に運動をしていた。兄は中学2年生で、吹奏楽部に所属していた。

### 2 手続き

#### 1) 実施期間、指導場面、支援計画

X年5月から12月までの8か月であった。自宅と屋外で実施した。支援計画は、アセスメント期、支援期Ⅰ、支援期Ⅱであった。

#### 2) アセスメント期（4～7月）

母親に対して、運動課題の選定、一緒に取り組む家族の決定、運動をする時間帯と場所の選定をするための調査用紙を作成し、聞き取りを実施した。調査結果をもとに母親と協議し、一緒に取り組む家族の決定、運動課題の選定、支援計画を提案した。自宅で行う運動課題は、ルームランナーを用いたウォーキング、ステップ運動、バランスボールで構成した運動メニュー、屋外はウォーキングを選定した。

#### 3) 支援期Ⅰ（7～9月）

支援期Ⅰでは、自宅で行う運動課題の手続きの指導を行い、運動課題の遂行を高める支援行動について分析した。分析結果から、A児の運動課題の正反応率が70%以上であった時、家族が実施した支援方法を挙げ、提案した。母親と協議して、支援期Ⅱで行う支援方法を決定した。屋外のウォーキングでは、支援期Ⅰ、Ⅱを通して同

じコースをA児と家族と一緒にウォーキングして、歩行時間、歩数、歩行の様子などを記録した。

#### 4) 支援期Ⅱ (9～12月)

支援期Ⅱでは、自宅で取り組む運動課題において、支援期でA児の遂行を高めた支援方法で、運動に取り組んだ。A児の遂行状況に変化が認められたため、指導者は母親と協議し、A児の遂行状況に合わせて支援方法を改善した。

### Ⅲ 結果

#### 1 自宅で実施する運動課題

##### 1) ルームランナーを用いたウォーキング

支援期Ⅰでは、家族がA児の隣で並んで、または正面で向き合ってステップ運動をすると、正反応率が70%以上を示した。

支援期ⅡにおけるA児のルームランナーの反応率、家族の支援行動「ステップ運動をする」支援遂行率を図1に示した。9/19～10/18の期間において、家族がA児の正面で向き合ってステップ運動をした。A児は10分間、継続して取り組んでいたが、取り組み続けるにつれて、静止したり、わざと器具のベルトを踏んで止めたりすることが多くなった。この期間に一緒に取り組んだ家族は、

母親と兄であった。兄がステップ運動に取り組んでいる時、母親は応援をしたり、バランスボールに取り組んだりした。

10/18～11/7の期間では、家族はA児の正面で向き合って、またはA児の隣で並んでステップ運動をした。母親がA児の隣に並んでステップ運動をした時は、ステップ運動をしながらA児の腰を支えたり軽く叩いたりして促すことができた。しかし、A児が隣でステップ運動に取り組む母親の方を向いたりよりかかったりして静止することも増えた。この期間に一緒に取り組んだ家族は、母親と父親であった。

11/8～12/5の期間では、家族がA児の正面で向き合って、または隣に並んでステップ運動をするに加えて、A児が歩き始めるまで身体ガイドをした。母親が身体ガイドを行うとすぐに歩き始め、ほとんど止まることなく取り組んでいた。一緒に取り組んだ家族は、母親と兄であった。家族の支援遂行率が100%であった時、A児の遂行は高まる傾向であった。一方、家族がA児の正面でステップ運動に取り組んでいなかった時、A児の正反応率が低くなった。

