知的障がい・発達障がい児者のスポーツプログラム

筑波大学体育系　松原 豊

１．体幹のコア（核）を育てる簡単なエクササイズ

Lisa A. KURTZ の Simple exercise to develop core trunk strength を参考に追加修正したプログラム

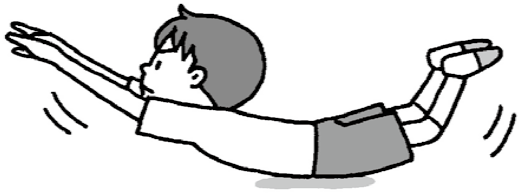
・ ウルトラマンエクササイズ（スーパーマン）

① うつ伏せから上半身だけを起こす。（10 数える）

② 左右に上体をゆっくりと振る。

③ うつ伏せで両膝を直角に曲げ，そのまま片足を挙げる（10 数える，左右）

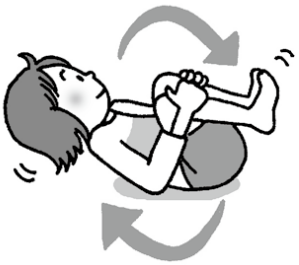
④ 上体と両足を浮かせる（10 数える）



・ 揺りかごエクササイズ（ロッキングチェア）

① 仰臥位から首の後ろを伸ばすように頭を持ち上げて 10 数える

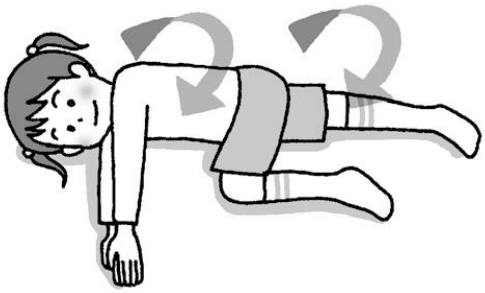
