

# 中度精神遅滞児の運動技能の向上における全力発揮の 難しさとその乗り越えの可能性について

－走運動のトレーニングを通して－

## Progress in motor skill through the training for better performances

－A case study of a boy with moderate mental retardation－

藤原 由希子<sup>1)</sup> 石川 尚子<sup>2)</sup>

*Yukiko FUJIWARA and Takako ISHIKAWA*

### Abstract

It is said that the children with moderate mental retardation can, to some extent, do exercises and sports, if they have proper coaching. But it is difficult for them to perform with doing their possible. The aim of this study was to find out the possibility of overcoming difficulty.

The subject is a boy with moderate mental retardation, who is in the third grade of junior high school. He has seriously done any exercises and sports, but could not do them to the best of his ability. In order for him to do his best performances, we decided to coach him at running and gave him basic running practices. We also practiced Dosa Method for him and took advantage of interactive sport activities. Through the coaching, we concentrated on considering the following three aspects: (1) how he could overcome the difficulty, (2) how was the coaching and supporting when he displayed his best performances and (3) ripple effects on his other activities or behavior.

It seems reasonable to conclude that understanding what he should do, being able to feel his body moving and building trust between him and his coach are essential.

*keywords* : moderate mental retardation, best performances in exercises and sports,  
possibility of overcoming difficulty

## I. はじめに

中度の精神遅滞児に対する運動技術の指導において、丁寧に教え、繰り返し練習すると一応できるようにはなるが、全力を出してやることができるようにはならず、巧緻性のある動きにもならない。‘一応できる’の先は大変難しいらしく、一般的にこの壁を越えることなく停滞してしまうのである。そして、中度精神遅滞なのだからこの程度の出来具合で終わるのは仕方がないことと思われ、期待される社会的適応行動がとれているならば、それなりにうまく発達を遂げたと評価もされる。つまり、精神遅滞の度合いと運動のまずさの度合いは直線の関係である（波多野：1982）ことを納得するのである。

精神遅滞児においては、運動の学習が難しいのであ

る。原因としては、運動学習は「わかる」から「できる」に進むが、彼らは「わかる」で躓くのである（松瀬他：1992）とか、運動学習にとって不可欠なボディイメージに遅れや歪みがあるから運動の遅滞が起こる（田辺他：1989）とかされる。しかし、重度精神遅滞児が動作法の訓練を通して、眠っていた潜在能力を活性化させ、質的变化を示したとの研究例もある（秋津ら：2005）。一般的な納得の先に未知の世界があるように思われる。

本研究は、中度精神遅滞児が一般的に‘一応できる’で止まってしまうのは何故なのか、運動学習のメカニズムのどこがうまくいかないからなのか、‘一応できる’の先の‘全力を出す’の前に立ちはだかる壁は乗り越えられないのか、もし乗り越えられるのだとしたらどのような関わりによってなのかなどを、中学3年生の中度精神遅滞男児S男を対象として、実践的に究明するものである。

1) 日本女子体育大学大学院修士課程修了・鶴巻温泉病院

2) 日本女子体育大学（客員教授）

## II. 対象児および対象とする運動技能

### 1) 対象児の特徴

対象児S男(中学3年生)は、筆者Iが研究室活動として23年前(昭和57年度)から行っている交流的スポーツ活動(後述)に小学1年生から来ている。始めの3~4年間は、遊びの時間にはこだわりのぬいぐるみを持ってトランポリンを跳びながらそれになりきって「ピヨーン」「ケロケロ」などと鳴いたり何かに話しかけたりと、ファミコン世界に入り込むことが多く、一度入ると抜け出すことが難しかった。運動課題中も気持ちを課題に向けずにふらふらと外れ、関係ないことを喋ることがよくあったので、遅滞だけでなく自閉的な傾向も少し混じっている感じがした。こんな状態から、他児と少し関われ、一緒に運動遊びをし、運動課題に何とか気持ちを向けられるように変わったのは小学校高学年だった。

S男が中学1~2年生の時、筆者F(大学3~4年生)は、交流的スポーツ活動のスタッフとしてS男を担当した。S男は、トランポリンを跳びながらファミコン世界に入ることを気が済むまでやれば、その後はルールを少し理解している野球・バスケットボールなどで遊ぶようになっていた。課題では、新しいもの、うまくできないものに対して「こんなのムリだよー」「ムリだね」などと言って嫌そうに行うことはあったが、指示をちゃんと聞いて指示されることを真面目に行うことの方が多く、F担当の2年目の終わりにはたいいの運動課題ができるようになっていた。しかし、真面目に頑張るし、もっとちゃんとできそうに見えるのに、身体の使い方は曖昧なままで、初歩的なレベルから変化することはなかった。例えば、ジャンプでは、肩を強く引き上げることで身体を持ち上げようとした。ボール投げでは、投げる時に上体をひねらずに腕を横に開いてしまい、スナップも使えなかったし、ゲームの流れには全く乗れなかった。全力走では、もっと速く走れそうなのにもったりしてピッチが遅く、腕・脚の動きにまとまりがなかった。これらは、注意して何度も何度も繰り返し練習したり、基礎的な動きから少しずつ難しくしても変わらず、‘全力を出す’、‘習熟する’などの方向に変化することはなかった。

