

Let's try ACP

実践
ルポ

楽しいがいっぱい!

子どもたちに体を動かすことの楽しさを伝え、運動・スポーツに対する積極性を引き出すアクティブ・チャイルド・プログラム（以下、ACP）。日ごろの指導においてACPを実践することで、子どもたちの動きは生き生きしてくるはず。子どもたちが楽しく遊ぶためのヒントを集めてみた!



連載〈第3回〉

整形外科医と理学療法士が タッグで取り組む子どもたちの体づくり

正しい情報発信

広島市内で整形外科の総合医療を展開する医療社団法人おると会（浜脇整形外科グループ）は3年前、子どもたちの体づくりを応援する「からだの音キッズプロジェクト」を立ち上げた。プロジェクトを運営するのは、おると会のグループ団体「般社団法人からだの音」。代表を務める浜脇澄伊^{すみ}さんは立ち上げのきっかけをこう語る。

「転びやすい子どもが増えている。たわいないことで骨折するなどの事例は病院や学校の先生からよく聞く話でしたが、実際に娘が生まれ、周囲を見回すと、そういう事例の多いことに気づきました。しかし、子どもたちの体がおかしくなっていると感じるのは育児している一部の人だけに限られるのかもしれない。それ考えたとき、これは幼少期からの体づくりの必要性を発信していかなくはないかなと思いました」



「まず、今やっていることを10年間コツコツやり続けること」と言う浜脇澄伊代表

「病院がなぜそんなことをするのか」とよく言われます。しかし、昔ではあり得なかった理由で、十分でない身のこなしから大きなケガにつながっている子どもも多く、なっているように感じています。大きなケガをする子どもも多くなっています。私たちは整形外科で、運動機能に関する疾患が専門です。それだけに子どもたちの体づくりに関する正しい情報を発信することができるとは思っています。からだづくり教室は子どもたちによ

り実践的に関わっていくために大切な空間です。理学療法士は日ごろ、ケガをしている人や障がいのある人たちと接しているの、子どもたちを医療的側面から観ることができません。からだづくり教室に来られているお子さんを観て、少しでもおかしいなと感じたら、直接つながっている整形外科医に相談できる点が私たちのプロ



監修／佐藤善人^{よしひと}
東京学芸大学教育学部准教授



限られたスペースの中で、動きだけでなく声も引き出す



10年ほど前から子どもの体づくりの応援
をしてきた上岡奈美理学療法士

ジェクトの最大の強みです」

浜脇代表のことばは熱を帯びる。

3つの体の根っこを 遊びのなかで育む

からだづくり教室の会場は、広島市中区にある浜脇整形外科リハビリセンターの3階、もとと会議室だった部屋を改造したコンディショニングルームで開かれる。

このキッズプロジェクトの推進役が上岡奈美さんだ。理学療法士として浜脇整形外科リハビリテーション科に勤務するから、プロジェクト立ち上げ前から、地域のトレーナーたちと協力して、スポーツ少年団などへの体操教室の活動を実施してきた。

「からだづくり教室では、からだの根っこづくりを強調しています。普通の体操教室にはたくさんあったからです。子どもたちがちよつとしたことでケガをするのは、根っここの部分の体の使い方がうまくできないからです。基礎的な体力がないままスポーツを

するから、ケガにつながります。私たちはあくまでも子どもたちの機能を観ます。スキル(技術)はその先にあるものです。体の本来の使い方をいかに引き出すかが、私たちの目的です」

からだづくり教室では、「からだの根っこ」を育む3つの体操を遊びの中で行うことを推進している。一つは足指力を高めて体の土台を育む「足指の力」。2つ目は口の体操で正しい呼吸を身につけ、元気な体を育む「呼吸の力」。3つ目が体の機能を引き出し、姿勢や動きの根っこを育む「身のこなし」だ。教室のメニューでは、この3つの体操が、遊びの流れに巧みに組み込まれている。

「こどもクラスでは、動く楽しさが体感できればいいと思っています。子どもたちがああ楽しかった」と言ってくれるのが、私たちにとっていちばんうれしいことです。小学生クラスでは、ある程度のルールを守って遊びます。この年齢では(指導者の)話を聞くこともポイントになってきます。教室に通ううちに、子どもたちが積極的になったり変わっていくのを見るのがとても楽しいですね」

参加する子どもたちに 合わせたメニューづくり



からだづくり教室の前にミーティングで、試行錯誤しながらメニューを組み立てていく



両手のひらを合わせて、体をまっすぐにして「えんぴつ」の形をつくってゴロゴロ。まっすぐ転がるためには、体幹を意識する



“自動車ごっこ”では、両足を広げ中に子どもを座らせ、左右にゆらゆら。親子でスキップを図る



子どもを両すねの上にさせたり、足の裏に乗せて“飛行機ごっこ”。親子のスキップ



新聞紙の的に向かって、ボールを思い切り投げ、これを繰り返すことで投げる動作を覚えていく



遊具を並べて、股関節を鍛えたり、踏むイメージをつくり、足指の力を鍛える



腹ばいの“ワニさん歩き”で体の背面のバランスを整える

取材ではこどもクラスと小学生クラスの両方を見学した。

からだづくり教室の運動プログラムは、参加する子どもたちの体の特徴や興味、関心や課題なども考慮して組み立てられる。どういったことばで子どもたちへ伝えるかなどの内容確認を前日までに済ませ、当日プレーリーダーを担当する理学療法士たちを含む現場にいる指導者全員で最終確認が行われる。