② 両手で両足を抱え込んで頭を持ち上げゆっくり前後に揺れる（10 回）



・ ワニのエクササイズ

① 仰向けの姿勢で両手を横に開き，片手をもう一方の手に重ねるようにしながら側臥位になる。上になる足は直角に曲げてもう一方の足から遠くなるような位置に置く。

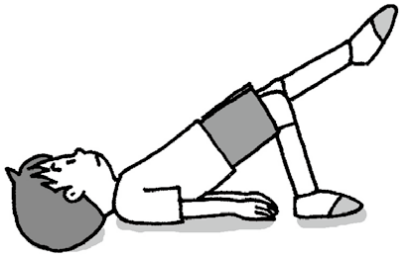
② 元の位置になるように手足を戻していく。



・ 橋のエクササイズ

① 仰向けに寝ておしりを高く持ち上げる

② おしりを持ち上げた姿勢から片足を伸ばしながら水平に挙げる（左右）



・ 四つ這いエクササイズ（彫像）（対側手足，同側手足）

① 片手を横から上に挙げていく。顔も手と一緒に上方に上げていく。（左右）

② 片足を伸ばしながら挙げ，床と水平になるようにする。（左右）

③ 片手を挙げながら同時に反対側の足を上げてバランスをとる。（左右）

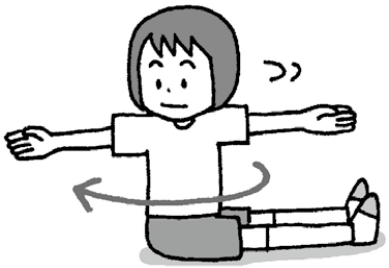
④ 片手を挙げながら同時に同側の足を上げてバランスをとる。（左右）

