

第5分科会 水治学習

「室内温水プールを活用した水治学習」

提案者 正木芳子（和歌山県立和歌山さくら支援学校教諭）
助言者 橋本輝幸（大阪府立堺支援学校校長）
司会者 山崎和美（和歌山県立和歌山さくら支援学校教諭）
記録者 渥美盛也（和歌山県立和歌山さくら支援学校教諭）

1 はじめに

本校は、平成24年4月高等部知的教育部門が開校し、2年後に小中学部の知的教育部門と小中高等部の肢体教育部門が開校した和歌山県で最も新しい知肢併置校である。現在小学部71名、中学部43名、高等部85名の合計199名である。そのうち肢体教育部門は、通学生10名、訪問生4名の合計14名である。

2 水治学習について

水治学習とは、水の性質（浮力、水圧、水流など）を利用した身体機能の向上や心理的な安定、心身のリラクゼーションをねらった学習活動である。

本校では5月中旬から11月中旬「体育」の教科として学部毎に取り組んでいる。児童生徒が水中で身体とじっくり向き合うことができるように、プールでは1～2名ずつ活動する。他の児童生徒は、教室等でエアートランポリン、ボウリング、ボッチャに取り組む。水治学習を実施するメンバーは、火曜日の午後に小学部3名、水曜日午前4名、金曜日午前高等部3名である。それぞれ曜日のメンバーでローテーションし、一人あたり月に2～3回実施できるようにしている。指導は個々のプログラムに沿って実施し、プール内には1名～2名の教師が指導にあたり、1名の教師がプールサイドで全体監視を行う。

3 プログラムについて

(1) アップダウン・・・水に慣れるための活動である。子どもの脇を支え向き合って身体を上下に動かす。

(2) スイング・・・背浮きで背骨を左右に大きく揺らしながら移動する動きである。子どもの状態によっては、下肢に浮き具を入れてより身体が浮きやすくすることもある。

(3) ドルフィン・・・背浮きで背骨が上下に動くように揺らしながら移動する動きである。スイングやドルフィンは水圧や水流を利用して脊柱の動きを引き出したり、関節の可動域を拡大したりすることができ、アライメントを整えるためのプログラムの一例である。

4 実践事例

(1) 小学部 Aさん

筋緊張が強く、気持ちの表出や手の活動をするときに、力を入れすぎて身体を反らせたりの口を大きく開けたりするAさんに、力の調整をすることや、リラックスできる時間を増やすことをねらいに、水治学習に取り組んでいる。プログラムを通してリラックスできる時間や一緒に取り組む教師に笑顔で視線を向けることが増えている。一方で活動の後半には筋緊張が強くなり、歯ぎしりをするほど力を入れてしまうということがくり返しあった。

職員研修では、ビデオでその様子を見て、なぜそのように力を入れてしまうのか検証を行った。職員研修を経て見通しを持つための①スケジュールカードの使用、②水治学習のプログラムの変更、③リラックスのための BGM の使用を加えた。その結果、活動の後半での筋緊張も減り、足を自分で動かすなど自発的な動きも見られるようになってきた。

(2) 高等部 B くん

左凸側弯があり、全身に筋緊張が強く入ることが多く可動域が狭い。不快な時や要求を伝えたいときに、声を出したり腕を動かしたりすることができる。水治学習では、①水の中で筋緊張を軽減しリラクゼーションを図る。②活動を通して水中での自発的な動きを引き出す。③快や不快の気持ちを表情や発声、手脚の動きで教師に伝える。この3つをねらいとして取り組んでいる。

水治学習では、しばらく全身に筋緊張が見られるが、ゆっくり時間をかけることにより徐々に緊張も減り周囲の様子を見たり、リラックスした表情が見られるようになる。プールの環境に慣れた後、教師と一緒にスイングやドルフィンなどを実施した。介助については腰から背中へと支援する支点を変える時に、身体に力が入ることがあったが、両膝の下に浮き具を入れ姿勢が安定すると、安心したのか腕や脚を上下に動かすなど自発的な動きを見せていた。プログラムを開始してから15分ほど経過すると、声を出し再び全身に緊張が入り始めた。「そろそろプールから出ようか。」と言葉かけをすると発声を止めて落ち着いた様子がみられた。

これからも、身体の支点を支えることでリラックスして、身を任せられるようになることや、教師が本人の表出を受け止め、言葉で返しなが、丁寧にやりとりすることを大切にしていきたい。

5 まとめ 今後の課題

これまで、児童生徒の実態把握やねらいを明確にするなかで、評価の観点表を作成し評価表の検討を行ってきた。

今年度は、「自ら考え行動する主体性を育てる授業づくり」をテーマとした職員研修に取り組んでいる。肢体教育部門では「できた！を大切にす水治学習」をサブテーマとして、具体的な指導方法を検討することで授業改善を行っている。そのなかで、水治学習における主体性とは何かを職員で協議し、「見通しを持ち活動したり身体を動かしたりすること」「思い・要求を伝え自己選択・自己決定できること」「身をゆだねてリラックスできること」などであると共通理解した。そのような主体性を引き出すために、安心・安全な環境設定を行い、児童生徒とのコミュニケーションを大切にしながら授業改善に取り組んでいる。そのなかで子どもが主体的に笑顔で取り組めることが増え、リラックスして過ごせる時間も増えてきている。水治学習の場面では「自分で体を動かすことができた」「教師に気持ちや要求が伝わった」「力をぬいてリラックスできた」などという実感・共感・達成感を引き出すこともできつつある。水治学習で実現したことが日常生活に反映できればと考える。