### 2) 対象とする運動と活動目標

以上のような状況であるにも関わらず、筆者らはS男がよくなることへの思いを捨てがたく、筆者Fの修士課程の研究として改めてこの問題に挑戦することに

した。アプローチとしては、敢えて単純に特定の基本的な運動技術に絞って習熟レベルを目指して練習する方法を選び、その特定の運動として、あらゆる運動の基礎であり、誰もがができる単純な反復運動である『走運動』を選んだ。

従って、具体的には、S男が走運動において‘一応できる’から‘全力を發揮できる’に変化していくことを目指し、以下のことを検討することになる。(1)中度精神遅滞児における走運動の習熟へのプロセス、(2)習熟をもたらすことのできる指導・援助のあり方や工夫、(3)走運動における‘一応できる’から‘全力を發揮できる’への変化をもたらす他の面への波及効果。そして、全力發揮への変化が起こらなかった場合は、言動を分析して、その原因と理由を考察する。

## III. 活動方法の概要

表1に示したように、個別特別練習と交流的スポーツ活動を通して関わる。

一 走運動の習熟を目指す個別特別練習一

S男の状態に合わせて設定する練習であり、S男と担当者(筆者F)の1対1対応で行う。

①走運動の基礎練習:「腿上げ」「腕振り」「ダッシュ」などの基礎練習をS男に合う工夫のもとで行い、間で50m走の測定を行う。

②動作法:基本的なからだの使い方気づくことを期待して、筆者Iと相談しながら、筆者Fが訓練者(トレーナー)となって実施する。主な訓練課題は、「脚を折る動作」「軀幹捻り動作」「腕上げ動作」「片脚の重心

表1 活動の概要

	個別特別活動		集団活動
	走運動	動作法	交流的スポーツ活動
研究対象期間	2003.11.1 ~2004.9.25	2003.4.19 ~2004.8.5	2003.4.19 ~2004.9.25
活動場所	N女子体育大学グリーン広場	N女子体育大学小体育館B1階	N女子体育大学小体育館2階
時間	16:30 ~17:00	15:00 ~15:30	15:30 ~16:30
回数	26回	30回	48回

移動動作」である。

- \*脚を折る動作：両足を少し開いた状態で立ち、膝・股関節をゆっくり曲げ伸ばしする訓練。
  - \*軀幹ひねり動作：横臥位になり、体幹をひねって不要な緊張を抜いていく訓練。
  - \*腕上げ動作：肩の力を抜いて腕を動かすための訓練
  - \*片足の重心移動動作：片足ずつ交互に重心をかけ、足を踏みしめる訓練。今回は片足に重心をのせ前傾し、戻りながら踏みしめるというやり方。
- 交流的スポーツ活動 —

I研究室では、筆者I（臨床心理士）の指導・責任下で、23年前から、障害児や不適応児らを対象に彼らの情緒の安定や発達を目指して、各対象児に個別に担当者（研究室生）を付け、運動遊びとスポーツ課題活動を集団活動で行っている。クラスはこの研究時点で2つあったが、S男のクラスは、情緒の安定を得て学習活動が可能になった約12名の子ども達からなっている。スタッフは、各対象児ごとの担当者、補助スタッフ、筆者Iらである。なお、全活動のビデオ撮影を行った。

## IV. 結果と活動経過

### 1) 走運動の結果

結果の概要を表2、写真1、図1に示した。S男の走運動における全力発揮および習熟は簡単ではなく、今回の取り組みを始めてから1年あまりは、向上はあっても懸案の壁を越えるものではなかった。しかし1年2ヶ月目辺りから著しい変化が起こり、一気に全力発揮の壁を乗り越え、習熟された動きに変容を遂げた（フォームが変化し、タイム・ピッチが向上している。つまり、タイムの向上はストライドの変化ではなく、ピッチの変化によってもたらされている）。

次項で、走運動・動作法・交流的スポーツ活動の各場面の経過を特徴により5期に分け、述べる。

### 2) 活動経過

第I期 X年4.19～11.1 中学3年生

<動作法>

立位脚曲げ動作において、曲げた姿勢から伸び上がる時腰を反らせたが、ぐらぐらはしなかった。軀幹捻りで不当緊張に当たると、緊張の抜き方を探るようにからだをもぞもぞと動かした。ここから、自分のからだの様子がちょっとは感じることができていると思われた。これは、S男が小学校5年生の時、足の外側が