・ 回転扉のエクササイズ

① 長座になり両手を横に広げる。

② 上体を片側にゆっくりひねっていく。顔もひねる方向に向けていく。

③ ひねり戻して手をおろす。（左右）

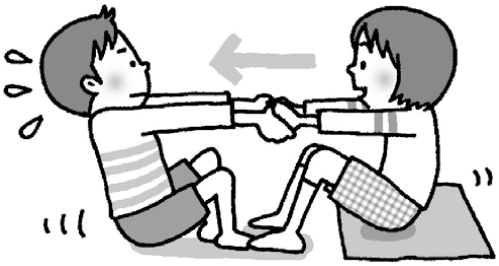


・ ボートエクササイズ（ボートこぎ）

① おしりと足で歩く。

② お尻の下にボール紙や新聞紙を敷いて足だけを使って滑って移動する。

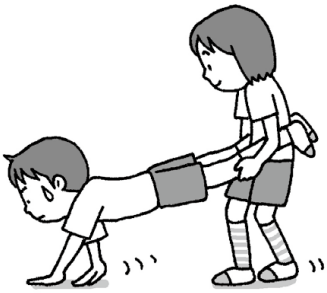
③ 二人組になって行う



・ 手押し車エクササイズ（手押し車）

① ２人組になり、１人が腕立てふせの姿勢になる。ペアになった人は相手の両足を脇に抱えるようにし、手で太ももを支えながら移動する。

② うまくなってきたら、相手の足首を手で支えるようにしていく。



・ 膝立ち相撲エクササイズ（ストロングマン）

① マット等柔らかい床で膝立ちになり，手で押し合ってバランスを崩し合う。

② 手を着いたりお尻が足につくなどバランスが崩れたら負け。

