

平成23年度障害者総合福祉推進事業

障害福祉サービスにおける
日中活動プログラムに関する調査
事業結果報告書

平成24年3月

社団法人 日本フィットネス協会



目次

はじめに

第1章 事業要旨	1
1. 目的	
2. 事業1:障害者施設利用者の身体活動量の実態	
3. 事業2:障害者施設利用者の運動プログラムの開発	
4. 事業3:障害者健康増進指導者の育成カリキュラム	
5. 結論と今後の課題	
第2章 事業要旨の実施内容	4
1. 事業内容及び手法	
2. 狙いとする事業の成果	
第3章 障害者施設利用者の身体活動量の調査結果	7
1. 問題と目的	
2. 方法	
3. 結果	
4. 考察と今後の課題	
第4章 障害者施設利用者の運動プログラムの開発	17
1. 事業の目的	
2. 事業の方法	
3. 結果	
4. フィットネスダンスおよびステップシート	
第5章 障害者健康増進指導者の育成カリキュラム	29
1. 事業の目的	
2. 事業の方法	
3. アダプテッド・フィットネスダンス「指導者の手引き(ver.1)」の内容	
第6章 事業の成果	64
1. 事業1:障害者施設利用者の身体活動量の実態	
2. 事業2:障害者施設利用者の運動プログラムの開発	
3. 事業3:障害者健康増進指導者の育成カリキュラムモデル(案)	
4. 成果の公表計画	
第7章 まとめ	71

はじめに

平成 22 年度障害者総合福祉推進事業「障害者向けオーダーメイド運動プログラムの開発のための、障害者福祉サービスにおける日中活動に関する研究調査」では、全国を 6 ブロックに分けて、1579 ヲ所の障害者施設を抽出して質問紙を送り、569 ヲ所からの有効回答を分析調査した結果、以下のことが明らかになりました。

- ①約半数の障害者施設には健康推進活動の担当者がいない。また、環境条件や指導者が限られた中で健康推進活動が実施されている。
- ②健康増進に関する専門性を有した指導者による多様なプログラムが望まれており、人員確保の人件費、指導者育成研修費、活動環境充実のための設備費、プログラム開発の費用が必要である。
- ③リハビリテーションや運動量を主眼とした活動ではなく、利用者が楽しみながら意欲的に、かつ継続して活動するために、音楽やダンスなどの要素を含めた多様な種目の開発と実施が必要である。

それらを踏まえ、平成 23 年度の障害者総合福祉推進事業では、以下をテーマに取り組みました。

事業 1：障害者施設利用者の身体活動量の実態の解明

事業 2：障害者運動プログラムの開発

事業 3：障害者に対する運動指導者の育成カリキュラムの開発

JAFa は、「国民の健康に寄与するフィットネス指導者の資質向上をサポートし、その活動環境を創出する」ことをミッションステートメントにしています。国民とは、一般健常者のもとより、子どもや高齢者、そして障害者を含めたあらゆる人々のことですが、これまで障害者に向けたフィットネスプログラムや指導方法の開発には着手しておりませんでした。

JAFa の会員は日本全国におり、障害者への運動指導を行っている人は少なくなく、これまでも障害者向けの運動プログラムに関するニーズは寄せられていました。

また、JAFa が 2011 年初頭に行ったアンケートでは、今後チャレンジしたい指導現場には「医療・介護・福祉関連施設」が 1 番（40.6%）に挙げられており、障害者フィットネスへの関心の高さがうかがえます。本事業が、障害者の健康運動指導にかかわる方々にとって、有意義なものとなりますことを祈念しております。

本事業には、筑波大学の久野譜也先生、齊藤まゆみ先生、澤江幸則先生をはじめ障害者フィットネス推進委員会の各氏に多大なるご協力をいただきました。また、アダプテッド・フィットネスダンスの作成に際しては、障害者施設職員の方、指導にあたったワーキンググループ（フィットネスインストラクター）の方々に多大なるご協力をいただきました。ここに深く感謝を申しあげます。

平成 24 年 3 月
社団法人日本フィットネス協会
理事長 鶴見幸子

第1章 事業要旨

1. 目的

本事業では、障害者が現在および将来にわたって生活習慣病などの非感染型疾病に対する罹患リスクが減少され、高いQOLを維持することへの貢献が期待される身体運動の日常化を図れるような環境整備の具体化を目指している。なぜならば、運動遂行に困難さがある障害を有している人であっても、運動する楽しみを味わい、運動不足がもたらす健康阻害を防止し、さらに健康を増進する環境が用意されるべきであると考えからである。

本年度は、1) 障害者の日常生活における身体活動量を実測し、実態の可視化と同時に、具体的な運動課題を明らかにすること、2) 昨年度に開発した運動プログラムを実際に障害者に試行・評価し、より具体的な指導・支援方法を明らかにすること、3) 障害者における運動指導の育成カリキュラムモデルを作成することを目的とした。

2. 事業1：障害者施設利用者の身体活動量の実態

①目的と方法

障害福祉施設を生活拠点として利用している知的障害者の身体活動量を明らかにすることを目的に、調査協力の同意を得ることができた入居型福祉施設A園を利用している13名の知的障害者(43.6±13.9歳)にライフコーダを装着してもらい、1週間の身体活動指標(表1参照)を調査し分析した。

②結果と考察

表1の通り、対象者の多くは全国平均レベル近く(6800±4506歩/1日)動いているものの、必要とされる運動強度(23Ex/週)の活動を行っているものが少なかった。この背景は、多くの施設では身体活動に関する専門性が保障されていないためではないかと考えた。加えて、今回の対象者の身体活動量は、施設側の努力、すなわち用意された活動内容に依存される傾向があることが推察された。これらのことから、今回の対象者の多くは、受動的運動参加者の状態であると考えられた。したがって、施設を生活拠点として利用している知的障害者の運動プログラムでは、ただ単に動くだけでなく、運動強度を考慮した専門的な運動プログラムが必要であると考えられた。

表 1：身体活動項目の1日の平均と1週間の総計

	歩数：歩	運動量：kcal	活動時間：分	総消費量：kcal	距離：km	Ex量：ex
一日平均	6637.1 3754.0	164.08 ±97.07	20.80 ±12.73	1651.6 317.7	4.82 ±2.59	1.56 ±1.00
最大値	14694.0	365.14	41.70	2280.6	10.00	3.24
最小値	618.9	8.14	0.34	1255.3	0.67	0.01
平日平均	7915.8 ±4523.6	195.52 ±117.34	25.44 ±17.50	1687.3 ±336.9	5.76 ±3.17	1.91 ±1.37
休日平均	3440.3 ±2900.6	85.50 ±86.38	9.22 ±13.62	1562.5 ±287.7	2.47 ±2.07	0.68 ±1.04
一週間総計	46459.5 ±26278.1	1148.58 ±679.51	145.63 ±89.10	11561.2 ±2224.0	33.71 ±18.12	10.90 ±6.99
最大値	102858.0	2556.00	291.90	15964.0	70.00	22.70
最小値	4332.0	57.00	2.40	8787.0	4.70	0.10

3. 事業 2：障害者施設利用者の運動プログラムの開発

①目的と方法

施設を生活拠点として利用している障害者の運動プログラムの充実を図るため、課題設定と運動指導方法、活動支援、効果測定などのガイドラインを含めた運動プログラムを作成することを目的に、多種多様の専門家による運動プログラム開発のためのワーキンググループを設置、(社)日本フィットネス協会会員(JAFA)が、知的障害のある20～50代の年齢層の参加者に対して、1回あたり30～90分程度のフィットネスとして定期的実施していた実践事例12例のうちビデオ撮影の同意が得られた5例に対して、観察評価等の実地調査を行い、検討することとした。

②結果と考察

本調査の対象になったプログラムでは、参加者の指示理解レベルや活動参加レベルに応じて、大きく5つの工夫が観察された。すなわち、動きの単純化や細分化などの「技術」の工夫と、具体的で動きがイメージしやすい言語表現などの「指導言語」の工夫、居場所を明確化したりなどの「マネージメント」上の工夫、専門用語を使用しない、指示内容を反復するなどの「指示理解」を促すための工夫、興味関心を継続させるためにかけ声などの「支援方法」の工夫であった。

これらの観察調査結果をもとに、JAFAが作成した「フィットネスダンス」を基本としたアダプテッド・フィットネスダンス(Adapted Fitness Dance)を提案した。

これは、指示理解レベルや活動参加レベルに応じて構成されたダンスのうち、個々の特性に応じてエクササイズ楽曲を複数選べられるようになっている。そして個別のアレンジ方法は、エクササイズ別のアレンジシートを使用することにより、課題内容等を参加者の特性に応じて適切化させるようになっている。

	歌詞	僕らはみんな生きている	生きているから歌うんだ	僕らはみんな生きている
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	歩く 手話	Vステップ 手話
アレンジ		足踏みをしながら 手話、手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 歌うの手話、口から手を広げ	足踏みをしながら 手話の手の動き
声かけ		いきているー	うたうー	

4. 事業3：障害者健康増進指導者の育成カリキュラム

①目的と方法

障害者の健康増進活動における指導者育成に必要とされるカリキュラムを開発することを目的に、これまでの調査結果と、本事業1)と2)の結果をもとに、障害者フィットネス推進委員会とその他関連する有識者間の検討を通して、この健康増進活動における指導者に必要とされる知識や技術条件をもとにした、障害者健康増進指導者カリキュラムモデルを試作した。

②カリキュラムモデル（案）

障害福祉施設職員とフィットネス指導者を対象として、大きく3つの知識と実践が必要と考えた。すなわち1) 障害に対する理解と対応、2) 身体運動に対する理解と実践、3) 障害特性に応じた身体活動に関する知識と技術である。受講者の既存の知識体系により1)と2)は省くことができるものと考えた。そして3)は、アダプテッド・フィジカルアクティビティの考えを学びつつ、昨年度の事業結果を反映した障害のある人の健康問題と運動の意義や、障害のある人のライフステージと運動とのかかわりと、今年度事業結果から得た実際に必要とされる運動課題内容と指導・支援方法の知識と実践を学ぶ機会が求められるだろうと考えた。

5. 結論と今後の課題

昨年度と本年度の事業結果から、障害施設を日常的に利用している障害者は、必ずしも運動機会に恵まれていないわけではなく、頻度や歩数に関しては施設側の努力により確保されていた。しかしながら頻度や歩数と比して、運動強度への配慮は十分とは言えなかった。この背景は、身体活動に関する専門性が保障されていないためではないかと考えた。そこでより簡便に参加者特性に応じて運動内容を適切にしやすい参加者の指示理解や活動参加レベルに応じて構成されたダンス種目と、個別の指導・支援方法を明確にできるアレンジシートを導入したアダプテッド・フィットネスダンスを提案した。そして施設職員はもちろんのこと、フィットネス指導者を対象に含めた障害者健康増進指導者を育成するためのカリキュラムを構成した。

