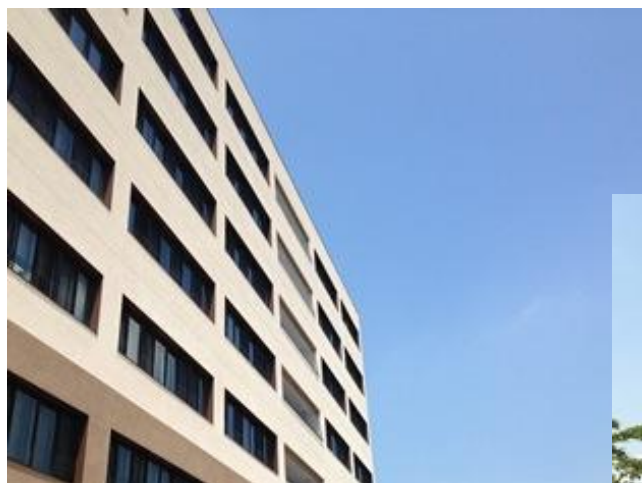


パンフレット

自立活動のための動作法入門



兵庫リハビリテーション心理研究会編

2. 「動作法」について

(1) 「動作」と「動作法」

「動作」とは「からだの動き」全般のことを指す言葉ですが、「動作法」では「動作」を下のような動作図式のもとでとらえます。

意図 — 努力 — 身体運動

ここで言う「身体運動」は外から見ることのできる物理現象としてのからだの動きのことです。「意図」とは、生きるものすべてにそなわっている心的現象（心の働き）のことで、物的現象にはないものの総称です。「努力」は、意図を適切な身体運動につなぐための心の働きのことです。

動作法では、すべての身体運動には「意図（つまり“心の働き”）」が反映されていると考えます。そして、その「意図」が「身体運動」に適切に反映できるような「努力」の仕方を身につけるように働きかけるのが動作法です。

そして、その適切な「努力」の仕方を身につける過程で、自分自身についての理解の深まり、働きかけている他者への気づき、自分の身体運動や行動の適切な調整の仕方などが獲得されると考えます。

(2) 「動作学習」とは？

からだの動きについて子どもが学習したり、教育的側面から指導することを総称して「動作学習」と呼んでいます。動作学習では、身体運動だけでなく、その背景にある「意図」や「努力」に関する働きかけを行います。そのため、動作学習の成果は身体運動の改善だけでなく、行動や対人関係の変化、情緒の安定、などとしてあらわれます。

動作学習では、子ども自身の心的現象に働きかけを行いますので、本人がからだの動きをどのように感じ取っているか、どのように動かそうとしているか、といった様々な身体的感覚が重視されます。そしてそこに至るまでの「努力」の経過、つまりからだの動かし方を変えようとする様々な工夫と、それをもたらすお互いのやりとりが学習の中心的な内容となります。

動作法の実際

動作課題の具体的な手続きをわかりやすく紹介します。写真や解説はホンの一部に過ぎません。実際には様々なやり方や注意点がありますので、写真や解説の通りに実施することが必ずしも適当ではない場合もあることをご了解ください。

本文中の課題の分類について

基本課題：よく実施される課題で、様々な課題の基本となるものです。

補助課題：基本課題に追加してよく実施される課題で、子どもの状態に応じて様々なバリエーションがあります。

基本課題「腕あげ」

1. ねらい

- 子どもと教師が息を合わせるようにして、一緒に腕を動かす課題で、動作課題の導入としてよく行います。
- 子ども自身のからだへの気づき、自分のからだを扱っている教師への気づき、自分のからだを操作している教師にあわせて子どもが自分自身のからだの動きを調整することなどを目指します。

2. 手続き（子どもの左側から補助する場合で解説します。）

- ①教師は、子どもの左前腕周囲と左肩周囲を軽く保持します。
- ②合図をしながら、左腕をあげるように動かしていきます。子どもの注意をうまく引きつけながら、動きの様子を伝え返します。
- ③子どもの手が床に着くか、あるいは最大にあがるころまで動かしたら、よく動いたことを伝え返し、今度はおろすことを伝えます。
- ④あげたのと逆の要領で、腕をおろしていきます。最後まで丁寧に取組み、腕が元の位置に戻ったところで終わったことを伝えます。