③ バランスのよい人は両足の爪先を挙げるようにしてハンデをつける。

・ V字バランスエクササイズ（V字）

① 長座になり両手を横に広げ、片足を伸ばしたまま挙げてバランスをとる

② 反対の足を挙げてバランスをとる

③ 膝を曲げて両足を挙げてバランスをとる

④ 両足を伸ばしたまま挙げてバランスをとる

・ 足相撲エクササイズ（フットレスリング）

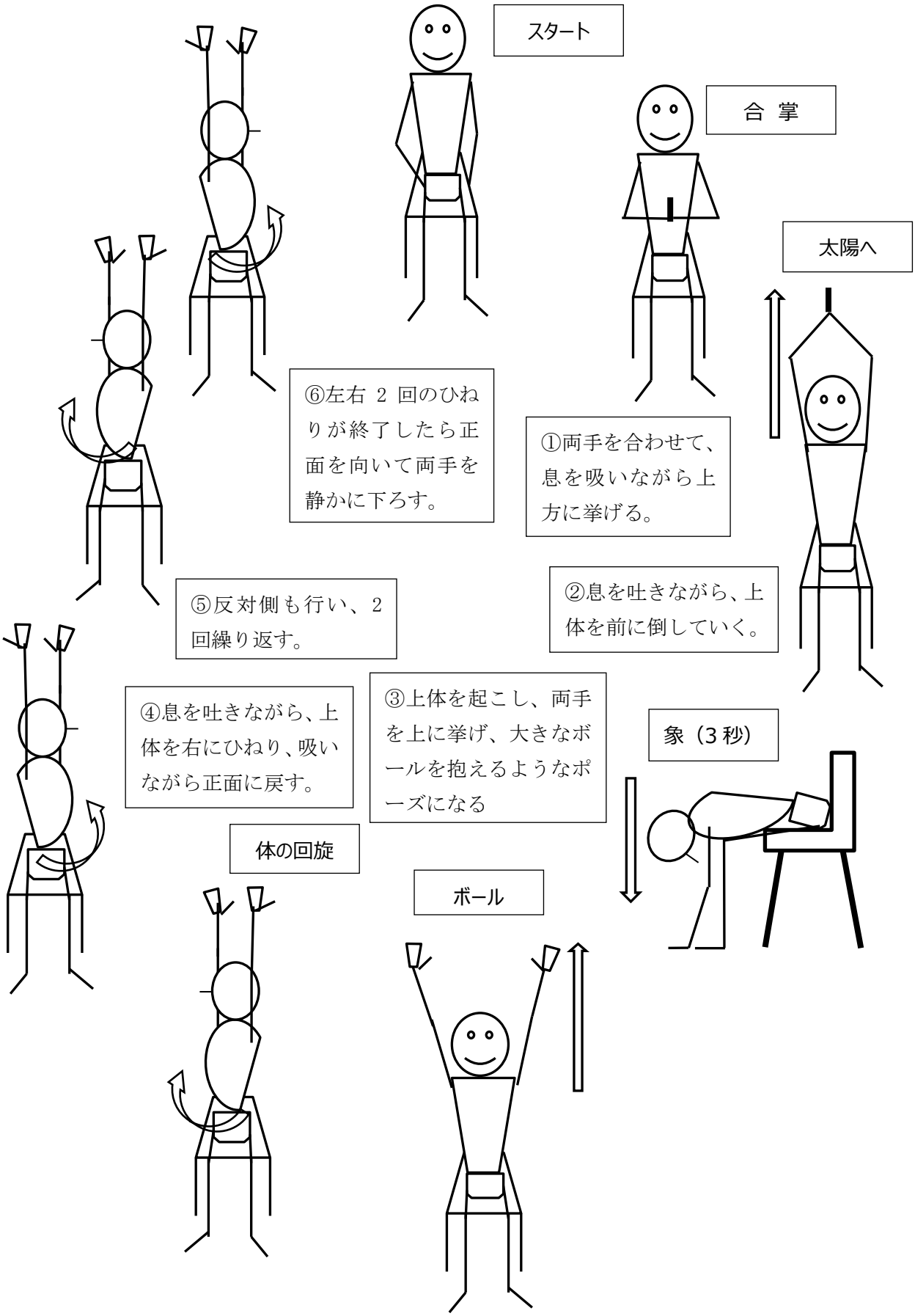
① 体育座りから両足を浮かせて相手の足を床に付けるようにする。

② 相手の足が床に着いたり，バランスを崩したら負け。

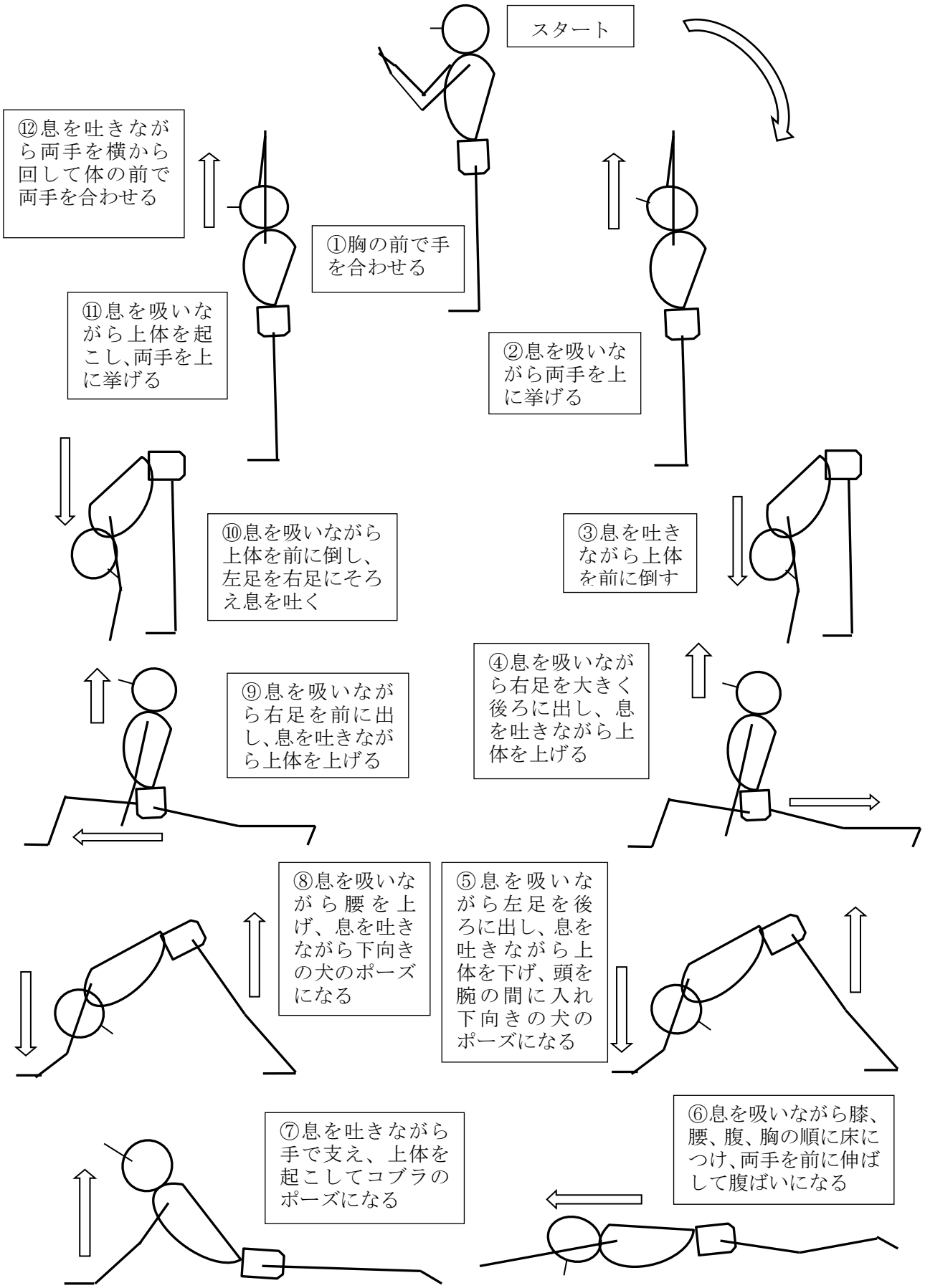
③ バランスのよい人は 片手で支える，手で支えないなどのハンデを付ける

２．ヨーガ

（１）太陽のあいさつ（椅子座位）

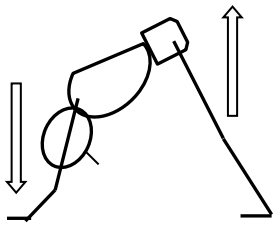


（２）太陽の挨拶（立位）

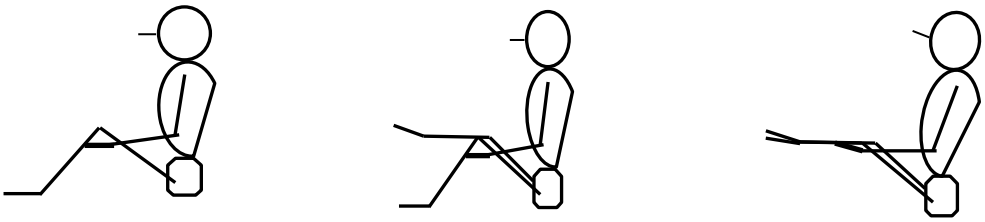


