

知的障害者施設における定期的なGボール活動の事例報告

- 指導者に対する半構造化インタビューに着目して -

江原 宇宙 (201511854、体操コーチング論)

指導教員：長谷川 聖修、本谷 聡

キーワード： 運動不足、柔軟性

【目的】

厚生労働省は、2018年4月、体や心などに障害がある人は約936万6千人おり、人口の約7.4%に相当すると発表した。体や心などに障害のある人が増える一方で、我が国の週1回以上の運動・スポーツ実施率は、成人で47.5%とほぼ半数となっていたが、障害者(成人)では、18.2%と、障害者の運動不足はかなり深刻であると指摘されている。

筆者は、月に1回の頻度でM知的障害者施設において運動指導を担当した。そこでは主にGボールを用いており、バランスボール班として活動をしている(写真1・2)。M知的障害者施設では、こうした活動を20年近く継続してきた。このように長期に渡り、定期的な活動を実践してきた例は少ないことから、そこで実践されてきた指導内容を調査し、この指導に関わってきた関係者の意見を聞くことで、知的障害者施設における定期的なGボール活動の指導に関する現状と課題を明らかにすることを目的とした。



写真1：Gボール

写真2：活動の様子

【方法】

1. 対象：M知的障害者施設関係者4名
(男性3名、女性1名)
2. 半構造化インタビューの内容
 - ①Gボールを用いた活動の期間
(施設における勤務年数、年齢、性別)
 - ②Gボールの長所(他の用具と比較して)
 - ③長期的なGボールの利用で利用者の変化
 - ④Gボールを用いることでの問題点や課題
 - ⑤Gボール活動の継続希望とその理由

【結果と考察】

- ①以前にバランスボール班を担当していた職員と、現在バランスボール班を担当している職員、計4名を対象にインタビューを実施した。

②他の道具との違いについては、「背中を預けたり、おしりを乗せるだけでも十分に全身を動かせる。他の道具では使えない筋肉を使えたり、リラックス効果がある」という回答を得られた。このことから、利用者がGボールに身体を預けることで、全身的な運動を容易にできる用具の特性が明らかになった。

長所については「柔軟性・ストレッチ」についての回答が最も多く、これらがGボールの長所として述べられた傾向が明らかになった。

③長期的なGボールの利用における利用者の変化としては、「入所したての時、人前に出ると緊張してしまって話ができなかった利用者がいたが、発表を通じて改善した」という回答が得られ、このことから、発表というイベントが利用者の活動に変化をもたらしていることが明らかとなった。

その他にも「皆健康的」や「動かしている分怪我をしにくい」などの健康面での変化についても明らかになった。

④Gボールを用いることでの問題点や課題については、マンネリ化、準備や片付けの負担、さらに、補助方法やGボールのサイズ選択など指導に関する知識不足の意見が得られた。

⑤Gボール活動の継続希望とその理由については、4名全員今後もGボール活動を続けていきたいと回答した。その理由は、「普段動かさない場所を動かせる」「発表が地域貢献になる」「精神安定につながる」「利用者が楽しんでいる」といったことが述べられ、継続したい理由が多様であることが明らかになった。

【結論】

以上の結果から、M知的障害者施設における定期的なGボール活動に対して指導関係者から肯定的な意見が明らかになった。これは、Gボールを用いた活動が知的障害者にとって、楽しく全身で運動をすることができることが要因として考えられた。またGボールは、普段体を伸ばす機会が無い中でストレッチ系の運動を比較的容易に引き出すことができ、知的障害者施設における身体活動として十分な可能性を有していることが言えよう。