一方で障害特性の多様化とバラツキの幅の広さから、個別の運動プログラムを提供するための個々の身体活動特性をアセスメントできるツールを開発していくこと、またアダプテッド・フィットネスダンスなどの充実を図るために、現場で活用された活動素材を蓄積させることが今後の課題であると考えた。

第2章 事業要旨の実施内容

1. 事業内容及び手法

①事業推進のコンセプト

平成22年度に実施した、「障害者向けオーダーメイド運動プログラム開発のための、障害福祉サービスにおける日中活動プログラムに関する調査」では、施設における日中活動における運動プログラム実施の実態として、調査対象施設の約7割以上の施設で散歩や体操が実施されていること、次いでダンスを行っている施設が多いことがわかった（以降、主要3種目）。そのうち体操や散歩は、高頻度傾向ではあるが1回の実施時間は短かった。またダンスについては月に1、2度から週3日以内の頻度で、1回の実施時間は1時間程度であることがわかった。活動場所でもっとも多かったのは施設内もしくは施設周辺であった。同時に、専門指導員などの「人」の不足、実施に必要とする「物」の不足、実施するための「場所」の不足が課題として指摘された。

今後求められる活動のあり方については、健康増進活動における指導者に対して「健康増進」の専門性と比較して「障害」の専門性を重視していることがわかった。

健康増進活動プログラムを構築するためには、大きく3つのフェーズについて検討する必要がある。1つ目は「課題フェーズ」である。施設を利用する障害のある人の日常生活状況に応じた必要とされる運動量をもとに課題を決定する。2つ目は「指導方法・活動支援フェーズ」である。課題を行う際に必要とされる指導や道具、環境構成等は障害状況等によって異なる。指導者側は、障害特性に応じてアダプテッドされた引き出しを、できるだけ多く用意しておく必要がある。3つ目は「評価フェーズ」である。既存の評価方法を障害特性に応じてアダプテッドする必要がある。また評価項目においては、身体的評価にとどまらず、健康的な日常生活に反映しているかについても問う必要がある。

そこで今年度は、昨年度の調査研究の成果をもとに、上記の3つの観点から検討し、障害のある人のための健康増進プログラムモデルを構築することを目的とする。

②事業推進体制

本事業を遂行するために、フィットネス指導者、障害者体育スポーツに関する有識者、障害福祉サービス関係者、行政関係者等から構成する「障害者フィットネス推進委員会」を昨年度と同様なメンバーで設置する。

「障害者フィットネス推進委員会」 *委員長

* 久野譜也	筑波大学大学院	人間総合科学研究科	教授
齊藤まゆみ	筑波大学大学院	人間総合科学研究科	准教授
澤江幸則	筑波大学大学院	人間総合科学研究科	講師
樋口幸治	国立障害者リハビリテーションセンター		主任運動療法士

宮地秀行	横浜市総合リハビリテーションセンター 指導員
金和史岐子	社会福祉法人玉医会「たまきな荘」 総括施設長
宮部幸子	一般社団法人さいたま市手をつなぐ育成会 代表理事
高木憲司	厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部 障害福祉課 障害福祉専門官
深代泰子	(社)日本フィットネス協会常務理事

上記委員に、Jafa ならびに行政関係者等を加えて構成した。

「障害者フィットネス推進委員会」は、下記の日時で実施した。

- ・第1回 平成23年10月11日(水) 10:30~12:30
- ・第2回 平成24年2月10日(金) 15:30~17:30

③具体的事業内容

(1) 事業1：障害施設利用者の身体活動量について

事業目的：障害福祉サービス事業所・施設（以降、施設）を利用する障害者の日常生活行動量をもとに、必要とされる運動プログラムにおける運動量を明らかにし、運動プログラム開発の基礎的資料とする。

事業方法：施設利用の障害者を対象に、高機能歩数計を装着し、日常生活行動量を測定する。合わせて日常的イベントを職員が記録する。そして歩数、運動強度、運動強度ごとの頻度および時間帯と継続時間数、運動内容などを個人属性や施設特性などの条件とクロスさせながら分析する。

(2) 事業2：運動プログラム開発について

事業目的：施設における課題設定と運動指導方法、活動支援、効果測定などのガイドラインを含めた運動プログラムを作成する。

事業方法：多種多様の専門家による運動プログラム開発のためのワーキンググループを設置し実践指導の実地調査などを行い、対象に応じてアダプテッドされたさまざまな指導方法や道具などをデータベース化し、対象に応じた課題や指導の引き出しづくりを検討する。また、対象に応じた動きづくりのために、安全な運動のしかた、環境の整備などについても障害者フィットネス推進委員会に適宜オブザーバーとして専門家を招き、専門的見地からの助言を得ながら、十分に意見交換を行うなどの配慮をしたうえで引き出しづくりを進めていく。

(3) 事業3：障害者健康増進指導者の育成カリキュラムについて

事業目的：前回の調査で施設職員だけでなくフィットネス指導者の多くが、障害者の健康増進活動において、障害特性についての理解が必要であると認識していたことから、育成カリキュラム及びテキストを開発することを目的とする。

事業方法：これまでの調査結果と、本事業1)と2)の事業結果をもとに、障害者フィット

ネス推進委員会とその他関連する有識者との検討会を通して、この健康増進活動における指導者に必要とされる知識や技術条件を明らかにし、将来、設計される障害者健康増進指導者のスタンダードを示す。そのスタンダードをもとに、研修会などの育成カリキュラム、そしてその研修会などに使用するためのテキストを作成する。

2. 狙いとする事業の成果

本事業を通して、現在、地域の施設で個々に展開されている運動プログラムの情報を体系化し、科学的分析に基づいた障害者の身体的健康を保障した課題設定や指導方法、活動支援、効果測定などのガイドラインを含めた運動プログラムが開発されることが期待される。それに加え障害特性に応じた健康増進活動のための指導者を育成するためのカリキュラムが策定されることが期待される。これらの運動プログラムや人材育成のための研修会を通して、障害者が障害特性に応じた課題や指導、人的・物的環境のなかで身体的活動を経験することにより、だれもが気軽に参加できる活動の選択肢を増やすこととともに、障害者の身体的、心理的、社会的健康を含めたQOLの向上につながることを期待される。

以下に下位事業ごとに期待される成果を示した。

①事業1：障害施設利用者の身体活動量について

障害福祉サービス事業所・施設を利用する障害者の生活活動を中心とした身体活動量が明らかになるとともに、必要量に達しているのかどうかの実態が明らかとなる。さらに、必要量とのギャップが予想されることより、運動プログラムの課題設定に必要とされる運動量が明らかとなり、事業2においてエビデンスに基づく具体化が可能となる。

②事業2：運動プログラム開発について

適正な運動量を保障した運動プログラムを展開することができるだけでなく、対象者の障害特性に応じた課題設定や指導・支援方法、効果測定などに必要とされる具体的なガイドラインを示すことができる。このプログラムは、スモールステップ方式で、障害者のエンパワメントを重視したものであり、フィットネスに対して主体的にとりくむ態度を養うことにもつながることが期待される。

③事業3：障害者健康増進指導者の育成カリキュラムについて

障害者における運動の日常化を図ることを目標に、障害者の運動プログラムを推進するための指導者に必要な理念や意義、求められる指導者像をもとに、どのような育成カリキュラムが必要かについての具体化がされ、実際に指導の育成が可能となる。

第3章 障害者施設利用者の身体活動量の調査結果

1. 問題と目的

障害福祉施設を利用している障害のある人の多くは、限られた活動空間のなかで、限定的な身体活動種目を、身近な施設職員のもとで実施していることが報告されていた（澤江ら，2011）。その一方、運動指針2006の基準と照らし合わせると健康増進活動は4エクササイズ（Ex）程度の運動であることが予想されていた。しかし残り19Exは日常的な身体活動量に依存されるものの、施設を利用する障害のある人がそれを満たしているのかについては明らかにされていない。加えて、この結果によっては、最低4Exと設定されている運動量の目安について再検討する必要がある。

そこで本研究では、その第一弾として、障害福祉施設を生活拠点として利用している知的障害のある人の身体活動量を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

①対象者

現在まで、調査協力の同意を得ることができた関東地方にある知的障害者対象の入居型福祉施設A園を利用している13名を対象に調査を実施した。具体的には表1にあるように、平均年齢43.6±13.9歳の男性7名と女性6名、計13名を対象に、1週間に予備の1日分を含めた計8日間、スズケン製ライフコーダを装着してもらった。

表1：対象者の属性

ID	性別	年齢	障害程度	他の障害	身長	体重	BMI	作業内容
A02	男	29	B	自閉症	167.1	57.1	20.4	外作業
A03	男	33	A	自閉症	169.1	81.0	28.3	外作業
A04	男	54	AA	難聴、自閉症	146.3	49.5	23.1	屋内
A05	男	44	AA	てんかん、 統合失調症	150.3	44.7	19.8	屋内
A06	男	56	B	選択性寡黙	164.7	60.4	22.3	外作業
A07	男	41	B		156.7	48.1	19.6	パン製造
A08	女	60	B	脊髄変性症、 小脳変性症	146.5	51.4	23.9	パン製造
A09	女	32	AA	脳性マヒ	155.1	54.2	22.5	屋内
A10	女	61	C		145.4	49.8	23.6	軽作業
A11	女	41	AA		146.4	44.0	20.5	屋内
A12	女	64	A		149.6	66.2	29.6	軽作業
A13	女	30	AA	自閉症	156.7	62.0	25.2	軽作業
A14	男	23	B	自閉症	155.7	53.4	22.0	外作業
M±SD		43.6±13.9			154.5±8.2	55.5±10.1	23.2±3.1	

またライフコーダの1日の装着時間は、施設職員の負担を考慮して機器の着脱を朝食後と

入浴前に行ったため、おおむね午前8時から午後3～4時頃までの7～8時間ほどであった。すなわち、朝食後に作業着等に替えるタイミングで機器を装着し、日中活動終了後に入浴する際に服を脱ぐタイミングで機器を外すようにした。また調査員がかかわれる時は、調査員も職員とともに機器の着脱を行った。実際、8日間の調査のうち6日間、機器の着脱にかかわった。対象者の知的障害の程度は、軽度（C）・中等度（B）の者が6名、重度（A）・最重度（AA）の者が7名であった。13名のうち1名に関しては、1週間連続して機器を装着することができなかつたため、分析から外すこととした。