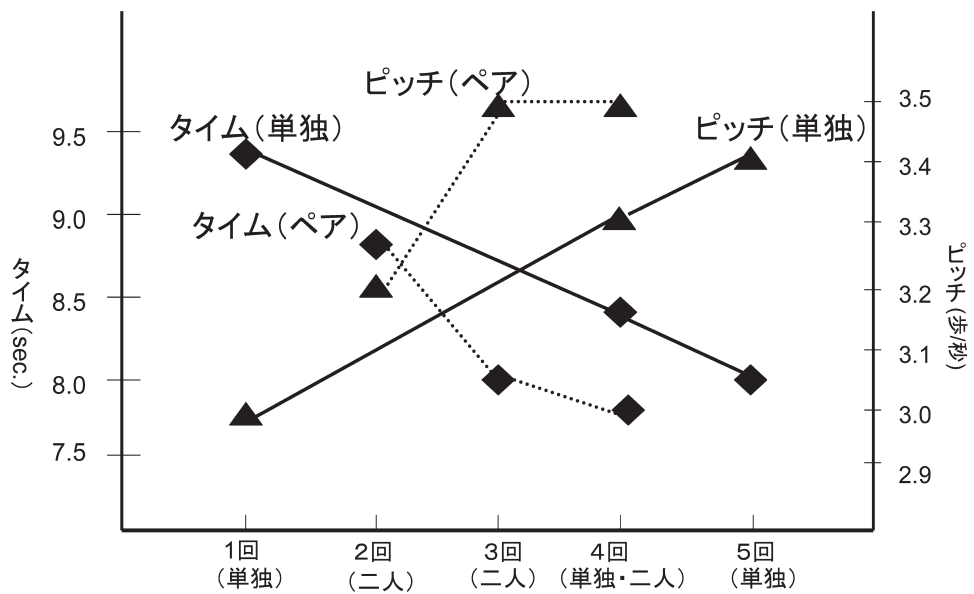
表2 50m走フォームと速さの評価

できた○ ままあできた△ できなかった×	第1回 (単独)	第2回 (二人)	第3回 (二人)	第4回 (単独)(二人)	第5回 (単独)
チェックする項目	'03.11/1	'04.4/24	'04.5/29	'04.7/3	'04.9.25
後ろにキックした脚の踵が高く上がっている	×	△	○	○	○
指示脚を重心の下に接地できている	×	△	○	○	○
前に出す脚の膝が上がっている	×	△	○	○	○
腰が起き、重心の移動がスムーズ	×	△	○	○	○
脇を閉じ、腕がまっすぐの軌跡で振れる	×	×	○	○	○
腕を顎の高さまで大きく振り上げられる	○	△	○	○	○
腕を肩の高さくらいまで大きく引ける	×	△	○	○	○
顎が引けている	×	△	○	○	○
肩が力まず下りている	×	×	△	○	○
タイム	9.3sec.	8.9sec.	8.0sec.	(8.4sec) (7.9sec)	8.2sec.
ピッチ	3.0歩/秒	3.2歩/秒	3.5歩/秒	(3.3歩/秒) (3.5歩/秒)	3.4歩/秒
ストライド	1.8m	1.8m	1.8m	(1.8m) (1.8m)	1.8m

写真1 50m走 フォームの変化



図1 50m走 速さの変化



地面に着くような変な歩き方をするのが案じた筆者Iが、約半年間週1回の動作法訓練を行った影響だろうと思われる。

#### <交流的スポーツ活動>

指示を聞いて真面目に動くが、常にもったりした感じで動いた。しかし、動き方についての注意があると自分の手や足を見ながら直すことができたし、ダンス『ソーラン節』でお尻が下がっていることを注意されると、下がっているお尻をすっと上げた。遊びの時間にテニスなどに誘われると、やることはやるが長続きはせず、突然ファミコン・ゲームのキャラクターの真似を始めたりした。その時とても生き生きと楽しそうだった。

<特徴> 課題場面や日常生活での動作は、注意されるとそのときは直すが、全体的にもったりしていた。ファミコン世界に入り込んで好きなキャラクターを演じている時が一番楽しそうだった。