今後の課題としては、引き続き事例研修を行うことや、外部講師による教師自身の介助の仕方や浮き具の利用方法などの職員研修の実施によるスキルアップも行っていきたいと考える。また、より使いやすく、わかりやすい評価表の見直しをしていくことも必要である。まだまだ、スタートしたばかりの本校の水治学習であるが、今後も子どもたちの主体性に迫れる取り組みを充実させていきたい。

(参考文献) 日本肢体不自由児協会 (2013) 「障害ある子どものプール療法」

香川県立高松養護学校ホームページ「肢体不自由のある子どものプール活動」

質疑のまとめ

1 質疑応答

発表の後、教育活動や使用状況について質問があり、他校と情報共有しながら質疑応答を行った。

(1) 水泳指導に該当する児童生徒が在籍しているか

回答：現在本校肢体教育部門では該当者は在籍していないため、水泳指導としては取り組まず、水治学習という形で取り組んでいる。

(2) 医療的ケアの対象児童への指導について

回答：胃瘻や喀痰吸引などの対象児童生徒は水治学習を実施しているが、気管切開をしている児童生徒は通学生では在籍していないので実施していない。気管切開をしている児童生徒の水治学習実施については今後の課題である。

(3) 管理運営面に関する体制について

回答：本校では、水治学習に関しては塩素濃度や水温等の測定などは該当学部の教師が行い、管理職や学部主事が全体監視を担当していること、機械などの設備面では併設校である和歌山北高校と本校が共同で管理している。

他校より：体制面が厳しいので地域のボランティアの協力を得ているという紹介があった。

(4) 地域への開放について

回答：本校では、屋外プールは、カヌー教室を学校外活動として利用している。水治学習室の貸し出しは以前和歌山市内の特別支援学校の肢体不自由児童の利用に貸し出したことはあったが、着替えや休憩場所の確保が難しいため、現在は行われていない。将来的には、より有効的に活用できればと考える。

他校より：プールを地域の福祉施設など他の教育団体や保護者の要望に応じて貸し出していることが紹介された。

2 研究協議

(1) 各々の学校での取り組みについて

ア A支援学校：円形状のプールで水治訓練として取り組んでいる。児童生徒 14名（水治訓練に取り組んでいる児童生徒は 12名）。リフトを使って（児童生徒を持ち上げて）プールに入り、リフトを着けた状態で運動をすることもある。

イ B支援学校：屋外プール。使用する児童生徒は全体で 145名。高等部は縦割りでグループ別の授業、小学部は全体を前半、後半に分けて実施（医療的ケア対象の児童が多い・看護師が付き添う）。中学部は全体を二つに分けて実施。プールの維持管理は保健体育部で行う。プールのスペースが狭く、児童生徒が多いのでスイング等の取り組みは実施しにくい。

3 指導・助言

研究協議の「各々の学校での取り組み」について

(1) 「水治学習」という活動名での取り組みは少ない。どれだけ「水治学習」が市民権を得ているのか？と思う。支援学校内では、「水治訓練」や「水治療法」と呼んで取り組んでいることが多いと考える。それで、「水治療法」から考えると、「水」の「温熱」、「水圧」、「浮力」の「効果」を生かして、物理療法やリハビリテーションが実施されているのが現状であると思われる。各効果について述べていく。

ア 温熱効果

- ① 循環を良くする。筋緊張をやわらげる。心臓の負荷を軽減する。
- ② 温度が高くなると交感神経の刺激が大きくなり、また、血圧が上がる（42度以上）のでほどよい温度で実施する。

イ 水圧効果

- ① 水圧で静脈を圧迫することで、静脈血を心臓に返しやすい。
- ③ 循環機能が促進される。

ウ 浮力効果

- ① 2分の1の体重で（水中では）歩行できることになる。
- ② 陸上にいる時よりも身体・関節を動かしやすい。
- ③ 動けることの喜びと爽快感が身体的・精神的にも良い影響を及ぼす。

(2) 課題として考えられること

- ア 健康面：日常的に常時バイタルチェックが必要な子どもへの対応（バイタルチェック・状態のチェック）
- イ 安全面：人員の確保（指導者・応援）。施設設備の充実。
- ウ 衛生面：（プール内の）排泄物等への対応
- エ 評価面：各校の評価は独自で作られているが、和歌山さくら支援学校の評価はよく考えていると思う。

(3) 今後に向けて

水治（学習・療法・訓練）の効果については、

- ① 「どれだけあるのか？」
 - ② 「他の活動にどう影響していくのか？」
- に関して、今後も研究していってほしい。

研究協議の「主体性についてどのようにとらえているか？」について

- (1) 水を使用して活動を行うことは、水に対しての「恐怖心」が生まれるが、それを克服するために教師との信頼関係をしっかりと獲得して、活動に取り組んでいくことは、良いことであると考えます。
- (2) 取り組む動作（運動・方法）の中で、「児童生徒を主体とした取り組み」を検討し、実践して少しでも主体性を導き出せればと考える。
- (3) 水治（学習・訓練・療法）で「筋緊張の弛緩」を「ねらい」として継続して繰り返し取り組み、「弛緩ができる」ようになった児童生徒は、「水治により筋緊張を緩める」という“主体性”が存在し、身につけていると考えられ、良いことと思われる。