運動プログラムは「投げる」「走る」「跳ぶ」の3つの動作のなかから月ごとにテーマを決めている。

取材日にこどもクラスを担当した梶原康寛さんに指導のポイントを聞いた。

「最初は(子どもたちに)雰囲気慣れしてもらって、親子でスキップを取ってもらうことを目



小学生クラスではからだづくり教室の前後で体チェック。写真は体の柔らかさをチェック



ハイハイの競争を行う「スーパー赤ちゃん」。佐藤善先生も参加(右端)



腰を落として前進する「おすもうさん」。関節をしっかりと動かすことが大切

的に、自動車ごっこや飛行機ごっこに取り組みました。次に、身のこなしを育むための「えんぴつ」「わニさん」、ペンギンさんなどで、体の軸を整えます。人が生まれてから歩けるようになるまでの過程を遊びにしています。休憩を挟んで、遊具を並べていろいろな動きを引き出し、股関節や足指の力を鍛えました。最後は新聞の的当てで、投げる動作を引き出すようにしました(写真参照)

小学生クラスを指導した間、雄介さんには、こどもクラスとは異なる指導のポイントを聞いた。「小学生クラスでは、最初に運動機能のチェックをします。教室の最後にもう一度同じチェックを行い、教室で実施した運動が子どもたちにどういった影響を与えたか

確認します。改善することもあるし、あまり変わらないこともあります。教室終了後になぜそうなったかを検討し、次の教室で生かせるようにしています。きょうのメニューでは、投げるテーマに加え、柔軟性を高めるも重視しました。スーパー赤ちゃんや、おすもうさんなどの運動でしっかりと関節を動かすと、子どもの苦手な部分が見えてきます(写真参照)。楽しく遊ぶなかでその部分をより意識させるような動作を引き出すことが大切です。コンディショニングルームはスペースに限りがあります。しかし、壁をつたって歩いてみたり、ボールのパウンドを利用したり、遊具でバランスの悪い場所をわざと作ったり、床にラインテープを貼って目印を作ったりと、工夫しながらできることはたくさんあります。指導者の意図が子どもたちに伝われば、十分な運動量が出せると考えています」

こどもクラスも小学生クラスも、教室の前後には、大きな声で「あいっぺ体操(写真参照)」を行う。大きく口を動かして口の周りの筋肉や舌の筋肉を鍛え、鼻呼吸に導く運動で、ぜんそくやアレルギーに効果を発揮するといわれている。

3世代を元気にするプロジェクトをめざして

「からだの音キッズプロジェクト」の活動はからだづくり教室だけではなく、年に2回「広報誌」からだの音 for KIDS』を発行して、教育機関や保護者への啓発活動を展開している。子どもの体づくりに役立つ貴重な意見や知識、リポーターの声、そして子どもたちへの絵本部分もプラスされた愛情あふれる一冊だ。5万5000部発行し、広島市内の幼稚園、保育園、小学校など約140カ所に配布。基本的にはすべて上岡さんたちスタッフが手持ちで配りながら、子どもの体づくりの大切さを説いて回る。このほか、近隣の小学校でのPTTC活動*1で親子の体操教室を開催したり、中学校、高校ではスポーツ外傷・障害予防に体チェックを行い、保護者や指導者への講演も開催したりしている。

また、コンディショニングルームでは大人のための「からだづくり教室」も開催されている。実は、大人のための教室のほうがスタートは早く、「リハビリ難民」*2対策に開設されたという。

「子どもだけで参加するのではなく、親や祖父母も参加できる、3世代を元気にするプロジェクト

にしようということで、グループ内でも意識が変わってきました」(浜脇代表)

浜脇代表とプロジェクトのスタッフたちによる地道な活動は徐々に実を結びつつある。代表の父で、浜脇整形外科病院の創設者である浜脇純一さんと会の会長は、「子どもたちにもっと目を向けて踏み込めたのは、とてもいいことです。今後はもっと啓発も必要だし、幅広い取り組み(活動)が必要でしょう」と、プロジェクトの開設にはもろ手を挙げて賛成したそう。浜脇澄伊代表はことし4月より、おると会の理事長に就任。子どもたちに対する整形外科医と理学療法士のタッグは、より強固になっている。



この夏の発行で4号目となった『からだの音 for KIDS』

*1:PTTCとはParents(保護者)とTeachers(先生)、Children(児童)の略で、3者が一緒にレクリエーション活動を行う教室のこと
*2:2006年4月の診療報酬改定により、疾患ごとに受けられるリハビリテーションの日数制限が導入された。例えば、心筋梗塞や手足の骨折では150日まで、脳卒中では180日までという上限が設けられた。そのため、リハビリを受けたくても受けられない患者が続出し、社会問題となった。