<最終日の50m走…単独走9.3秒 3.0歩/秒>

力が抜けたような感じで腕を横に振り、脚を前に振り出すようにして走った。腰が引けて重心が後ろにあった。

第II期 X年11.8~4.24 中3~高校1年生

#### <動作法>

立位脚曲げ姿勢からゆっくり伸び上がるときに腰を反らさなくなり、立ち上がった時の姿勢がお尻が上がり背筋が伸びたものになってきた。軀幹捻りや腕上げ動作では、不当な緊張に当たると、しばらくの間からだに注意を向け、動きの感覚を確かめてから、呼吸に合わせたり探ったりしてゆっくり弛めるようになり、緊張に当たって痛いところを指せるようにもなった。

#### <走運動 基礎練習>

腿上げ練習では、お尻を下げたまま脚をドタドタ動かしたが、「腰低いところじゃなくて、高いところだよ」と言うと、自分でお尻を上げることができた。腕振り練習で、担当者が後方で手を出して構えて「肘が当たるところまで引いてね」と言うと、腕を後ろに引くようになり、適切な肘角度になったとき「あっこう！」と言い、その後ほどよい肘角度を保って腕を振ることができた。

#### <交流的スポーツ活動>

マット運動の後転で、着けた手をちょこちょこ動かすので、「しっかりと1回だけ着くんだよ」と言うと、すぐに直すことができ、クルッと回れて「まわってる

感じ！」と声のトーンを上げて応えた。跳び込み前転、前転、後転の連続技をもたつかず元気よくやって見せてくれた。ソフトバレーボールでは、相手の動きを見て動くようになり、これまでは見逃していたような球に反応して打ち返した。遊びの時間に自分からソフトバレーボールを「やる」と言ったり、パスやサーブの仕方を真剣に聞いて「こう？」と確認したり、野球でピッチャーをすると、未熟な他児に対して打てるようなボールを工夫して投げたりした。

<特徴> わかることばや具体的な目標があれば、適切な動かし方に気づいて正しく動けるようになり、嬉しくてやる気が出たのか、遊びの時間に運動技術の習得に真剣に取り組むようにもなったし、素早い動きやコントロールされた動作が垣間見られるようになった。

<最終日の50m走…2人走8.9秒 3.2歩/秒>

脚を前に出すときに膝が上がるようになり、脚があまり後ろに流れなくなった。

III期 X年5.1~5.29 高校1年生

#### <動作法>

立位脚曲げ動作で、重心がつま先の方にかかり過ぎてぐらぐらすると「前に倒れそうな…」と言い、脚を曲げていくときにどこが痛いか聞くと「ここ」と股関節を指差した。簡単な動作なら身体の状態を言語化できるし、一般的に感知しにくい股関節部分に曖昧ではあるが何らかの動きを起こしていることが伺われた。

#### <走運動の基礎練習>

腿上げ練習で腿が全く上がらないので、担当者が「お尻と一緒に腿も上げるんだよ」と言いながら下げたお尻を上げるのと一緒に腿を上げて見せると、S男はその場でまずお尻を上げてから、足元を安定させながらゆっくり腿を上げ、お尻と腿を下がらないように気にしながら一步一步前に進んだ。また担当者がS男の肘の伸びた腕振りの真似をして見せると、「えっ！」と驚いた顔をし、その後、肘を曲げて前後に大きく振るようになった。

#### <交流的スポーツ活動>

ダンス『ソーラン節』で膝を曲げた姿勢をほめられると「コントロールするとできるんです」、高跳びでお尻の上上がった自然なステップを踏んで「ちょっとやりやすい」、腕を振り上げて跳べるようになると「ちょっとふわっとした感じ」、などと言った。遊びの時間に、課題時間にやったソフトボールを自分からやり始

め、投げ方やキャッチの仕方についての注意を真剣に聞き、上体を捻って投げることやボールの動きを予測して動いてキャッチすることが出来るようになった。

<特徴> からだの状態や動作の感じを自然に言葉にしたり、自分の動きに関して外から教えられる情報により自分の動きが正しいかどうかやどう違っているかを知り、からだの感じを確かめながら直すようになった。ボールが来てからでなく、来る前に予測して動けるようになった。

<最終日の50m走…2人走 8.0秒 3.5歩/秒>

腕が前後に大きく振れ、重心移動のスムーズな走りになってきた。

第IV期 X年6.5~7.3 高校1年生

<動作法>

軀幹捻り動作で、緊張に当たったところでしばらく待っていればフワッと大きく緩められるようになった。脚曲げ動作では、「股曲げてね」と言う自分で股関節に手を当てて担当者と動きをぴったり合わせてじわじわと曲げ、終わった後の立位姿勢の良さをほめられると、鏡を見て一層背筋を伸ばしてきちんとした姿勢にした。