##### 2) ステップ運動

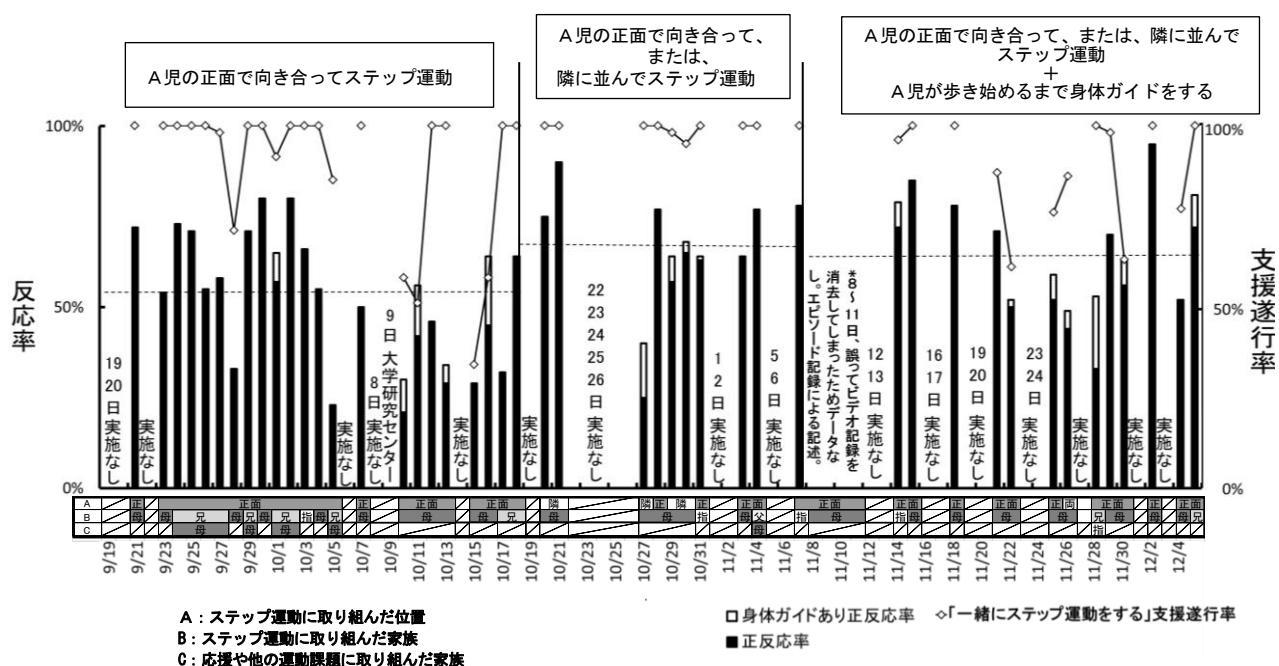


図1 支援期Ⅱ ルームランナーの正反応率と家族の支援行動「ステップ運動をする」の支援遂行率  
横軸は支援期Ⅱの日付を示す

支援期Ⅰの開始時、家族の身体ガイドによる遂行が多かった。家族がA児の隣で並んで、または正面で向き合ってルームランナーをすると、A児はステップ運動に取り組めた。正反応率は平均57%であった。

支援期Ⅱでは、A児の正面で向き合って取り組みと、期間を通して安定した取り組みが認められ、正反応率も平均72%であった。時々静止することもあったが、家族が声掛けをしたり器具を動かして促したりすると、すぐに再開できた。家族の支援遂行率は、ルームランナーと同様に100%であった時、A児の遂行が高まり、家族がA児の正面でステップ運動に取り組んでいない時、正反応率が低くなった。

### 3) バランスボール

支援期Ⅰでは、母親がA児の正面で向き合ってバランスボールに取り組むと、正反応率が70%以上になった。

バランスボールは運動の時間以外にもよく取り組んでいる課題であったため、A児の意欲を維持することが難しかった。そのため、支援期Ⅱでは、A児の遂行状況に合わせて、毎日支援方法を変更した。支援期ⅡにおけるA児の反応率、支援をした位置、一緒に取り組んだ家族、支援方法の結果

を図2に示した。母親はA児の正面でバランスボールに取り組む、正面に立って両手でタッチをしたりジャンプをしたりするなど、A児の遂行状況に合わせて支援方法を変更すると、A児の正反応率が高まった。A児の好むビニル製のものなどの目標物が上にあると、それに向かって大きく弾む傾向が認められ、家族の支援遂行率は100%であった。

### 2 屋外のウォーキング

屋外のウォーキングでは、A児が途中で中断することなく取り組んだ。最後の実施日には、兄の要望で、コースを延長したが、A児は拒否的な行動を示さず、スムーズに取り組めた。

## Ⅳ 考察

家族と一緒に取り組みやすい運動課題のアセスメントの観点からは、対象児にとっての取り組みやすさ、家族にとっての取り組みやすさが重要であると考えられる。対象児にとっての取り組みやすさとは、過去または現在に経験している運動や動作であること、課題の開始や終了が明確で手順が一定であり見通しが持てること、複雑な動作やルールを必要とせず、単調な動作の課題であることであった。家族にとっての取り組みやすさとは、対