②調査項目と方法

（1）身体活動量の測定：生活習慣記録装置ライフコーダを用いて、歩数（歩）と、運動量（kcal）、活動時間（分）、総消費量（kcal）、活動距離（km）、エクササイズ量（Ex）の測定を行った（調査内容の詳細については用語集を参照）。（2）日常活動情報：調査期間中のおおよその活動内容を家族またはそれに代わる者からの同意を得た上で、調査に必要な事項を関係者から聞き取った。（3）身体計測ほか：身長・体重・BMIなど、定期的に施設で実施している健康診断検査項目を活用させていただいた。（4）その他：知的障害の等級、合併症、投薬状況、施設の健康増進活動に対する取り組みなどを、上記（2）の方法で関係者から情報を提供していただいたり聞き取ったりした。

③倫理事項

（1）研究等の対象となる個人の人権擁護について：研究で得た個人情報の扱いには十分な注意を払い、研究目的のためだけに使用する。収集された個人情報は外部に漏れないように、特定の者だけがアクセスするなど厳重に保管する。また結果の公表には個人が特定されないよう配慮する。また廃棄する際は紙媒体の物に関しては焼却処分にし、また電子媒体の物に関しては破壊処分とする。（2）研究等によって生じる個人への不利益及び危険性に対する配慮について：参加者に対して調査を行うことによる身体的・精神的な負担については、実践的専門的観点から十分に考慮するとともに、施設職員の指導助言を受けながら、それらの負担が参加者の許容範囲を越えないように留意する。また実施にあたっては参加者の意思を十分に尊重する。そのため、参加者の意向や状況等により調査を中断することを認め、そのことで参加者に不利益が生じないことを説明する。加えて、安全管理には十分に注意を払うようにする。具体的には、使用機器の不備状態の事前チェックと修繕、実際に機器などによる事故が発生した際には、その事故状況を調査し、再発防止のための検討を行ったうえで再開する。再開の際には、検討された予防策の徹底を図る。

3. 結果

①身体活動量の1日の平均と1週間の総計

結果は表2の通りである。本調査の対象者全体の1日平均歩数は6637.1±3754.0歩であつ

た。健康づくりに必要とされる 7000 歩以上には至らないが、国民栄養調査 (2010) による国民平均が 6800 ± 4506 歩であることから、必ずしも少ないとは言えない。しかしエクササイズ量 (Ex 量) は、厚労省が策定したガイドラインに示された目標値 (23Ex/週) の約半分程度の割合であった。これらの結果から本調査の対象者は、からだを動かす機会はあるとしても、その運動強度については決して高いと言えない状況であることが明らかになった。

また図 1 にあるように、平日と休日を比べると、休日の歩数は平日の歩数の半分程度で、その差は統計的に有意であった ($t=4.09$, $df=11$, $p<.01$)。この傾向は、一般成人を対象とした先行研究でも同様の傾向が認められた (例えば、縄田ら : 2006)。しかし 50%ほどの差を示した報告は確認されていない。すなわち本調査の対象者は、平日に比べ休日の歩数が、一般的傾向より少ない傾向にあるのではないかと考えられた。

表 2 : 身体活動項目の1日の平均と1週間の総計

	歩数:歩	運動量:kcal	活動時間:分	総消費量:kcal	距離:km	Ex量:ex
一日平均	6637.1 3754.0	164.08 ±97.07	20.80 ±12.73	1651.6 317.7	4.82 ±2.59	1.56 ±1.00
最大値	14694.0	365.14	41.70	2280.6	10.00	3.24
最小値	618.9	8.14	0.34	1255.3	0.67	0.01
平日平均	7915.8 ±4523.6	195.52 ±117.34	25.44 ±17.50	1687.3 ±336.9	5.76 ±3.17	1.91 ±1.37
休日平均	3440.3 ±2900.6	85.50 ±86.38	9.22 ±13.62	1562.5 ±287.7	2.47 ±2.07	0.68 ±1.04
一週間総計	46459.5 ±26278.1	1148.58 ±679.51	145.63 ±89.10	11561.2 ±2224.0	33.71 ±18.12	10.90 ±6.99
最大値	102858.0	2556.00	291.90	15964.0	70.00	22.70
最小値	4332.0	57.00	2.40	8787.0	4.70	0.10

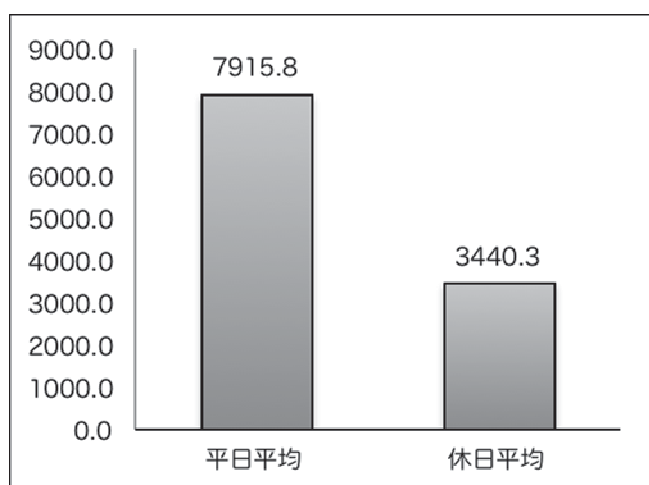


図 1 : 平日と休日の 1 日の平均歩数

②性別による身体活動量の 1 日の歩数と 1 週間の Ex 量について

結果は表 3 の通りである。そのうち性別で比較したところ、統計的には有意ではないが、男性が女性より、歩数や Ex 量の値が大きい傾向にあることがわかった (図 2、図 3)。この傾向は、歩数においては一般の全国平均の傾向と同様であった (全国の一日の平均歩数 男性 ; 7243 ± 4980 歩、女性 ; 6431 ± 4106 歩)。しかし本研究の調査対象のなかの男性は全国平均の値に近かったが、女性は男性に比べると全国の平均の値から乖離していた。その理由として、活動内容が関係するのではないかと考えられた。すなわち本研究で対象になった施設

では、主に体力を要する作業はその希望者も含め男性が多く、女性は屋内の座業中心の作業が多かったことが、この結果に反映していると考えられた。

表3：性別でみた1日の平均歩数と1週間のEx量

	男性 (N=7)	女性 (N=5)
一日の平均歩数	7835.2 ±4088.2	4959.7 ±1667.8
一週間のEx量	12.13 ±7.02	9.18 ±7.37

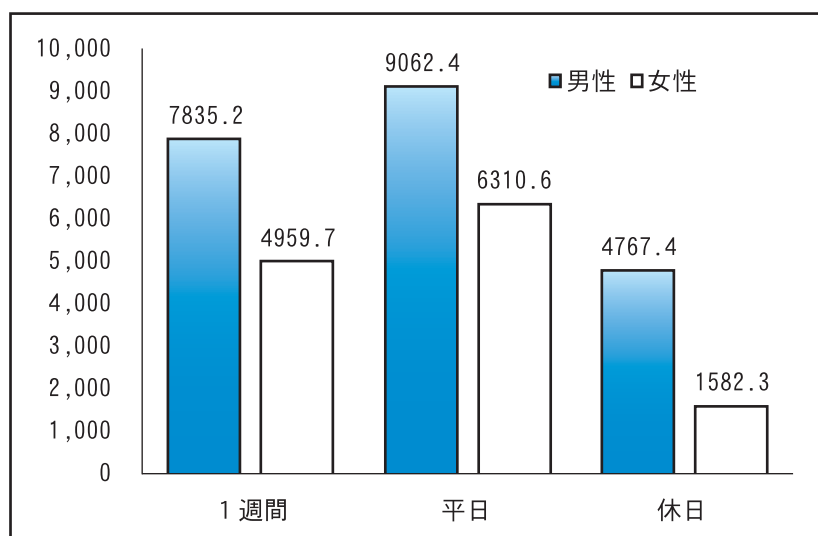


図2：性別でみた1日の平均歩数

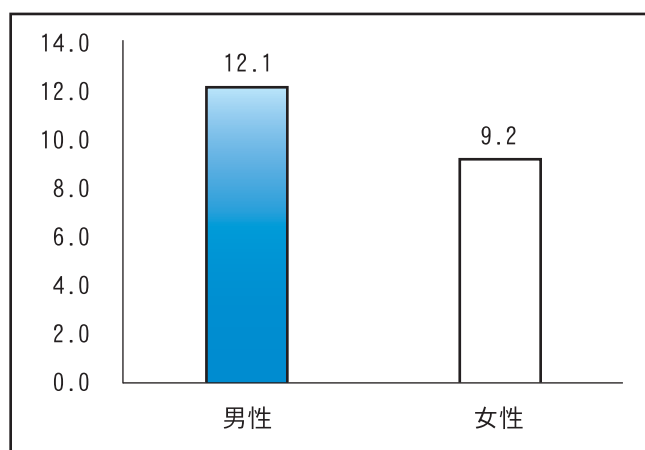


図3：性別でみた1週間のEx量

③障害別による身体活動量の1日の歩数と1週間のEx量について

結果は表4の通りである。すなわち、重度と最重度の対象者群（重度群）は、中等度と軽度の対象者群（中軽度群）に比べて、統計的に有意ではないものの、歩数やEx量の値は小さい傾向がみられた。個々の日中の活動内容をみると、重度群の対象者6名のうち屋内での軽

作業を行っていた者が1名、屋内で過ごしていた者が4名、外での作業に従事していた者が1名であった。中軽度群の対象者6名のうち3名が外での作業に従事し、2名が販売を目的としたパン製造に従事し、1名が高齢のために屋内での軽作業を行っていた。このことから、重度群は運動量を伴う作業等の活動に従事することに難しさがあることが、その理由の一つではないかと考えられた。

表4：障害程度別でみた1日の平均歩数と1週間のEx量

	最重度 (N=4)	重度 (N=2)	中等度 (N=5)	軽度 (N=1)
1日の平均歩数	5068.1 ±2923.3	4524.6 ±2806.4	8791.2 ±3550.7	6367.4
1週間のEx量	9.60 ±10.21	5.30 ±7.35	12.76 ±2.93	18.00