「腕あげ」の基本姿勢①



「腕あげ」の基本姿勢②

3. チェックポイント

① 一方的に動かしていませんか？

腕あげはやり取りがよく現われる課題です。お互いに息を合わせるようにして、一緒に動かしていきます。

② 痛みはありませんか？

肩周囲は痛みが生じやすいです。無理に肩を動かすと、痛くなることがあります。痛くないように動かしましょう。

③ 無理矢理やっていませんか？

仰向けに横になること自体が、実は難しいことです。まずは仰向けになれるように、うまく工夫してください。

④ メリハリをつけていますか？

始まりと終わりの合図、注意をひきつける働きかけ、動きの様子についての上手な伝え方など、メリハリをつけた働きかけをすることが必要です。



「腕あげ」の基本姿勢①



「腕あげ」の基本姿勢②



「腕あげ」の基本姿勢③

補助課題「坐位での前屈」

1. ねらい

- 腰や股周りがかたい子どもによく行う課題です。
- あぐら坐で骨盤を起こすことで、坐る時の土台（坐面）をしっかりとさせるねらいがあります。
- 前屈をしてから上半身を起こすと、坐位が安定しやすくなります。

2. 手続き

- ①子どもの姿勢はあぐら坐位で行います。
- ②教師は腰の辺りを軽く押さえるようにして、お尻が床から浮き上がらないようにして、上半身を前かがみにするように働きかけます。
- ③ある程度の前かがみができた所で止め、骨盤が後ろに倒れないようにしながら、上半身を起こして元の姿勢に戻ります。



「坐位での前屈」の基本姿勢

※痛くないように、無理のないように実施してください。

3. チェックポイント

① 一方的に押さえていませんか？

強引にギュッと押さえるといけません。子どもの様子をよく把握しながら、無理のないように行います。また、子どもに語りかけながら（例：いいね！ここちょっときついな？など）、様子をよくみながら進めましょう。

② お尻が浮いていませんか？

上半身を前に倒したときに、お尻が床から浮いていると、ただ前に倒れただけになります。お尻が浮かないように押さえながら、または浮かない程度の前かがみで行います。

③ 起きるときに腰が無理に反っていませんか？

上半身を起こすときに、腰が強く反り過ぎることがあります。無理な力が入らないように起こします。

④ 股関節脱臼はありませんか？

股関節脱臼（亜脱臼を含む）がある子どもの場合には、股関節に過大な負担がかかるため、実施しない方が適切です。



「坐位での前屈」の基本姿勢



「坐位での前屈」の基本姿勢

動作法を実施するときのポイント

1. 目標と課題の設定

子どもの実態に応じた目標と課題を設定する必要があります。例えば、「歩けない」から「歩ける」ことを目標にして「歩く」課題を設定するのでは、あまりに単純すぎます。子どもの障害の種類や程度、年齢、体力などの実態と同時に、その子が取り組みそうな課題や取り組むことで得られそうな成果の見込み、指導を行う教師の技量や指導場面など、様々な条件を考慮に入れた目標と課題を設定しなければなりません。

2. 子どもや場面に応じたさまざまな工夫が必要です

- 「動作法はこの型」といった特定の型や方法が決まっているわけではありません。ここで紹介した基本課題にも様々なバリエーションとやり方があり、基本課題や補助課題以外にもたくさんのやり方があります。子どもや場面に応じて、臨機応変な対応と工夫が必要となります。
- このパンフレットだけでは、そうした工夫までは伝わりません。動作法に関する研修を受けたり、動作法に関する有資格者の指導を受けることをお勧めします。

3. 自分の腕を磨き続ける

- 子どもの主体的な動きや努力の様子などを感じ取るためには、ある意味、職人的な感覚も必要となるので、自分の腕を磨き続けることが必要です。
- 動作法に関連する資格として、日本リハビリテーション心理学会認定の「トレーナー」「スーパーバイザー」資格、日本臨床動作学会認定の「臨床動作学講師」「臨床動作士」「認定動作士」などの資格制度があります。自分の腕を磨く基準にしてください。詳細は日本リハビリテーション心理学会 HP (<http://wwwsoc.nii.ac.jp/jarp/index.html>) の「資格認定」のページか日本臨床動作学会 HP (<http://www.dohsahou.jp/index.htm>) の「資格認定」のページをご覧ください。