<走運動 基礎練習>

腕振り練習のとき、腕と一緒にお尻が動いてしまうので、S男のお尻に担当者が軽く手を当てながら「腰ふりふりしてるよ」と注意すると、ハッ！とし、3回振った辺りから動かさなくなった。腿上げ練習で、お尻が下がり腿の上がらないS男の動きを真似ながら「立て」と言う、すぐに背筋を伸ばしてお尻を上げた。まだ長年に渡る癖から抜け切れないが、指示されることは理解でき、意識しさえすればコントロールできている。

<交流的スポーツ活動>

大縄跳びで、初めて自分でタイミングを計って入り、自然なジャンプをした。これまでだったらあり得ないことだが、向かい縄や十字縄にも「あんなの無理だよ」と言いながら他児が次々に入っていくと自分も勢いよく入っていき、ちゃんとできた。特別に来ていただいた縄跳びの指導者（聖徳大学 太田昌秀教授）に肋木での逆立ちを見せられて目を丸くした後、やってみるように勧められて、ゼツタイムリ…という顔で「お辞儀して、前かがみ…」などの声掛け通りに動いていると補助付きではあったができてしまった。まさに天地がひっくり返ったように信じられなかったようで、声

もなく呆然としていたS男だったが、やがて「お尻を持ち上げるようにしたら上がったよ」と言った。

<特徴> 不当緊張の緩め方が大きくなり、難しい股関節の動きが少し意識できるようになってきた。動き方の間違いがわかるとうまく調整したし、長縄のvari跳びにタイミングを計って入るとか、別世界のことのようにだった肋木逆立ちに挑戦するとかの、これまでならあり得ない行動を見せた。

<最終日の50m走…単独走 8.4秒 3.3歩/秒

2人走 7.9秒 3.5歩/秒>

肩の力みが消え、フォームがきれいになった。

第V期 X年7.17~9.25 高校1年生

<動作法>

片足ずつの踏みしめ動作では、「ゆっくり体重をかけていってね」と言う「はい」と応え、感じを確かめるようにゆっくり体重移動をした。前傾状態からぐらぐらせずに戻ってきた時に「ちゃんと踏めてる感じした？」と聞くと、「うん、ちゃんと踏めてました」と応え、どこで踏んでいたかを聞くと、足の裏を見ながら「踵らへんかなあ」と応えた。肩開き動作や首の伸ばし動作では、緩めようとする事で肩が上がっていたが、「肩上がってるよ」と言う、その度に下ろした。

<走運動 基礎練習>

ダッシュのスピードがつき、初めてスタートからゴールまで担当者より速く走った。メトロノームに合わせて行った腕振り練習では、始めは腕の振りをリズムの速いメトロノームに合わせようとして肘を支点とした下腕だけの振り方になってしまっていたが、担当者が後ろで手を出してS男の肘が当たるように構えると、肘を曲げて後ろに引くようになり、手を外してもその振り方でリズムよく振り続けることができた。自分のタイミングやリズムを外界のタイミングやリズムに一致させることが出来るようになったのである。

<交流的スポーツ活動>

跳び箱開脚跳び越しは2年前から一応できて、5段はらくに跳び越すのだが、脚を前に振り出して越そうとし、上体をそっくり返らせ、両腕を後方に開いて着地するのがどうしても直ってこなかった。そこで「着地の時からだがそっくり返ってるよ、1回気をつけてからポーズをとって！」と言いながら、担当者が両腕を体側に付け上体を前傾させて大袈裟に膝を深く曲げて着地してからポーズをして見せると、S男は珍しく「そんなことまで言わなくていいんだよ、もうわ

かってる！」と少し怒って言ったが、まさしくその直後から言われた通りに動き、それに伴い、脚の振り出しも上体のそっくり返りも直ってしまった。台上前転では、頭のでっぺんが着き少し右側に崩れ気味になってしまうので、お尻をもっと持ち上げて頭の後ろを着いて回るようにと近くで体で示しながら指示すると、お尻を跳ね上げるような動きを何度も繰り返しやってからスタートしたりして、うまく回るようになった。遊びの時間に肋木での逆立ちに挑戦し、補助なしでできると、今まで見せたことのない明るい顔で「自信つきました」と言った。

<特徴> 間違いに気づければ直せるし、気づきやすくなった。外部のタイミングに自分の動きを合わせられるようにもなったし、新技術に取り組む時には、気になる部分を実際に自分の体でやってみようなどのごく自然に行うようになった。

<最終日の50m走…単独走8.2秒 3.4歩/秒>  
速くて力強い全力走が完全にできている。

## V. 三場面での変化とその意味

全力を出すということがどうしてもできなかったS男だったが、中学3年生から開始した今回の計画実践の中で、漸く達成された。そして、これは結局技能のレベルアップ、つまり習熟に直結し、一次障害がない他児の動きに見劣りするものではなくなった。このことは、中度精神遅滞児がこの壁を越えるに足る能力を持つことを示唆するものである。一体、この変化はどのようにしてなされたのだろうか。そしてどんな意味を持つのだろうか。変化の全体を眺め直して考えてみたい。