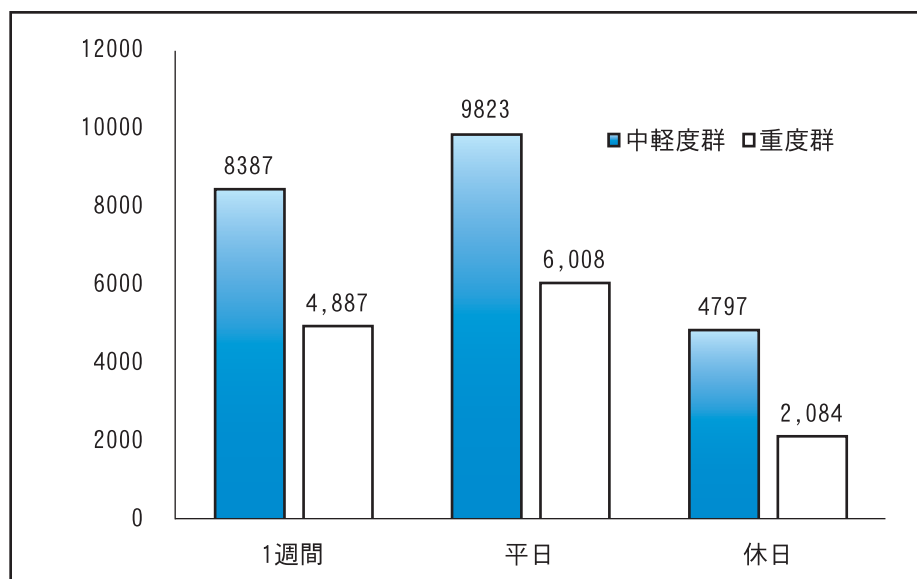


図4：障害程度別でみた1日の平均歩数

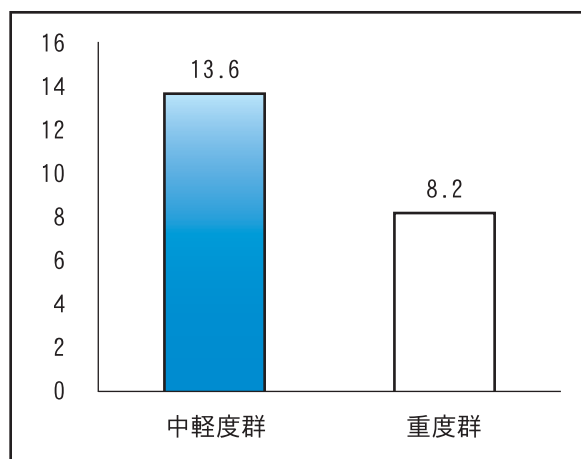


図5：障害程度別でみた1週間のEx量

④活動内容別による身体活動量の1日の歩数と1週間のEx量について

結果は表5の通りである。すなわち日中の活動内容により、統計的には有意ではないが、歩数やEx量の値が異なる傾向がみられた。外での作業内容は、地域の事業所を車で巡回し段ボールなどを回収する作業である。したがって必ずしも歩数が正しくカウントされているかわからない。また屋内での作業は、ボールペンなどの袋詰め等の軽作業とパン製作の作業が含まれていた。そこに参加した対象者の歩数そのものは少ないがEx量は高かった。その理由として、個別的な理由で作業能力の高い対象者（A07）が屋内作業に加わっていたことが考えられた。今後、サンプルサイズを大きくするなかで変動する可能性がある。

表5：活動内容別でみた1日の平均歩数と1週間のEx量

	外作業 (N=4)	屋内(軽・パン) (N=4)	屋内すごし活動 (N=4)
一日の平均歩数	8573.3 ±4120.9	6269.8 ±3851.8	5068.1 ±3375.6
一週間のEx量	11.25 ±1.94	11.85 ±8.24	9.60 ±10.21

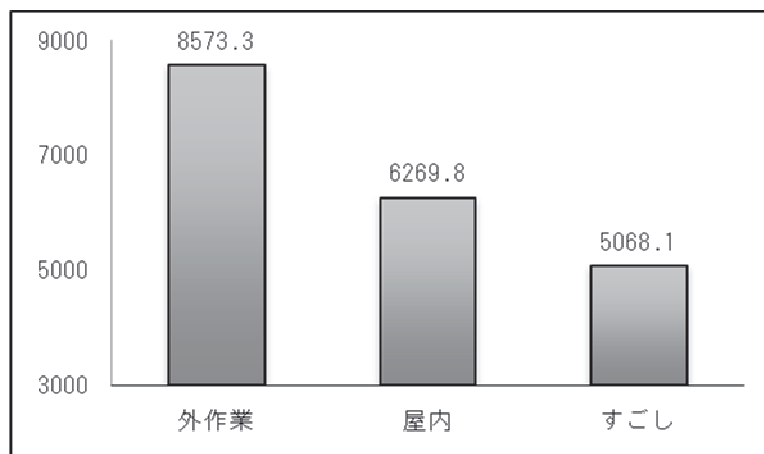


図6：活動内容別でみた1日の平均歩数

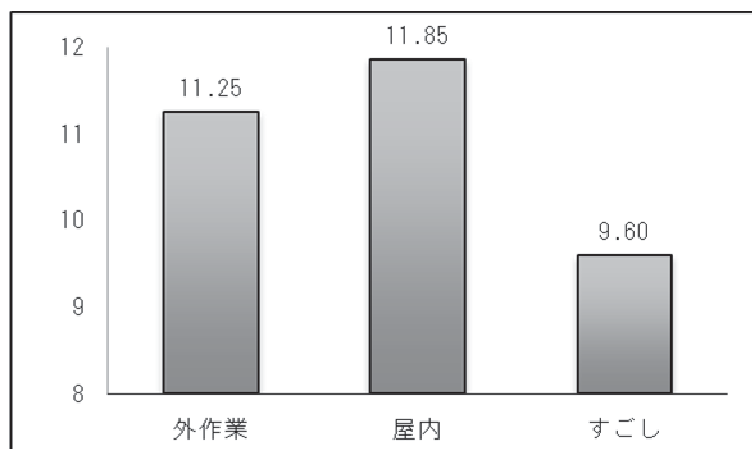


図7：活動内容別でみた1週間のEx量

4. 考察と今後の課題

本調査の結果から、対象者の多くは全国平均レベルで動いているものの、必要とされる運動強度の活動を行っているものが少ないことが考えられた。加えて、今回の対象者の身体活動量は、施設側の努力、すなわち用意された活動内容に依存される傾向があることが推察された。実際、用意された活動が少ない休日の歩数は、作業や散歩、特別活動などのプログラムがある平日の歩数に比べて明らかに少なかった。以上のことから、今回の対象者の多くは、受動的運動参加者の状態であると考えられた。このことから、今後の課題として、受動的運動参加者から能動的運動参加者への移行を検討する必要がある。

しかしそれは、障害有無に関係なく共通する課題ではあるものの、知的障害による理解面やコミュニケーションの問題、他害や破壊などの行動障害を伴う状況いかんによっては、個人の主体的活動をマネジメントしていく必要がある。

具体的には、次の3つについて議論する必要がある。つまり「プログラム」と「行動援助」、「連携」である。具体的には、まずは、選択可能な身体活動プログラムを開発し用意することである。2つめは、障害のある人の活動プログラムに参加する状態を十分に把握し、受動的から能動的な参加行動に変容していけるための援助方法について検討し、ガイドラインを作成していく必要がある。そして3つめは、障害のある人の身体活動への参加は、これまで多分に施設職員の努力に依存されてきたことの反省にたち、施設外に、その取り組みを部分的に代替できる人材や機関、施設を活用し、連携していくことが必要ではないかと考えた。

とりわけ、最重度の知的障害のある人の多くは、主体的に取り組める活動の幅は狭い。障害を前提とした施設利用している障害のある人の個々の特性、例えば、日常的な身体活動量、栄養、身体組成などの生理学的特性はもちろんのこと、活動動機やコミュニケーションなどの心理学的特性、生活パターンや活動環境などの生態学的特性などに応じた、現実可能な活動内容と参加援助を、地域連携に基づいて展開することができればと考えている。今後の課題として、上記のような個々の特性を、妥当でなおかつ簡便にチェックできるアセスメントシートを開発していくことが必要となるだろう。

ところで今回、導き出された知見は、1カ所の施設の結果に委ねられていた。今後、サンプルサイズを大きくしていくことで、本調査で示された傾向の多くが、より明らかになっていくのではないかと考えている。

謝辞 今回の調査に参加していただきました皆様、また関係されました職員ご一同様、そして調査を手伝って頂いた渡邊百合子、竹内みどり、幸谷仁志、村上祐介他の筑波大学特殊体育研究室所属学生一同に感謝の意を表します。

文責：澤江幸則（筑波大学体育系講師）

用語集^{注1)}

総消費量：1日の総エネルギー消費量を表します。 [基礎代謝量] + [運動量] + [微小運動量] + [特異動的作用]

基礎代謝量：昭和44年算定時の体表面積当たり基礎代謝基準値（第五次改定日本人の栄養所要量*）から、次式によって計算し表示します。 [単位体表面積当たり基礎代謝基準値 (kcal/m²/時)] × [体表面積 (m²)] × 24 (時間) 体表面積の計算は、1～5歳の体表面積 (cm²) = [体重 (kg)^{0.423}] × [身長 (cm)^{0.362}] × 381.89 6歳以上の体表面積 (cm²) = [体重 (kg)^{0.444}] × [身長 (cm)^{0.663}] × 88.83 実際には、1分毎の基礎代謝量を順次加算していった総消費量に反映します。

運動量：歩行など、身体の移動を伴う身体活動により消費される代謝量の増分（活動代謝量）を表します。加速度センサの信号強度、すなわち歩いたり走ったりした時に、センサに伝わる衝撃の強さと、その頻度から、運動の強さ（運動強度）を判定します。まったく動きのなかった場合を0、走ったりした時の最高を9とし、10段階に区別します。それぞれの運動強度に対して、内部に持っているエネルギー換算表でエネルギー量に置きなおし、体重を掛け合わせて4秒毎に積算、表示します。

微小運動量：加速度センサは、歩行などのしっかりした動き以外に、事務など机座作業時の、腰のわずかな動きもとらえることができます。このような信号を感知した時、歩いてはいないけれども、何かをやっていると判断し、その分のエネルギー消費量を付加して、総消費量の中に足しこみます。

特異動的作用：食物摂取に伴う特異動的作用によるエネルギー消費量で、基礎代謝量に身体活動に必要なエネルギー消費量を足した値の10%を計算で求めています。この値は1分毎に総消費量に反映されます。 ([基礎代謝量] + [運動量] + [微小運動量]) × 0.1

