支援教育部ニュース

第７号
令和８年１１月９日
発行：八尾支援学校
文責：福田宏美

R8 夏季研修 F 身体と心の安定をはぐくむファシリテーション・ボール・メソッド（FBM）
『動きたくなる身体づくり～FBM と肩甲帯・体幹の発達支援～』
大阪府立刀根山支援学校 校長 奥井光司 先生（FBM 養成講座スーパーバイザー）

令和8年7月24日（金）、ファシリテーション・ボール・メソッドを用いて、実践形式を取り入れながら教えていただきました。校内外合わせて約90名の先生方が受講されました。

講師の先生のご紹介

奥井光司（おくいみつじ）先生。ファシリテーション・ボール・メソッド研究会に所属され、重度の肢体不自由や知的障がい、発達障がいのある子どもから大人の方までを対象に、ファシリテーション・ボール（FB）を通して、身体と心へのアプローチを実践しておられます。また、ファシリテーション・ボール・メソッド・インストラクター養成講座のスーパーバイザーも務めておられ、府内外を問わず幅広く活動をされておられます。

FBM とは

「Touch（触れる）・Feel（感じる）・Try（試みる）」を大切にし、児童生徒との信頼関係を土台として、身体の動きや感覚を感じ取りながら関わることを大切にしています。空気量を調節した柔らかいボールを媒介にし、教員が意図をもって働きかけながらも、児童生徒にとっては楽しい遊びや心地よい関わりとして体験できることを重視しています。

実　践

●立位体前屈をしてみよう。 ☞FB に座り、50回バウンドをしよう。半分の回数を過ぎたら、大きくバウンド！
☞ 再び立位体前屈。すると・・・最初よりも柔軟性 UP（バウンドで脊柱がほぐされていく）

●FB に膝立ちチャレンジ。
チャレンジを促す時は、必ず『降り方』から教える。『降り方』『やめ方』からの指導は大事。

●FB に座ってラジオ体操。（カウントを大事に。〇カウント目で腕を真横で止める！ etc.）

●FB に座ってダンス。『WA になって踊ろう』
簡単な動きを組み合わせて作られたダンス。途中でチャレンジする動きや、やってみたいという動きも取り入れられ、作り手のメソッドが感じられた。ボールの揺れや弾みにより動きが大きくなるなど効果を実感できた。運動会のダンスを座って行うなど応用が効く。

●FB に座ってバウンドし、決められた回数でぴたりと止まる活動。
FB の動きを感じながら自分の身体の動きを調整する。

●FB に座った相手の肩に手を置き、立ち上がろうとする気配を感じ取る活動。
相手の身体の動きや気配を感じ取りながら関わることを体験した。身体を介したやりとりを楽しむことで、教員との関係に安心感をもてることが大切であると学んだ。





【まとめ】

今回の研修を通して、まずは児童生徒の身体の動きや感覚を丁寧に感じ取り、その反応に応じて教員自身の関わり方を調整することの大切さを実感しました。こうした経験の積み重ねが、「できた」「楽しい」という実感や安心感につながり、児童生徒が自ら動こうとする気持ちや主体的な行動を支えていくのだとわかりました。