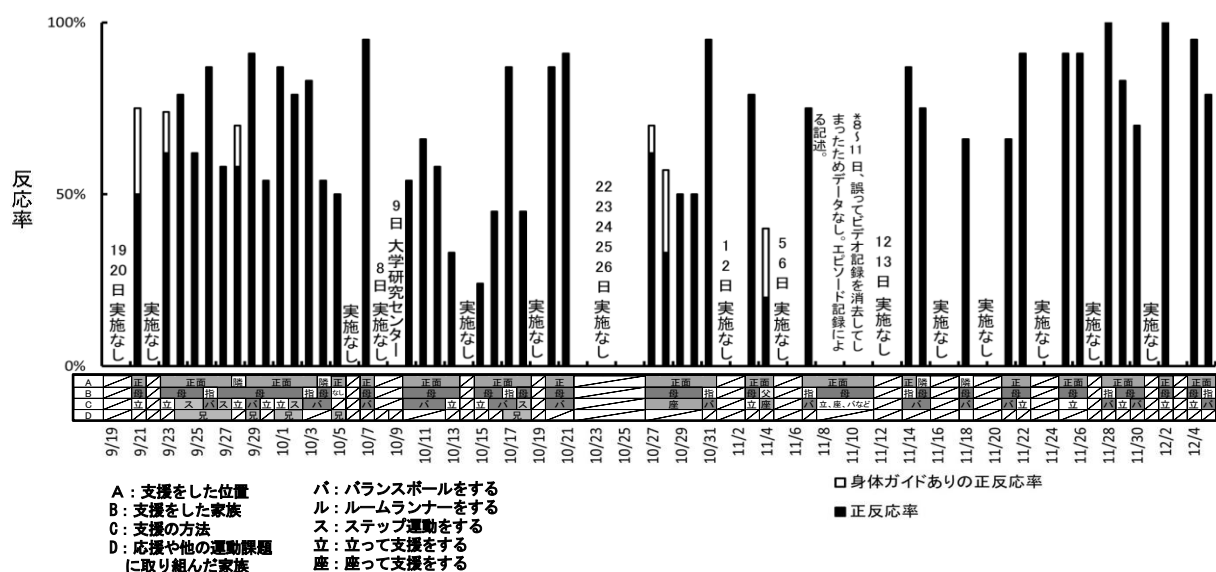


図2 支援期Ⅱ バランスボールの反応率と支援方法  
横軸は支援期Ⅱの日付を示す

象児への支援に手間と時間がかからないこと、家族にもメリットがあることであった。

本研究では、3つの運動課題で、A児が、身体ガイドをする母親や指導者の腕をつかんで引っ張り、一緒に運動するように要求する行動が認められた。A児がルームランナーに取り組んでいる時、家族がA児と異なる課題や同じ課題と一緒に取り組むと、A児の運動課題の遂行が高まった。特に、母親と兄と一緒に運動に取り組んだ時、A児の運動課題の遂行が高まった。これらの結果から、家族がA児と一緒に運動課題に取り組むことは、A児の運動課題に取り組む意欲を支え、遂行を高めることに有効であったと考えられる。

家族の支援行動が維持された要因として、期間を通じてA児が課題に取り組んでくれたこと、運動習慣として形成されたこと、A児の望ましい変容があったことが考えられる。また、指導者の定期的で継続的な訪問も、支援行動を支えたと考えられる。

家族と一緒に取り組む運動課題の在り方は、家族も運動に取り組めるなどのメリットがあることが重要である。このことは、支援の負担感をより軽減すると考えられる。家族が積極的に運動に参加できるための支援方法を検討することが重要であろう。

## V 結論と今後の課題

本研究の知見から、学校現場で運動課題に取り組む場合にも、対象児にとっての取り組みやすさや家族にとっての取り組みやすさは、重要なアセスメントの観点であろう。また、対象児の運動課題の遂行を高める支援方法として、家族と一緒に運動に取り組むことが重要であると考えられる。

本研究では、対象児から、家族も一緒に運動に取り組むように要求があり、一緒に取り組むと対象児の遂行が高まって家族の運動不足も解消できた。対象児がA児だけであったため、

他の知的障害児や家族にも当てはまるとは言えないが、一緒に取り組むことで家族から励ましや称賛の言葉を受けられること、家族の動きを手本にできることは、どの知的障害児に対しても当てはまると考えられる。

学校現場において家族の支援行動を高める支援方法として、子どもの登下校時に指導者が家族に対して励ましの言葉を掛けたり、話し合いをしたりすることで、定期的で継続的な話し合いを可能にし、家族の支援行動を支えられると考えられる。

## 文献

- 原美智子・江川久美子・中下富子・山西哲郎・下田真紀（2001）知的障害児と肥満．発達教育学研究，23（1），3-12.
- 早川公康・小林 寛道（2008）認知動作型トレーニングマシンを利用した知的障害児のトレーニング効果．発育発達研究，37，38-48.
- 九重卓・石井良昌・渡部和彦・松岡重信・上田毅・黒川隆志（2010）自閉症児・者とダウン症児・者の立ち幅跳びにおける運動様相のバイオメカニクスの比較分析．障害者スポーツ科学，8(1)，39-50.
- 守田香奈子・七木田敦（2004）知的障害児のスポーツ活動への参加を規定する要因に関する調査研究—保護者への調査を通じたニーズの把握—．障害者スポーツ科学，2（1），70-75.
- 多田裕夫（1992）特殊学級における自閉症児の走り幅跳びの指導の研究—踏み切り動作確立のためのプロンプトの検討—．特殊教育学研究，29（4），61-66.
- 高畑庄蔵・武蔵博文（2000）生活技能支援ツールによるなわとび運動の習得過程と家庭での長期的維持の検討．特殊教育学研究，37（4），13-23.