活動時間：運動強度4～9の活動の時の時間を分単位で記録します。

活動距離：単純に移動した距離を計算します。

エクササイズ：エクササイズ (Ex) はメッツ×時間で計算されます。ライフコーダでは、測定された4～9の運動強度をメッツに換算し、それに上記の活動時間を掛けて算出します。ちなみにライフコーダの運動強度とメッツの間には強い相関関係があることが報告されています (r = .929)。ところでこの Ex の考え方を取り入れたガイドラインは、平成18年7月に厚生労働省によって策定されました。それによれば、生活習慣病などの危険性を減らし、運動機能や体力を維持するためには、1週間に23エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）を行い、そのうち4エクササイズ以上はより活発な運動を行うことを目標としています。

注1) SUZUKEN ホームページ/製品紹介/FAQ の記載等を参考にした。

<http://www.Suzuken.co.jp>

参考資料 1 身体活動のエクササイズ数表^{注2)}

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動、生活活動）の組み合わせを考える時に参考にするため、いろいろな身体活動の1エクササイズ（メッツ・時）の値を以下の表に示しました。

「3メッツ」以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	自転車エルゴメーター：50ワット、とても軽い活動、ウェイトトレーニング（軽・中等度）、ボーリング、フリスビー、バレーボール	20分
3.5	体操（家で。軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って。待ち時間を除く。注2参照）	18分
3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）	16分
4.0	速歩（平地、95~100m/分程度）、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
4.5	バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く。）	13分
4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
5.0	ソフトボールまたは野球、子どもの遊び（石蹴り、ドッジボール、遊戯具、ビー玉遊びなど）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
5.5	自転車エルゴメーター：100ワット、軽い活動	11分
6.0	ウェイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、バスケットボール、スイミング：ゆっくりしたストローク	10分
6.5	エアロビクス	9分
7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳：背泳、スケート、スキー	9分
7.5	山を登る：約1~2kgの荷物を背負って	8分
8.0	サイクリング（約20km/時）、ランニング：134m/分、水泳：クロール、ゆっくり（約45m/分）、軽度~中強度	8分
10.0	ランニング：161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳：平泳ぎ	6分
11.0	水泳：バタフライ、水泳：クロール、速い（約70m/分）、活発な活動	5分
15.0	ランニング：階段を上がる	4分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技ではなく余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。

注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。例えば、カートを使ったゴルフの場合、4時間のうち2時間が待ち時間とすると、3.5メッツ×2時間=7メッツ・時となる。

「3メッツ」以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
3.0	普通歩行(平地、67m/分、幼い子ども・犬を連れて、買い物など) 釣り(2.5(船で座って)~6.0(溪流フィッシング))、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包、ギター:ロック(立位)、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話(立位)	20分
3.3	歩行(平地、81m/分、通勤時など)、カーペット掃き、フロア掃き	18分
3.5	モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事:配管工事	17分
3.8	やや速歩(平地、やや速めに=94m/分)、床磨き、風呂掃除	16分
4.0	速歩(平地、95~100m/分程度)、自転車に乗る:16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽、子どもと遊ぶ・動物の世話(徒歩/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム、車椅子を押し、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)	15分
4.5	苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業:家畜に餌を与える	13分
5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話(歩く/走る、活発に)、かなり速歩(平地、速く=107m/分)	12分
5.5	芝刈り(電動芝刈り機を使って、歩きながら)	11分
6.0	家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
8.0	運搬(重い負荷)、農作業:干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
9.0	荷物を運ぶ:上の階へ運ぶ	7分

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000;32 (Suppl):S498-S516.

注1: 同一活動に複数の値が存在する場合は、競技より余暇活動時の値とするなど、頻度の多いと考えられる値を掲載してある。

注2: それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

注2) 出典: 厚生労働省: 健康づくりのための運動指針 2006—生活習慣病予防のために—
(エクササイズガイド 2006)

第4章 障害者施設利用者の運動プログラムの開発

1. 事業の目的

施設における課題設定と運動指導方法、活動支援、効果測定などのガイドラインを含めた運動プログラムを作成することを目的とした。

2. 事業の方法

多種多様の専門家による運動プログラム開発のためのワーキンググループを設置し、実践指導の実地調査などを実施する。次に、その結果をもとに、参加者に応じてアダプテッドされたさまざまな指導方法や道具などをデータベース化し、参加者に応じた課題や指導の引き出しづくりを検討する。また、個々の参加者に応じた動きづくりのために、安全な運動のしかた、環境の整備などについても障害者フィットネス推進委員会に適宜オブザーバーとして専門家を招き、専門的見地からの助言を得ながら、十分に意見交換を行うなどの配慮をしたうえで引き出しづくりを進めていくこととする。

<ワーキンググループメンバー>

深澤純子氏（フリーインストラクター）

石井千恵氏（Jafa インストラクター）

荻野ひとみ氏（Jafa インストラクター）

高良順子氏（Jafa インストラクター）

井門恵理子氏（Jafa インストラクター）

①プログラム開発のコンセプト

運動プログラム開発のための基本コンセプトは、スモールステップによるものとし、参加者のエンパワメント重視とする。そのためには個別の課題設定に対応できる運動とし、参加者が視覚的にどの段階のプログラムであるかを把握できるような工夫をする。プログラムの内容については、障害特性に応じた安全性、さらに、リスクマネジメントの視点から有識者による指導助言を得るものとする。また効果測定は、単に身体的健康指標にとどまることなく、心理的、社会的側面を含めた多面的であること、そして障害特性に応じた測定方法を検討した。

スモールステップとは、基本のプログラムをさらに細分化し、小さな行動単位に分解して、時系列に沿って並べる方法をいう。この特徴は、手順がいつも同じなので覚えやすく、見通しがたてやすいこと、具体的に指示されるため理解しやすいこと、いつも同じ言葉で指示されるので理解が容易であること、何ができて何ができないかを把握できること、そして指導者が変わっても同じ教え方で対応できることである。

参加者のエンパワメントとは、個々人が自己決定していく、問題解決能力を身につけてい

くという考え方をいう。したがって、障害者自身が参加する活動について判断し、決定していただけるような支援をしていく。

②障害者向け運動プログラム実態調査

この調査は、(社)日本フィットネス協会(JAFA)会員が指導する障害者を対象とした運動プログラム実践例の観察記録を行い、個々に展開されている運動プログラムや活動の情報を収集し、体系化することによって、系統的な身体的余暇活動にかかるプログラムを開発することを目的とした。

前年度に実施した調査結果より、JAFA 会員における障害者向け運動指導経験は、全体の3割程度であり、そのうちの約半数が障害福祉施設で実施していることが明らかとなった。そこで、今年度の事業①では、障害福祉施設を利用している人を対象に生活習慣記録装置ライフコーダを用いて、総消費量と運動量、歩数、運動強度の測定を行い、身体活動量を定量的に評価した。その結果、対象となった障害福祉施設を利用している人の多くは、全国平均レベルで動いているものの、必要とされる運動強度での活動を行っている者は少ないことが示唆された。加えて、事業①の対象者の身体活動量は、施設側の努力、すなわち用意された活動内容に依存される傾向、つまり受動的運動参加者であることも指摘された。そこで、事業②では、1) 必要な運動強度をみたす身体活動プログラム、2) 受動的運動参加から能動的運動参加への移行という2つの視点から身体活動プログラムを検討することとした。

(1) 調査対象

調査対象とする運動プログラムは、フィットネスとして定期的実施している1回あたり30～90分程度のもを想定し、次の3条件を設定した。

- 1) JAFA 会員が指導する障害者を対象とした運動プログラムの実践であること
- 2) 中等度より重度の知的障害を伴っている参加者がいること
- 3) 参加者の年齢が20代から50代であること

これらの条件を満たすもののうち、本調査の主旨を説明し、調査協力の同意を得た実践12例のうちビデオ撮影の同意が得られた実践(2名の指導者が実施した5例)について観察評価の対象とした。

(2) 調査方法

障害者を対象とした複数の運動プログラム実践場所において、運動プログラム実施中のビデオ撮影と運動プログラムに関する観察記録を行った。

まず、対象となる運動プログラムをチェックシートならびにビデオカメラを用いて記録した。次に、撮影したビデオ画像を複数の観察者で観察し、基本の運動プログラムをもとに、指導者が実施した運動プログラムの内容と対象者にあわせて実施したブレイクダウンの方法、対象者の動きについて、分析用のチェックシートに記入した。

(3) 分析方法

1) 参加者の特性把握と評価

フィットネス参加者の特性を把握し、個々の変容過程を評価するためのレベルコード(表1)を作成した。これは、知的機能と運動能力の間には相関があるという Winnick (1992)をはじめとする多くの知見をもとに、指示理解レベルと活動参加レベルという2軸で個人の行動レベルをみるものである。そこに運動の形態を加えることで、身体障害の有無や程度を反映することができる。さらに、精神障害がある場合に見られる、思考力と集中力の低下、理解と実際の模倣レベルの乖離などを考慮し、活動中の様子としてそれらも同じコードの中で評価できるようにした。つまり、障害種で分類するのではなく、フィットネスプログラムにおいて「何ができるか」に着目することで、個人の特性を評価しようとする試みである。

指示理解レベルであるが、フィットネスプログラムに参加するときの指示理解レベルとして5段階で設定した。つまり、させたい活動や動きを直接介助することで理解できる場合を1とし、部分的介助で理解できる場合を2、させたい活動や動きに関する物(例、ボールや音楽など)や視覚情報(例、絵や写真、ジェスチャーなど)を示すことで部分的介助をすれば理解できる場合を3、介助を必要としない場合を4、させたい活動や動きに関する指示を文章で理解できる場合を5と設定した。

活動参加レベルは、A全く無関心、からG自発参加の7段階とし、精神障害がある場合は、活動中の様子から必要に応じてH精神運動の障害がみられる(強い焦燥感・運動の制止など)、I疲れやすさ・気力の減退がみられる、J思考力や集中力の低下がみられる、を追記することとした。

運動形態は、座位か立位か、さらに使用する車椅子の種類や補助具等の有無で視覚、聴覚、運動機能などの障害がある場合でも同じコードを用いてフィットネスプログラムに参加するときの参加者の特性を把握した。

