



重度重複障害のある児童生徒の 身体機能を高める自立活動の工夫 ー プール指導プログラムの作成を通してー



沖縄県立那覇特別支援学校

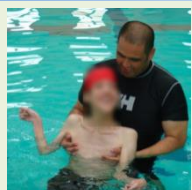
那覇特別支援学校（以下「本校」とする）は、沖縄県那覇市にある小学部、中学部、高等部からなる肢体不自由特別支援学校で、沖縄南部療育医療センターと隣接しています。教育課程は、Ⅰ課程（準ずる教育）、Ⅱ課程（知的代替）、Ⅲ課程（自立活動を主とする）を編成し、指導を行っています。本校では児童生徒の約98%がⅢ課程です。



児童生徒数は56名です。



プール学習について



本校は、温水プールを所有してお5月から10月にかけて、プール学習を行うことができます。

Ⅲ課程のプール学習は「自立活動」で行っています。身体的効果も高く、児童生徒も大好きなプール学習ですが、本校ではプール学習に関する指導内容の方法が確立されていなかったため、児童生徒の身体的課題に応じた指導を行うことが課題でした。



「プール学習プログラム」のデジタル化



東京都にある「心身障害児総合医療療育センター」での「障害児のプール指導者講習会」に参加し、理論や活動内容を学びました。

それを元に「プール指導プログラム」を作成しました。プログラムは、PCで検索できるようにデータ化し「プールの環境設定」「基本的な動き」「指導内容」「指導する際の注意点」「入水・退水方法」「補助具」の項目に分けました。「指導内容」は、12の内容に分かれており、選択すると詳しい動きの説明やイラスト、動画が見られるようになっています。



児童生徒の身体的効果について

プール学習での動きによって弯曲していた脊柱が若干ではありますが一時的に改善していました。水中での立位姿勢やスイングなどの動きで筋肉が弛緩することによって筋緊張が緩み、弯曲が穏やかになったと考えられます。脳性麻痺による側弯症の場合、自ら姿勢を保持する、筋緊張を和らげることが難しいことからプールでのリラクゼーションやポジショニングは非常に効果的であると考えます。

入水後は姿勢が整えられる



入水前

入水後

姿勢が楽になると笑顔も増えるね。

また、呼吸の安定、痰の排出では、努力呼吸をしていた児童がプール学習で呼吸が安定したこと、水中活動及び水の効果によって呼吸が改善されたことが確認できました（写真下）。大きくゆっくり呼吸することで肺の活動も活発になり、肺内の痰も排出されやすくなりました。痰の蓄積は肺炎などの病気や窒息を起こす要因になることから、呼吸器に課題のある児童生徒にとって呼吸が安定することは身体的に大きな効果だと言えます。



呼吸が楽になってよかったね♡



SP02 89% → 97%

児童Aは、30分程度の活動でSP02が89%から97%まで上昇、脈拍数73から120まで上昇していました（グラフ参照）。脈拍数の上昇から、自ら身体を動かすことで軽い運動効果があったものと考えられます。