今回のテーマで研究を開始する時点でのS男は、何でも一応何とかできるが、よい動作をするために必要な緊張がない動き方をし、興味はまだファミコン世界にあった。つまり、未だ幼児的心性であったとみられる。そして、課題場面から外れて夢中になる遊びが新体験を求める探索的要素の強いものに移行することがなく、長年空想遊びに留まっているところに、このまま発達停滞し続けるおそれが感じられた。

中学3年生4月から今回の個別特別練習が始まった。7ヶ月間はあまり変化はなかった。学ぼうという気持ちはあるようだが、興味はまだ非現実的なファミコン世界に生きることにあって、行動は空想世界に流されやすかった。

…第I期

しかし、次の6ヶ月には、わかる言葉や具体的目標などがあれば適切に動けるようになってきた。これは運動感覚—このからだをどのように動いたか—と動作感覚—このからだをどう動かしたらよいか—に支えられた動きが始まったことを示しているだろう。また、遊びの時間にトランポリンから下りて課題場面でやる運動を自分からやろうとするようになった。ファミコン世界に入って演じる楽しさよりも運動技術の習得の方に興味・関心が移り始めたのである。ついに現実世界に心が向かい、E.エリクソンのいう「学ぶ存在」、つまり意味あることを一生懸命遂行しようとする発達段階に入り始めたと思われる。

…第II期

次の1ヶ月には、からだの状態を自然に言葉にするようになり、動きにキレや勢いが出てきた。これは、うまくいったかどうかや自分の身体がどう動いたのかがかなりはっきり感じられ、自分で感じるずれ（内的フィードバック）や自分の動きについて外から教えられて知るずれ（付加的フィードバック）で動きを修正できるようになったことを示している。いわゆるフィードバック・コントロールの活性化である。しかも、S男自身が「コントロールする」ことを意識して身体コントロールに集中しているようであった。また、ボールの動きを予測して先回りして動く（フィードフォワード・コントロール）ことも始まっている。もはやS男にとって注意は叱責ではなく、求める情報になっている。与えられる課題をきちんとこなせる自分であることを楽しく誇らしく思い、有能感を感じ始めていると思われる。

…第III期

続く1ヶ月、以前は新しい技や自信のない技だと退いていたのに、長縄の各種の変り跳びに自分でタイミングを計って勢いよく入っていったり、肋木での逆立ちにも誘われるだけで挑戦している。現実の課題で挑戦行動をとるようになったのである。しかも、挑戦したことができてしまうことで至上体験に近い体験をし、自己信頼感と強い希望を持ち始めている。「やればできる」「できるかもしれない」「こうすればできそう」「やってみよう」など、自信とワクワク感と挑戦心がS男を包んでおり、有能感に支配されて頑張り、うまくいった結果がまた有能感を高める循環があったと考える。

…第IV期

最後の2ヶ月、外部のタイミングやリズムに自分の方を合わせるという大切な調整ができたり、新技術に挑戦する場合に、その技術の特徴だとS男が思った部分や動きのイメージをからだを動かしながら動作感覚

で確かめるようなことまで自然に行い始めた。そして、開脚跳びの練習の時に、わかっていることなど言っておほしくないと言っているように、「どうすればいいか教えてほしい」、「知りたいことを教えてほしい」など、学びのモチベーションが現実化・具体化してきたし、自信に基づくプライドも芽生え始めていると推測される<sup>※</sup>。これらはすべて、われわれが自分の技術レベルの向上を目指す際にとる普通の学習行動の様相であり、S男にも、まさにこれが生き生きと展開されているといえるだろう。（※開脚跳びの時は、怒りながらも素直にやって、出来て、変身したのであるが、おそらく担当者の説明と見本がS男にとってとても簡単なことだったので、大切な情報だと思わなかったのだらうと思う） …第V期

以上の変化は、S男がどうしても抜けられなかった空想生活を脱して、有能感をエネルギーとして勤勉に現実の自己課題を頑張る生活に移り、さらに自己意識を育てる時代に向かいかけていることを示唆している。幼児期心性から児童期心性へ、さらに青年期心性への発達ともいえよう。空想時代を長らく脱出できなかったのは、幼発的万能感を持ち続けることは障害のせいで仕方のないこととして許されたが、自分のいる世界の理解が曖昧なままになったために目的意識が出にくく、積極的・主体的な探索行動やそれに伴う成功感・失敗感を味わう体験とは出合えなかったからではないかと考える。空想世界と訣別できたのは、走運動での‘全力発揮’への取り組みの中で目的意識が生じ、できた！感、あっ！体験などを通して、努力の楽しさと大切さが実感されたからではないだろうか。