表1 フィットネス参加者レベルコード表

指示理解レベル	1	身体援助(直接介助)
	2	身体援助(部分的に介助)
	3	視覚提示と身体援助
	4	視覚提示
	5	言語指示
活動参加レベル	A	活動に無関心(強要されても参加しない)
	B	無関心ではないが参加しない(傍観,集団の傍で別のことをしている)
	C	強要されると参加する(活動の場に連れてこられる,座らせるなど)
	D	不定(途中で参加したりしなかったりする)
	E	誘われると参加する(声かけ,手招きなど)
	F	様子見参加(活動が始まってしばらくしてから参加する)
	G	自発参加(活動が始まると自ら参加する)
活動中の様子 (A~Gに追記)	H	精神運動の障害がみられる(強い焦燥感・運動の制止など)
	I	疲れやすさ・気力の減退がみられる
	J	思考力や集中力の低下がみられる
運動形態	a	座位(介助車椅子)
	b	座位(電動車椅子)
	c	座位(自走車椅子)
	d	座位(その他:)
	e	立位(クラッチ等使用)
	f	立位(補聴器等使用)
	g	立位(その他:)
	h	立位

2) プログラム内容の分析と評価

プログラム内容について以下の項目ごとに分析シートに記入後、コード化し、集計した。

1. ブレイクダウン(分解指導)の方法
2. BPM・BGMなどの特徴
3. ことばがけや提示方法などの認知に関する工夫
4. プログラム実施中の行動レベルの評価
5. 認知レベルと参加態度レベルの評価について

3. 結果

①プログラム内容の分析結果

プログラム内容について、観察記録された事例について、キーワードをコード化して抽出した。まず、キーワードとなりうる名詞及び名詞の文字列をリストアップした。次に、リストアップしたキーワードを内容的に類似するもので小グループ化した。そして、小グループ化したカテゴリー内容の類似するものをグループ化して、技術、指導言語、マネジメント、指示理解、支援方法の内容に関する項目を作成した。カテゴリー化の作業では、その妥当性を高めるために複数(本研究担当者と本研究に直接関係しない体育学を専門とする研究者)で協議しながら実施した。さらに作成した各項目について、該当する内容が含まれている回答を抽出し整理した。なお、同じ内容の記述が複数の意味を持つ場合は複数の領域に重複し

てカウントした（表2）。

その結果、障害者を対象にしたプログラムでは、基本となるプログラムをそのまま使うのではなく、課題の難易度を下げることの方法として、動きの単純化や細分化、運動能力に応じたテンポの調整、日常生活動作や身近な具体物をもとにした構成などが指摘された。また、最初は拍手でリズムをつくる、身体リズムを呼び起こす、いつも同じ展開とすることなどは、障害特性を踏まえた工夫として導入段階で適切である。指導言語においても、具体的で動きがイメージしやすいことばがけ、動きを引き出すための抑揚のある表現が示唆された。マネジメントでは、参加者が居場所を確認できることが、スムーズにプログラムに参加するための必要条件であり、そのために用具を効果的に使うことが示された。指示理解レベルに応じて、ステップ名称などの専門用語は使わず、別表現を用いることや、単純な動きを反復することが実践されており、活動参加レベルに応じて、興味関心を継続させるためにかけ声やポーズを用いる等の工夫も観察された。支援方法としては、指導者と支援スタッフという複数の形態で実施し、活動参加レベルの低い参加者に対しては、参加者との距離感や筋運動感覚的な補助としての身体ガイダンスも検討する必要があることが示唆された。

表2 プログラム内容の分析結果

項目	内容	抽出されたおもな事例				
10:技術(85)	11:比喩(25)	ミミズによるよる	かえるがびよん	舟を漕ぐように	釣り竿リールを巻くように	
		オットセイ	グー、チョコキ、パー	眩しいのポーズ	糸巻き動作	
		ワクワクの動作	気合いだあ!	パンチ	「セーフとアウト」	
		服を脱ぐ動き	ズボンをはく動き	汗拭いのポーズ	モモンガのポーズ	
	12:単純化(15)	ちゃちゃちゃを足だけ	動作運動を単一反復へ	移動せずその場足踏みで		
		サイドジャックを前方3ウォークタッチに		座位の片足バランスは、片足を抱える動きにする		
		13:動作(11)	手合わせ	隣の人の肩をトントン	肩や腕をさする	「1人1人と握手とハイタッチ」
		14:細分化(10)	後ろ歩きをする場合、膝をあげながらお腹を丸める、上体をかがめる運動をしてから後ろへ足を出す			
		15:動作誘導(7)	トントン「体の部位」を触ることでストレッチをさせる		椅子の後ろに隠れることで股関節のストレッチをさせる	
		16:安定性(4)	椅子につかまってバランスよくストレッチ		椅子を使うことで姿勢を保つ	
17:関心継続(4)	はじまりは拍手でリズムづくり、いつも同じ展開		前奏、間奏、最後のポーズなどに楽しいポーズを使う			
	18:運動特性(4)	ゆっくり動ける早さにする		椅子を使うときは、足幅を広くとらせる		
	19:運動強度(4)	左右のランジをサイドジャックにして強度をあげる		ニーフトで手はグーパーする		
	20:指導言語(32)	21:具体化(9)	右足トントン(チャチャチャの動きを引き出す)		まえまえあたま、おしりでバン!	
		22:順序(6)	前に伸びて、後ろにお尻出して、おじぎして		のびのび、足はそのまま、かお上げて、こんにちはー	
23:比喩(7)	手をあげたら葉っぱひらひらー		反省のポーズ	かえるびよーん		
	24:指示(6)	横にふたつ、ふたつ、と強調しながらステップ		前方3ウォークタッチで「いち、に、さん、タッチ」		
	25:動作誘発(4)	手を上げる「おやつ食べたい人ーはいー!」		首の左右ストレッチ「あれー?」「反対にあれー?」		
30:マネジメント(13)	31:居場所(5)	Gボールを使う	椅子にすわる	クッションを使う		
	32:用具(5)	用具が人数分あるか、全体に行き渡っているか確認		準備と片付けもプログラムに含める(社会性、集団活動)		
	33:安全管理(2)	座位バランスが安定しない場合は体幹に保護ベルト		複数のスタッフ配置		
40:指示理解(5)		専門用語は使わず、わかりやすいことばを使う		8カウントの動きを何度も繰り返す		
50:支援方法(4)	51:モチベーション(3)	ずっと下を向いている人の横にスタッフが膝をつけて寄り添い、拍手や手合わせで意識を向けさせる		簡単に日常生活の動きを使う		
	52:身体ガイダンス(1)	肘を下から支持して腕を挙げ、支持を外す。自然に下へ動く、これを向きを変えて繰り返す				

※ 項目、内容の前にある数字はコード、()の数字は件数を表す

②アダプテッド・フィットネスダンス (Adapted Fitness Dance)

本調査結果より、障害福祉施設利用者を対象としたフィットネスプログラムの条件として以下のことが示唆された。

- 1) 基本のフィットネスプログラムを参加者の特性に応じて5つのカテゴリーでそれぞれブレイクダウンすることができる。
- 2) BPMは通常のレッスンで使用されるものよりゆったりと感じられる78~120BPM程度にも調整できるものであり、心理的な安定や興味関心という視点から参加者の「なじみの曲」を基本とする。
- 3) 動きを引き出すためのことばがけは、短く具体的なものを選ぶようにし、視覚的な提

示や日常生活動作、具体物から連想される動きを用いる。

4) 参加したプログラムで何か1つでも楽しさや面白さ、ふと気になるという経験をもてる内容があること。これは、概念形成や抽象的な思考、情報の操作、思考の柔軟性に困難さがある参加者に継続参加を促すために重要である。行動レベルの変容は、参加の継続によって長期間の成果としてみられるものである。

5) 導入したレベルコードをもとに、参加者の特性を把握してプログラムを構成することができること。

これらの条件を満たすものとして、Jafa が作成した「フィットネスダンス」を基本としたアダプテッド・フィットネスダンスを提案する。

フィットネスダンスは、中高齢者の「基礎生活体力」の保持・増進を目的に、日常生活の質（QOL）を高め、日常生活動作能力の低下を抑えるため「エアロビックダンス」をベースとして考案されたエクササイズである。フィットネスダンスプログラムとして、単純な動作の繰り返しで覚えやすいこと、現在フィットネスの対象となる成人の方に馴染みのある楽曲が使用されていること、さらに運動生理学や人間科学的に運動強度や脳の活性化などが証明されたプログラムである。このフィットネスダンスを、参加者の特性に応じたプログラム構成のための基本的な考え方、選曲方法、動きを引き出すためのことばがけや興味関心を継続させるための工夫をしたものをアダプテッド・フィットネスダンス（AFD：Adapted Fitness Dance）とする。

アダプテッド・フィットネスダンスプログラムを構成するために、フィットネスダンスのうち、使用頻度の高いエクササイズ（の楽曲）を抽出し、そのプログラム参加者の特性にあわせて適用範囲を示したものが図1である。個々の特性からターゲットとするエクササイズ楽曲を複数選ぶことでプログラムを組み立てることができる。

次に、エクササイズ別のアレンジシート（図2）より、個別のアレンジ方法について、参加者の特性に応じてブレイクダウンさせるためのサンプルプログラムを示した。現在は、実践数が少ないため、引き出しの中身は少ないが、実践をもとに障害特性の理論的な裏付けで構築された引き出しである。アダプテッド・フィットネスダンスを現場で使用していく中で素材を蓄積させることが今後の課題である。

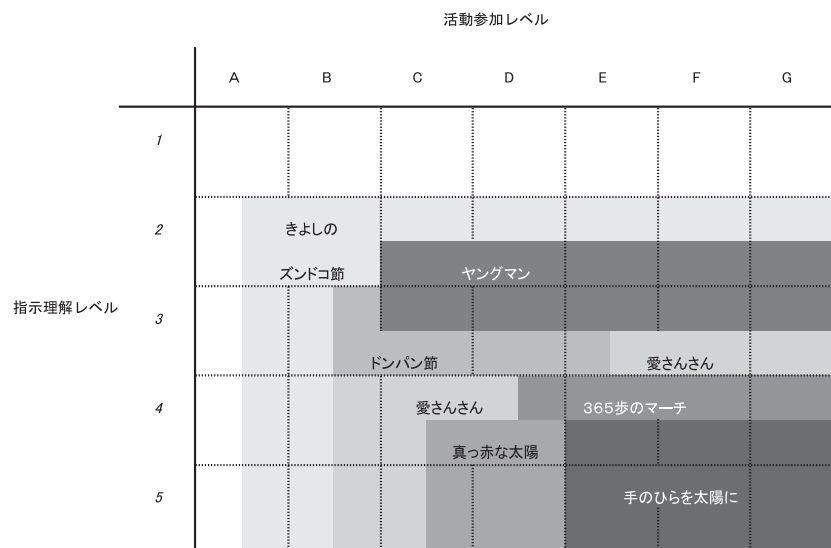


図1 参加者の特性とアダプテッド・フィットネスダンス

手のひらを太陽に

(社)日本フィットネス協会
“フィットネスダンス”