（３）ショートプログラム

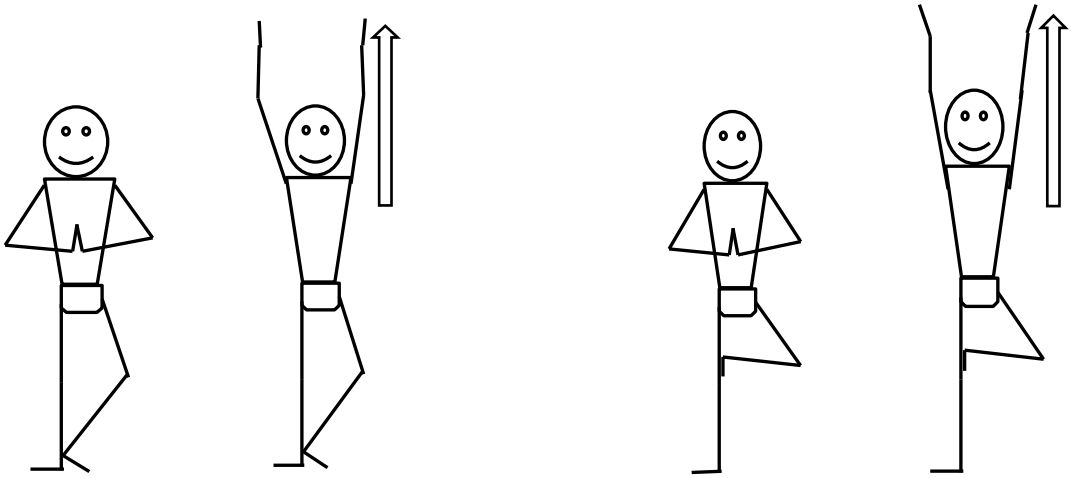
・　子どものポーズ　　→　　下を向いた犬のポーズ



・　船のポーズ



・　木のポーズ



※　先生や友達に手を持ってもらう。片手を椅子や机などにおいてバランスをとる。

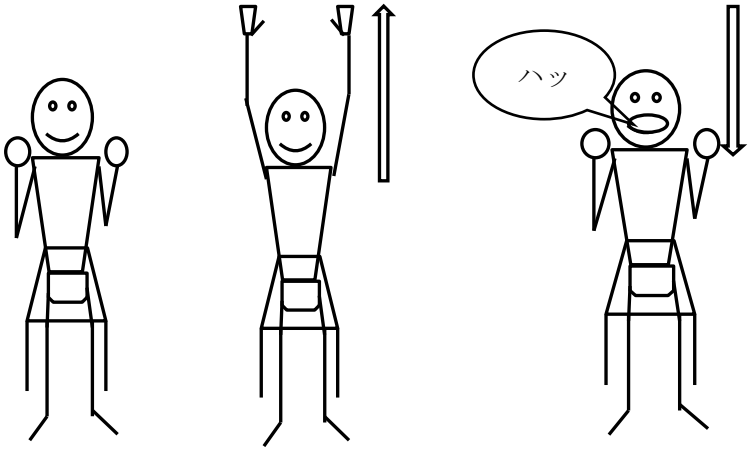
・　呼吸法

正座または椅子座位で

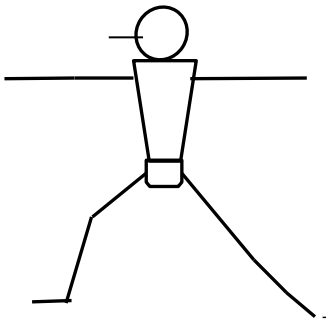
両手で握り拳を作り肩と同じ高さに挙げる。脇は締めるようにする。

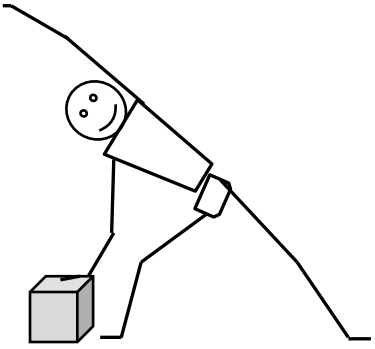
鼻から勢いよく息を吸いながら両手を挙げる手は開いて前に向ける。

鼻から勢いよく息を吐きながら両手を肩の位置まで下げて握り拳にする。

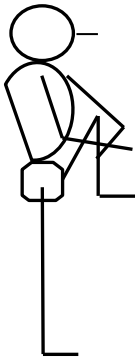


（4）その他のポーズ

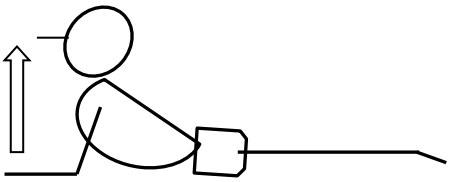