走運動での全力発揮に向かう変化が、運動全般に効果をもたらしただけでなく、精神面の発達にも広がったことは、一つの特定の運動での全力発揮の壁の乗り越えが、発達における質的変換をも誘起しうるとを暗示していると考えられる。

## VI. 全力発揮への歩みを促したものの

S男が走運動練習を通して“全力発揮”に至る頑丈な壁を越え、それに伴い本質的な変化、つまり発達を見せたのは、S男の中で重要な学習が起こったからであり、その学習を誘起する関わりがあったからである。では一体何がこの変化をもたらしたのであろうか。

### 1) 乗り越えを可能にした基本的要因

#### i. わかること

どんなことをどうやるのかが「わかる」ようになり

始めたことが最も基本的な変化であったと考える。わかることでS男の気持ちが学習に向き、集中し始め、向上の方向が明確化したからである。では、「わかる」をもたらした関わりどんなものだったのか。初めのきっかけは、S男が理解でき、イメージできるような具体的な言葉がけ（例えば「犬においかけられる、火事から逃げる」など）とか、担当者がS男の大好きなファミコンゲームの中からキャラクターが全力走る場面のあるものを持参して真似させたことなど、ちょっとした工夫であった。気持ちが向いた後は根本的に伝わりやすくなったので、分かったかどうかを表情や様子で確かめながら、言葉・仕草・見本などで探すと、必ずS男の分るものを見つけることができた。

#### ii. からだへの感覚が育つこと

自分のからだがかような風に動いたのかが感じられ、どのように動かしたらよいかわかり、分かったように動ける、ということは基本的に重要なことであると判断して動作法を活用した。動作法は、期待通りにからだへの感覚を育て、壁を越えるために重要な作用をしたようである。また、S男が主体的に動いている中で「あっ！」と動きの感じを掴めるような場作りを工夫することも大切だった。これは狙ってできるとは限らず、逆に狙ったわけではないのにうまくいくこともあった。

ところで、「わかること」と「からだの感覚」を別の要因のように挙げたが、両者は分けがたく絡みあってS男の‘学び’の扉を開いたと考える。やることがわかってイメージできることはスキル学習の基本だが、そのイメージの実行には動作の感覚があることが重要である。運動感覚や動作感覚の伴うイメージの方が本当の理解になるといってもよい。これらは、S男に対して新しい練習に取り組む気持ちを促し、未完成の動きの自己修正を可能にし、外側からの指導や援助を理解してよりよい動きに調整していくことを可能にした。さらに、こうして修正された動きの反復を通してその動きが自分の動きとして定着し、周囲の状況に合う動きになっていったといえる。

#### iii. 親和的信頼感

これまで全く触れてきていないが、今回の効果の要因の一つとして、S男と担当者との信頼関係・親和関係を始めとする、S男とスタッフおよび交流的スポーツ活動という場との親和的信頼関係があげられるだろう。親和的信頼関係の重要さは、筆者Iがこれまであちこちで繰り返し述べていることで、私たちに既に



最も基本的な要因であることが明確になっているので、取り出して書かなかった。しかし、この要因が基本的に作用していたことと、親和的信頼関係が、単に対象児の気持ちを理解し、それを受け入れるだけで形成されるものではないことは強調したい。

## 2) 3場面の関連

今回、『走運動の基礎練習』においては、S男が“わかる”やり方を見つけることにこだわった。S男が分かりたいことと私たちが分かってもらいたいことが一致するのに1年位かかったのだが、一致してくると、案外素朴な配慮で十分だった。しかもS男はわかったことをイメージ行動に自然に繋いでいた。『動作法』は、運動する際の本当に基礎的なところに働きかけるものである。走運動、交流的スポーツ活動に変化が現われなくとも動作法を続けていると、からだへの気づきや身体コントロール能力が徐々によくなっていて、それがしだいに他の場面の動作向上に繋がっていった。一方、『交流的スポーツ活動』では、遊び時間には楽しんでもらうことを心がけ、課題の時間は走運動練習と同じように言葉とからだで“わかる”援助を心がけた。ファミコン世界を楽しんでいたS男は、スポーツが分かるにつれ、遊びの時間にスポーツ技術の習得を楽しむようになった。