		♪			
	歌詞	僕らはみんな生きている	生きているから歌うんだ	僕らはみんな生きている	生きているから悲しんだ
	リード足・方向・移動				
	足の動き(ステップ)	歩く	Vステップ	歩く	Vステップ
	手と腕の動き(アームス)	手話	手話	手話	手話
アレンジ		足踏みをしながら 手話、手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 歌うの手話、口から手を上げ	足踏みをしながら 手話の手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 悲しいの手話、なみだが流れ
声かけ		いきているー	うたうー		なみだー
	歌詞	手のひらを太陽に	すかしてみれば	真っ赤に流れる	僕の血潮
	足の動き(ステップ)	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上
	手と腕の動き(アームス)	右手、外回し 左手、外回し	左手を頭上に手のひらを上	右手、外回し 左手、外回し	左手を頭上に手のひらを上
アレンジ		右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上
		右手、外回し 左手、外回し	左手を頭上に手のひらを上	右手、外回し 左手、外回し	左手を頭上に手のひらを上
		手が上っていれば良い			
声かけ		おおきくまわしてー	てをみてー	おおきくまわしてー	てをみてー
	歌詞	みみずだっておけらだって	あめんぼだって	みんなみんな生きているんだ	友達なんだ
	足の動き(ステップ)	右グレイプバイン 左足2バックランジ	左グレイプバイン 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
アレンジ		右へ2歩 歩く 左足2バックランジ 横に2歩行って止まる	左へ2歩 歩く 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
声かけ		きあいだー、きあいだー (バックランジの時) 「気合だー」は好き、やる人が多い	きあいだー、きあいだー (バックランジの時)		
間奏		♪			
		間奏の間は4回ずつ色々な人と手合わせを行う			

図2 エクササイズ別アレンジシート (例)

4. フィットネスダンスおよびステップシート

①フィットネスダンスの特徴

誰もが馴染みのある日本の楽曲に健康体力づくりを目的として振り付けをしたダンスエクササイズをフィットネスダンスという。

2002年、(社)日本フィットネス協会(JAFA)の宮下充正会長(東京大学名誉教授)が「日本人による、日本人のための日本の楽曲で運動する健康体力づくりプログラム」として提唱したのが始まりで、「フィットネスダンス全国大会」を通して、たくさんのフィットネスダンス作品が誕生している。

フィットネスダンスが提唱された2002年の秋、第1回フィットネスダンス全国大会が開催された。これは、運動指導者が自分で楽曲を選び振り付けをしたフィットネスダンスの作品をビデオに撮影して応募し、一次審査を通過した作品を、指導者本人がステージ上で披露するという体験型の発表会である。



フィットネスダンス全国大会
高齢者向けの作品の発表の様子

(1) 特徴1：日本の楽曲

ダンスエクササイズとしてのフィットネスダンスの最大の特徴は、童謡、民謡、演歌、歌謡、フォークソング、Jポップや日本的オリジナル曲など日本の楽曲を使っているということである。日本人にとって日本語の歌詞は耳からすっと頭に入り、心情を思ったり、情景を思い浮かべながら、そして歌を口ずさみながら踊ることができるという点で、からだだけでなく心の健康づくりにもつながることが期待できる。

(2) 特徴2：体力要素

もう一つの特徴として、全身持久力、筋力・筋持久力、柔軟性・調整力などの体力要素を考慮して振り付けをしているということがある。全身持久力の向上、下肢筋力の強化、体ほぐしなど、体力づくりの目的に合わせてさまざまなフィットネスダンス作品が作られている。また、高齢者、低体力者、青少年、子ども、妊婦などさまざまな対象者の健康体力面の特徴と音楽の好みを考慮してたくさんの作品が作られている。

②運動プログラムとしての特徴

(1) プレコリオである

フィットネスダンスは日本語の楽曲に対して振り付けされた「振り付け定型」(プレコリオ)のプログラムである。

(2) 日本語の楽曲を使用している

歌詞に合わせた動きが取り入れられているので、振り付けが覚えやすい。動きながら歌詞を口ずさむことによって、体力的な効果として呼吸機能の向上が期待できる。さらに参加者の一体感が生まれ、楽しいプログラムとして生活習慣の中に定着しやすいと考えられる。

(3) 対象者が想定されている

健康体力づくりの運動プログラムで最も大切なのは、「安全で、効果があり、楽しい」ことである。子ども、青少年、成人、高齢者と年代によって全般的な健康状態や体力水準、運動能力はもちろん、好まれる楽曲も異なる。プログラム参加者の年齢や健康体力の水準や運動能力に合った運動強度と難易度のプログラムがある。

(4) 健康体力づくりの要素が明確である

主にどの体力要素の向上を目指すのかを意識して振り付けがされているため、楽曲に合わせて楽しく踊るうちに、全身持久力や、筋力・筋持久力、柔軟性・調整力などの改善・向上が期待できる。

フィットネスダンスのカテゴリー

対象者・年齢層	①子ども ②一般 ③中高年 ④高齢者 ⑤その他
主な体力要素	①全身持久力 ②筋力・筋持久力 ③柔軟性・調整力
全体を通しての運動強度	①楽である ②ややきつい ③きつい
振付の難易度	①易しい ②普通 ③難しい

(5) 道具を使う

楽しく効果的なプログラムにするために、ボールやバー（棒）などエクササイズ用具、タオルなどの身の回りの品、あるいは打ち物や鳴り物などを使った作品もある。また、体力の低い高齢者を対象に椅子に座って行うプログラムや、椅子を支えとして利用する立位で行うプログラムもある。

(6) 運動強度と難易度の調節が可能である

フィットネスダンスは楽曲に対して振り付けが定められている。しかし、実際の指導場面において、参加者にとって運動強度が高すぎる、あるいは低すぎる、振り付けが難しすぎたり反対に簡単すぎて面白くないというケースも考えられる。このような場合、その作品から別の作品に変える必要はない。フィットネスダンスで使われているステップの特徴を理解していれば、作品の質や持ち味を損なうことなく、振り付けの一部(ステップ)を入れ替えて、運動強度と難易度を参加者に合うものに変えることができる。

③楽曲とステップシート

(1) ジャンル

フィットネスダンスでは、童謡、民謡、演歌、歌謡曲、フォークソング、J ポップなど参加者にとってなじみある日本の楽曲を用いる。参加者の年齢層を考慮して、好まれる楽曲を選ぶ。また、なじみがあるだけでなく、健康づくりの運動に適した動きやすい曲調であることも大切な条件である。

歌詞に合わせた動きが振り付けられていると、フィットネスダンスの動きを早く覚えることができる。また、歌の息継ぎのタイミングを生かすことによって、運動中タイミングよく呼吸をすることができる。さらに、指導者と参加者が一緒に歌いながら動くことでクラスの一体感が生まれる。

(2) 楽曲の構成(イントロ、メロディー、インサート、エンディング)

楽曲の構成の基本原則を理解しておくことは、フィットネスダンスの習得に役立つ。

イントロ	曲の始まりの部分で、基本的には歌詞が始まる前までの部分。メロディーの導入部分である。フィットネスダンスでは、コンビネーションに入るための準備をする。
メロディー	曲の中心部分。主要な歌詞やコーラスなどがある。フィットネスダンスのコンビネーションを行う部分。
インサート	メロディーとメロディーの間に入る歌詞のない部分など。基本的には、コンビネーションに含めない。
エンディング	曲の最後の部分。終わり方は曲によってさまざま。メロディーの延長やコーラス、または、切りよくピタッと曲が止まるものや音が徐々に小さくなるものなど。

(3) ステップシートで歌詞と振り付けを表記

歌や楽曲を一定の記号を用いて記述したものが楽譜である。これにヒントを得て、フィットネスダンスの楽曲の歌詞とからだの動き(ステップや腕の動き、移動の仕方など)の言葉を用いて記述したものがステップシートである。

ステップシートでは8カウントが基本単位である。

8 カウント

	歌詞
	リード足・方向・移動
	足の動き (ステップ)
	手と腕の動き (アームス)

1行目に歌詞、2行目は動き始めの(リード)足や動く方向などを記入する。3行目には足の動き(ステップ)、4行目には手と腕の動き(アームス)を示している。

イントロやインサートなど歌詞のない部分については、歌詞の代わりに点(・)で表記する。

	リード足・方向・移動
	足の動き (ステップ)
	手と腕の動き (アームス)

左側は、楽曲のどの部分に当たるかを示す部分である。

	歌詞
	リード足・方向・移動
	足の動き (ステップ)
	手と腕の動き (アームス)

(4) ステップシートの4つの長所

- 1) イントロ、メロディ、インサート、エンディングのカウント数や、歌が何番まであるかなど楽曲の全体的構成が一目で理解できる

例 「素敵なランデブー」の楽曲の構成

	イントロ				
1番	#1				
	#2				
	#3				
	インサート				
2番	#1				
	#2				
	#3				
	インサート				
3番	#1				
	#2				
	エンディング(#3)				

- 2) 複雑な構成の楽曲について、1 枠 8 カウントの原則に当てはまらない「4 カウント」の余りや不足がどこにあるかが一目で分かる

例 「SHAKE」の楽曲の構成

イントロ					
#1					
#2					
#3					4カウント
#4					
		4カウント			
インサート					
#1					
#2					
#3					4カウント
#4					
		4カウント			
インサート					
#3					4カウント
#4'					
#4					
		4カウント			
エンディング					

- 3) 振り付けを客観的に把握・評価・手直しできる

ステップシートでは、歌詞に合わせて足の動きや手と腕の動き、移動の有無や方向、隊形移動の詳細を簡潔に表記している。そのため、プログラムの具体的な内容を把握したり、健康づくり運動プログラムとして適切かどうかを評価したり、必要に応じてプログラムの内容を一部修正したりすることが容易になる。

- 4) プログラムをデータとして保存・蓄積・活用できる

フィットネスダンスは、ステップシートに書き起こすことで文書として分類して保存することができる。

映像を見るための機器がそろっていない環境や作品を通してみただけの時間的な余裕がない場合でも、ステップシートがあれば、振り付けを確認したり、対象者に合わせて適切な作品を選び出すことができる。

第5章 障害者健康増進指導者の育成カリキュラム

1. 事業の目的

フィットネスの運動指導者に対する障害福祉サービス事業所・施設における健康増進活動に対する意識についてのアンケート調査（JAFA 2010）結果より、施設職員だけでなくフィットネス指導者の多くが、障害者の健康増進活動において、障害特性についての理解が必要であると認識していたことから、育成カリキュラム及びテキストを開発することを目的とする。