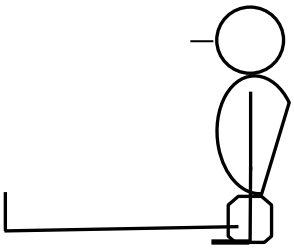
戦士のポーズⅡ　→　体の脇を伸ばすポーズ

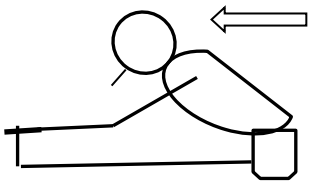


膝を胸に抱えるポーズ



スフィンクスのポーズ



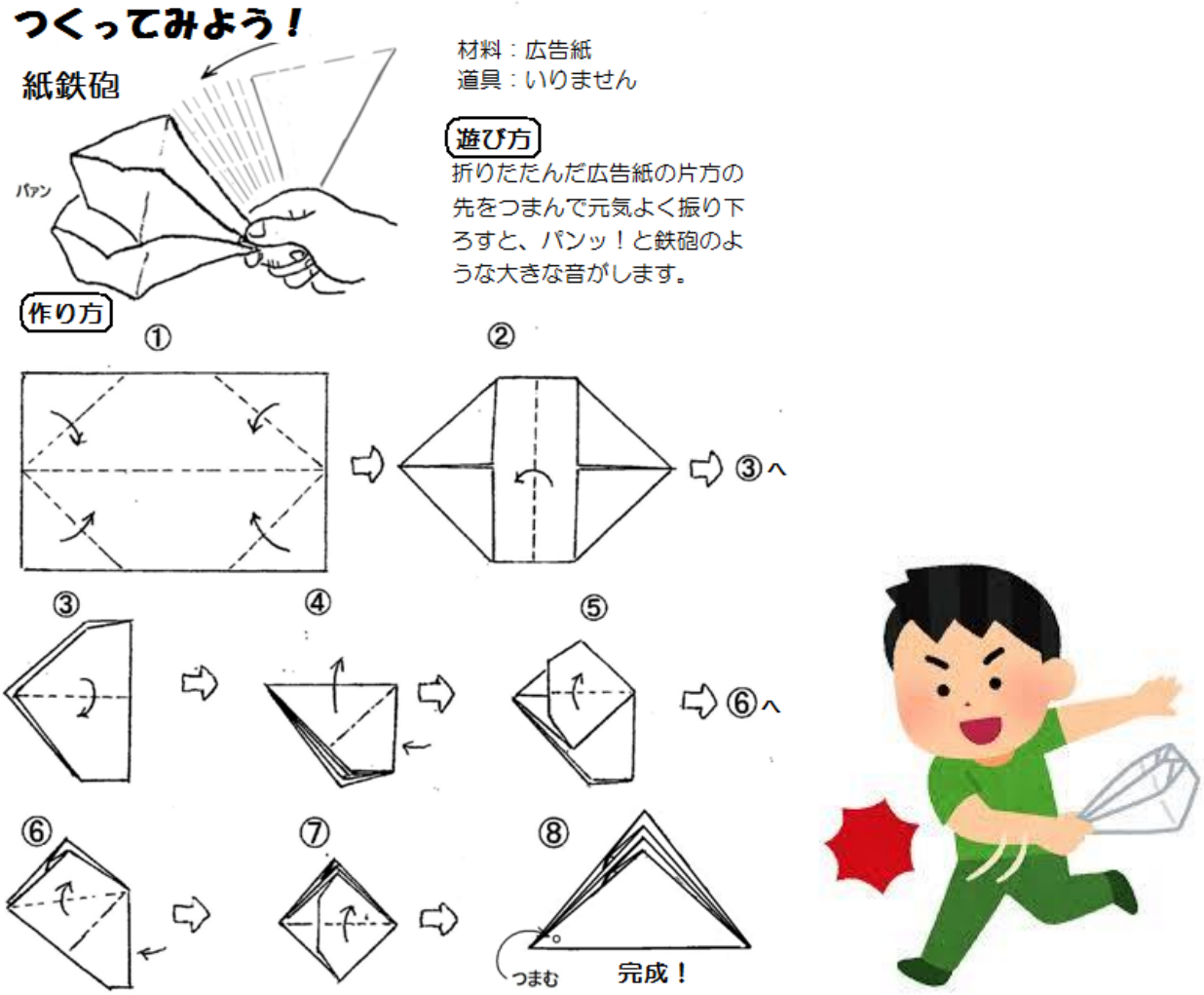


杖のポーズ　→　前屈のポーズ

各ポーズには、一般的なヨガで使用されている名称が使われているが、年齢に応じてイメージしやすい名称に変更してもよい。例えば、「戦士のポーズ」を「両手シューのポーズ」、「体の脇を伸ばすポーズ」を「シャキーンのポーズ」、「杖のポーズ」を「足と背中ピンのポーズ」などである。
ポーズをうまくとれない子どもに対しては、言葉をかけながら、体を支えたり、角度を直したりするような身体的補助が必要である。ポーズを保持する時間はあくまで目安であり、子どもの実態に応じて、瞬間でもポーズができればほめるような対応があってもよい。