したがって、3場面の関連は、動作法における基礎動作訓練によって身体意識・ボディイメージ・動かし方に気づいていき、それが、他の2つの場面での動きの変化となって現われる、という流れだったと考える。例えば腕振り練習では具体的な目標があって腕が引けるようになり、肘角度がよくなったとき「あっこう！」と気づいているが、これは、動作法で肩や腕の不当な緊張に気づき、それを弛緩させて動かせるようになったことに負うところが大きいと思われる。また、IV期にはどの運動も一次障害のない他児に見劣りするものではなくなくなったが、これは、動作法によって「足の裏の踏みしめ」や「股関節の弛め」が感じられるようになり、肩や胸を主導的に弛められるくらい、普通の子ども以上にからだの気づきと動作のコントロールがよくなっていったからだと思われる。動作法は基本的なからだの使い方を学ぶためのものであり、‘本当にわかること’に根本的に絡むと考えるので、この流れは期待通りの結果であった。

ここから、中度精神遅滞児の運動が‘一応できる’から‘全力発揮できる’に進むための壁越えには、からだの動かし方が体験を通してわかるようになることが有効で

あると示唆される。からだの使い方がわかっていない状態でいくら先の練習をしても進歩し難いのはむしろ当然のことといえよう。

## VII. 結 び

中度精神遅滞児が全力を発揮する能力を潜在的にもっていること、そして、その能力の顕在化は可能であることが証明された。ただし、はじめの1年位はよい変化がいろいろあったとはいえ本格的変化には至らず、やはり無理なのかと思う日々であり、それでも諦めずに続けたことで漸く得られた成果であることから、顕在化のためには、きちんと彼らと向かい合い、彼らにわかる指導・援助のあり方を必ず探り当てることが肝要であり、また、自分のからだやからだの動き、動かし方がわかるようになる工夫を取り入れることが有効であることも証明されたことになる。

S男の変化に対して、障害児教育の関係者ですら「このようなレベルは中度遅滞とは言わないのではないか」と感じるようである。壁を乗り越えた後のS男は、確かに中度の精神遅滞の範疇に入らないと思う。しかし、この壁を乗り越えることが一般にはないのだとしたら、一体どう考えるべきなのだろうか。

中度精神遅滞児には眠っている部分かなりあり、それは、一般的にとられているような関わりでは目覚めさせることができないが、もしその子のその時の状態にとって本質的に適合する指導・援助をすることができれば、活性化できるということではないだろうか。そしてその関わりとは、その子が求めていること一意識していないことの方が多くが一を提供できるかどうかというその一点にかかっているように思う。それは決して専門的な学問を必須の要件とするものではないと思われる。また、彼らは全体的に停滞していると見られやすいが、何か一つが‘本当にわかる’プロセスで進むことができれば、そのことが学びの構造に波及し、全体的発達に影響するのではないとも考える。

駄目かもしれないがやってみよう、と行った研究であったので、S男の見せた変化を得て、筆者らも、交流的スポーツ活動のスタッフもみな驚いた。また、‘全力発揮ができる’ということが、発達を促す重大なことであることが体現されたと考えている。

※本報告は筆者・藤原由希子の修士論文をベースに、考察し直してまとめたものである。

#### 引用・参考文献

- 1) 秋津容子, 石川尚子 (2005) お尻が引けた姿勢で動く重度精神遅滞女兒にみられた動作訓練を通しての発達的变化, 日本女子体育大学紀要35: 55-64.
- 2) 波多野義郎 (1982) 特集・脳の働きと運動 精神遅滞児と運動 体育の科学32: 117-122
- 3) 石川尚子 (1981) 重度発達障害児の指導カリキュラムーA 運動機能, 教育と医学31-7: 41-61.
- 4) 成瀬悟策 (2003) 講座・臨床動作学4 教育動作法, 学苑社.
- 5) 大野清志, 村田 茂 (2003) 動作法ハンドブック応用編, 慶応義塾大学出版会, 東京.
- 6) 松瀬三千代, 名執宗彦 (1992) 精神遅滞児の運動学習についての一考察ー「けん・ばー跳び」における「わかる」こと「できる」ことの学習の条件についてー横浜国立大学教育学部教育実践センター紀要8: 135-147
- 7) 鈴木 清, 石川尚子, 杉原 隆, 他 (1999) 体育心理学, 実務教育出版, 東京.
- 8) 田辺正友・田村浩子 (1987) 精神遅滞児の歩行運動に関する発達的研究 奈良教育大学研究所紀要36: 29-43.
- 9) 田辺正友, 田村浩子 (1989) 精神遅滞児のボディイメージの発達 奈良教育大学研究所紀要38: 83-90.
- 10) 横山泰行 (1996) 精神遅滞児の身体発達 風間書房, 東京.
- 11) 渡部健朗, 長谷川誠, 高岡瑞朗, 他 (1989) 精神遅滞児の運動における有効な動きの指導法についてー動きの見極めとその援助の仕方, 横浜国立大学教育学部教育実践研究センター紀要5: 131-153.

(平成17年9月21日受付)  
(平成18年1月12日受理)