３．運動遊び

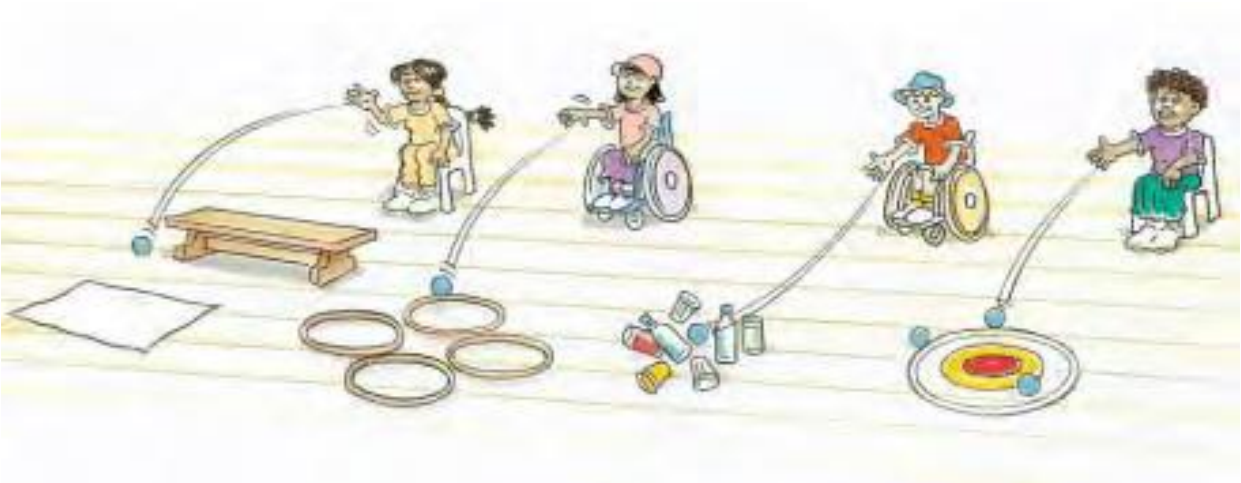
（１）紙鉄砲を作って鳴らそう　A4 版コピー用紙で作ってください。



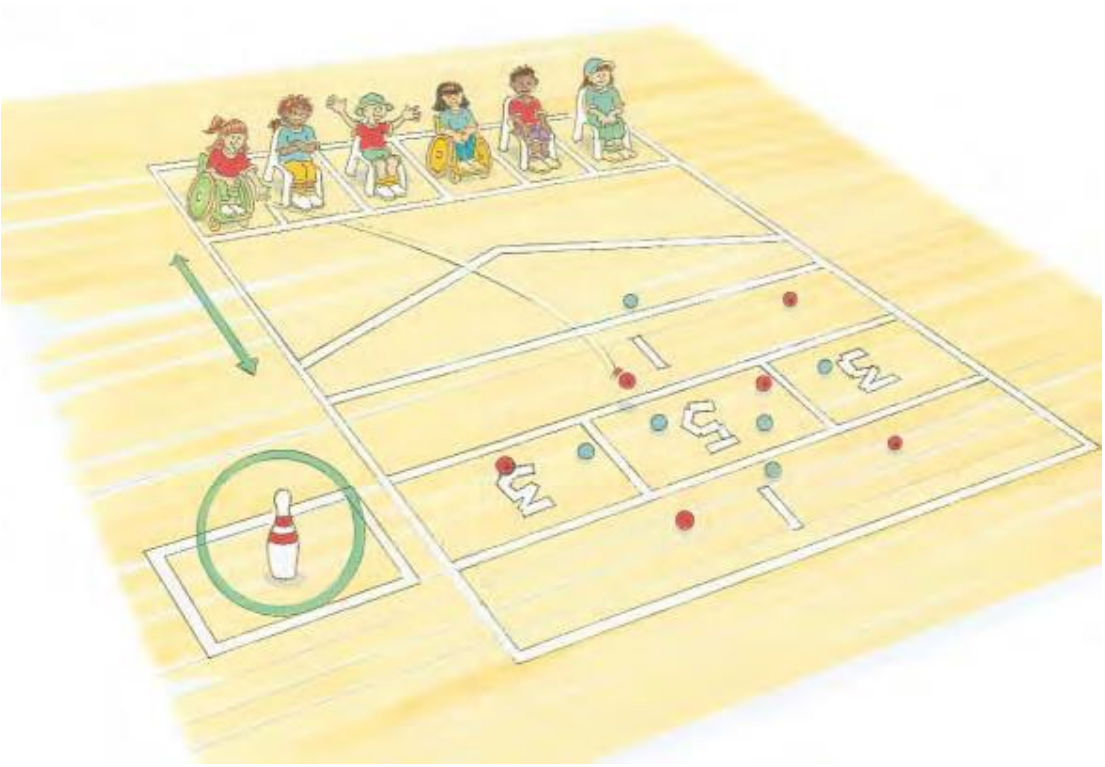
（２）ボッチャのリードアップゲーム

ボッチャへの導入として様々な運動遊びを考えましょう。https://www.sportaus.gov.au/

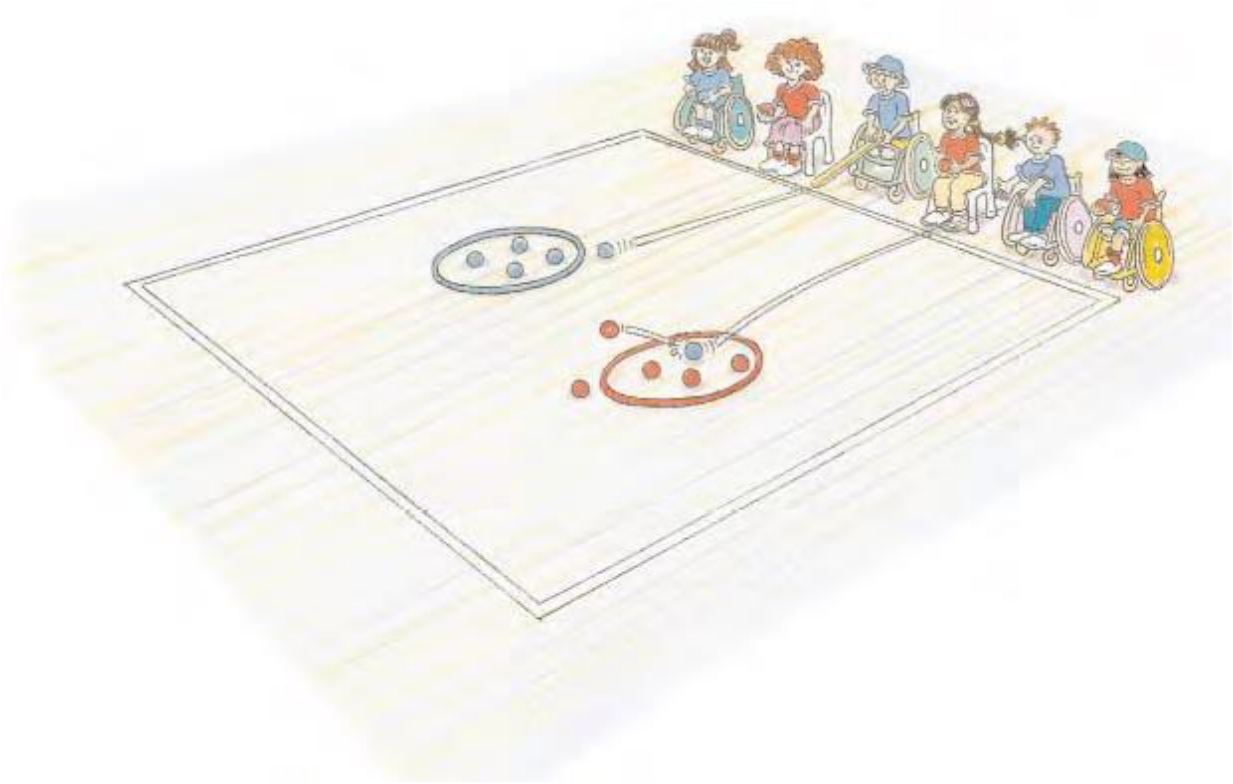
①　ターゲットボッチャ（様々なターゲットを考えましょう）



②　５－３－１ボッチャ（点数の位置を工夫しましょう）



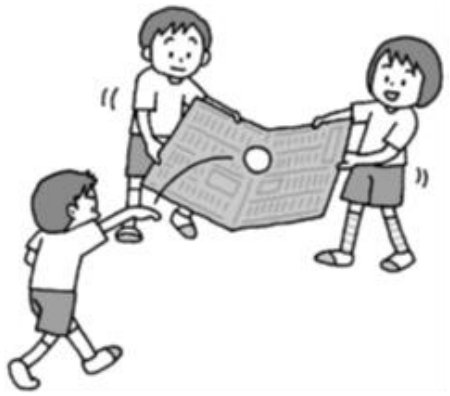
③　ターゲットを選べ（自分のチームの得点を増やすか、相手のチームの得点を減らすか）

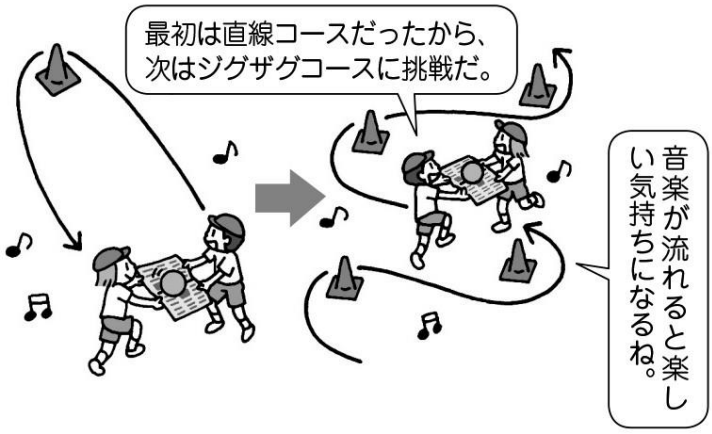


④　この他にどのような遊びを考えられますか？

（3）新聞紙を使って遊ぼう

①　ニュースペーパーキャッチ（二人の息を合わせよう）→新聞紙でボール運び





②　棒にした新聞紙を使って

・　上に投げて両手でキャッチ
・　投げた後手をたたいてキャッチ
・　投げた後１回転してキャッチ
・　二人で同時に投げてキャッチ
・　手のひらの上に乗せてバランスをとる→歩きながらバランスをとる

③　バンブーダンス（開く、開く、閉じるの３拍子に合わせて）

④　ホッケーあそび。

・　新聞紙を棒にしてスティックをつくります。
・　パックは、新聞紙を丸めたものを使います。
・　2 つのチームに分かれて、新聞スティックを使って相手陣内へ新聞パックをたくさん入れたほうが勝ち。