2. 事業の方法

これまでの調査結果と、本事業1)と2)の結果をもとに、障害者フィットネス推進委員会とその他関連する有識者との検討会を通して、この健康増進活動における指導者に必要とされる知識や技術条件を明らかにし、将来、設計される障害者健康増進指導者のスタンダードを示す。そのスタンダードをもとに、研修会などの育成カリキュラム、そしてその研修会などに使用するためのテキストを作成する。今回は、テキスト作成のための準備として「指導者の手引き（ver. 1）」を試作する。

①アダプテッド・フィットネスダンスの実践

（1）実践対象

JAFA 指導者2名によるアダプテッド・フィットネスダンスの実践を行った。実践対象は、以下のとおりである。

表1 参加者のプロフィール

参加者		運動量
S3	20代女性(3E)	0.6～1.4Ex
S4	20代男性(4G)	1.6～2.0Ex
S5	50代女性(5G)	0.1～0.3Ex
S6	50代女性(指導者)	4.6Ex

（2）アダプテッド・フィットネスダンスと運動強度

アダプテッド・フィットネスダンスをメインに30分程度のサンプルプログラムを構成し、フィットネスプログラムを実施する日としない日の運動量、運動強度を測定し検証した。その結果、アダプテッド・フィットネスダンス実施者では、1日あたり0.3～2.0Ex相当の強度

が示された。また、ボールや椅子などの用具を使ったプログラムで比較的高い強度が出現する傾向が見られた。用具の使い方として、意図的に立ったり座ったりさせる、視覚的・物理的に理解しやすい目印（周囲を回るなど）、安定性を確保する目的で、身体支持の補助でバランス運動をするなど、運動の起点や目印として、その応用範囲はフィットネスダンスよりも大きいことが示唆された。しかし、最大で2.0Ex という数値は、同時に測定した指導者の4.6Ex と比較して少なく、週当たり23Ex という目標値には到達しないことが推察される。そこで、プログラム時間内だけでなく、プログラムをどの時間帯に実践するかで、その後の活動が促進もしくは抑制されるという、プログラム実践が生活リズムに及ぼす影響に着目した検討も必要であろう。

一方で、指示理解レベルで1段階である全介助の参加者の場合は、アダプテッド・フィットネスダンスでは必要とされる運動量や強度を得ることは難しいことも示唆された。プログラムの基本コンセプトは、スモールステップで構成し、参加者のエンパワメントを重視することである。そのためには個別の課題設定に対応することが必要であるが、指示理解レベルが1段階の参加者の場合は、集団においても1対1対応として興味関心を促すことが必要である。そこで指導者や支援スタッフが寄り添いながら介入するが、自発的な動きを継続して引き出すことは難しく、必要とされる運動量は確保できなかった。

（3）アダプテッド・フィットネスダンスと行動変容

フィットネスプログラム実践中の参加者の行動レベルの変容に着目すると、全く無関心であった参加者が、支援スタッフの働きかけで顔をあげる、指導者の方を見る、隣の人と手合わせをするなどの行動変容が一部の参加者に見られた。また、椅座位では常に下を向いている参加者が、ある楽曲のフレーズだけ手をあげて声を出す場面やボールに座ると動き出す場面など、動きを引き出すための楽曲の選択や用具の工夫の重要性が指摘された。これらの変化だけでは必要とされる運動強度は得られないが、プログラムの導入段階では、主体的でなくてもバランスクッションやGボールなどに座ることで、結果的に動いている状態にすること、無関心でも定期的に活動の場に来ること、場を共有することで行動変容を促すことも必要であろう。アダプテッド・フィットネスダンスでは、即効性ではなく、継続することによる個人の行動変容を評価することも必要ではないかと考える。

②アダプテッド・フィットネスダンス「指導者の手引き（ver.1）」作成

障害者を対象としたフィットネス指導者を育成するために、アダプテッド・フィットネスダンスの知識と実践力を備えた指導者養成を目指すカリキュラムを検討していく。そこで、カリキュラム構成ならびにテキスト作成のための準備としてアダプテッド・フィットネスダンス「指導者の手引き（ver.1）」を試作した。カリキュラムは、フィットネスダンスの基礎知識と実践力を有することを前提とする。そこで、Jafaのフィットネスダンス指導教本をもとに実施される規定のセミナーを修了した者を対象に、アダプテッド・フィットネスダンスについて学ぶステップアップ方式を提案する。

③アダプテッド・フィットネスダンス「指導者の手引き（ver. 1）」

<目次>

- 1 障害者を対象としたフィットネス実践の流れ
 - ① 5W1Hを確認
 - ② プログラム内容の作成
アダプテッド・フィットネスダンス参加者特性とアレンジシートの活用
 - ③ 依頼責任者と事前打合せ
作成したプログラム内容を依頼責任者へ説明
スタッフや支援者の配置と責任の範囲を文書で確認
リスクマネジメントの視点を持つ
 - ④ プログラム実践
 - ⑤ 実践後の評価・フィードバック
- 2 実践例の紹介
- 3 情報の共有

資料1 フィットネス参加者の特性とアダプテッド・フィットネスダンス

資料2 エクササイズ別のアレンジシート

資料3 フィットネスダンス DVD

3. アダプテッド・フィットネスダンス「指導者の手引き（ver. 1）」の内容

1 障害者を対象としたフィットネス実践の流れ

① 5W1Hを確認

5W（When, Where, Who, Why, What）とは、いつ、どこで、だれが、何のために、何をするか？ そして1H（How to）は、具体的に提示されたものをどのようにしてやるのかという方法論です。障害者を対象とした運動プログラムを実践することになったら、依頼者側と事前に情報を共有します。

② プログラム内容の作成

5W1Hを確認したら、フィットネス参加者の特性とアダプテッド・フィットネスダンス（資料1：マトリックス）とエクササイズ別のアレンジシート（資料2：サンプルプログラム）を活用して、具体的なフィットネスプログラム内容を作りましょう。フィットネスダンス指導において基礎は学んでいますね。

アダプテッド・フィットネスダンスでは、移動や説明などに時間がかかることを考慮して、普段よりゆったりとした時間配分で、以下のA～Eを考慮しながら計画します。

A アレンジ：課題の難易度を参加者に合わせるために、動きを単純にする、ひとつひとつ分解して反復する、BPMを調整するようにします。専門用語ではなく、日常生活動作や身近な物に例えることも有効です。ただし、指示理解レベルが低い参加者であっても、成人として年齢相応の対応をしましょう。

B 同じであること：最初は拍手でリズムをつくり、身体リズムを呼び起こします。いつも同じパターンで展開し、同じ終わり方にします。

C 動きを引き出す：具体的でイメージしやすいことばがけ、大きく真似しやすい動きをみせるようにしましょう。興味関心を継続させるためのかけ声やポーズも取り入れるとよいでしょう。

D 居場所：参加者が自分の居場所を確認できるようにします。レイアウトは決まりましたか？ 事前の準備は大切です。最初のうちは、参加者の居場所が視覚的にはっきり分かるような準備（ネームカードを置く、床に目印を置く、クッションを置く、座布団を置く、椅子を置く、Gボールを置く）をするとよいでしょう。意図的に指導者に注目させる配置を考えます。スムーズにプログラムに参加するための必要条件です。

E 参加者数：指導者1名に対し、参加者は何名いますか？ 原則として、複数の参加者が居る場合は、全体の見守りと個別対応のためのスタッフを複数配置してもらいましょう。参加者の特性（1、2のA～C）によっては、支援スタッフも一緒に参加しながら、行動のトラブル等に臨機応変に対応してもらおうようにしましょう。

③依頼責任者と事前打合せ

プログラム内容が決まったら、依頼責任者と事前に打合せをして、プログラムの内容と目的・方法が参加者に適切であるか相互確認をしましょう。個別の情報として把握すべき内容（感覚過敏や禁忌事項など）があれば、対応方法についても確認しておきます。また、責任の範囲を明確にしておくことが大切です。

④プログラム実践

会場の下見をしたら、すぐに準備を始めます。

参加者が会場に来たら、出席状況と配置をスタッフに記録してもらいましょう。プログラム実践中は、全体を見渡しながら「・・・してあげる」のではなく、「自分も楽しむ」気持ちで指導します。たとえ、参加者の反応が低くても、あなたにとって奇異に感じる行動があっても明るく、最後まで続けましょう。

自分の体調をうまく伝えることができない参加者もいます。参加者の様子がいつもと違う、何かおかしいと感じたら、支援スタッフと連携して対応できるようにしておきましょう。

⑤実践後の評価・フィードバック

スタッフもフィットネス活動後はそれぞれの持ち場があり、十分なカンファレンスの時間を設けることが難しいかもしれません。記憶の新しいうちに記録シートに記入し、コメントをいただきましょう。スタッフの横で聞き取りながら自分で記録することも必要かもしれません。事後評価を次のプログラムに反映させましょう。

指導を終えて、フィットネスプログラムを実施したという充実感、参加者の様子から即効性は感じられないかもしれませんが、継続することによって、少しずつ参加者の行動に変化がみられることでしょうか。たとえば、ずっと下を向いていた参加者が、顔をあげるようになる、特定のフレーズだけ体を揺すようになる、とても小さな変化ですが、実は大きな変化です。じっくり、参加者と一緒に自分も成長していくつもりで取り組みましょう。

2 実践例の紹介

アダプテッド・フィットネスダンスを指導している実践場面から「指導者のつぶやき」そして実践の一部（資料2：エクササイズ別のアレンジシート）を紹介します。参考にしてください。個人情報保護の観点から、個人や活動場所が特定されないように仮称で表記しています。

①実践者からのアドバイス

指導者 a のつぶやき

フィットネスの指導は十人十色。障害者対象のフィットネスにおいてはまさにそれを実感することでしょう。

フィットネス指導のマニュアルに出ていたことが、ここではすべて当てはまるとは限りま

せん。いかに応用して乗り切るか、ステップアップという観点からはこれほどふさわしい場はないと思います。ぜひぜひ多くの人に機会を作ってチャレンジしていただきたい。

私の経験では、10人以上の参加者がいながら、前列の2人しかやってくれないということがありました。5年以上行ってようやく半数が動いてくれるような、そんな所もあります。

ある日突然動き出したり、見ているだけでも刺激になったり、障害者のレッスンには運動というだけではないいろいろな要素があります。彼らなりの変化を、きっと感じる事ができると思います。

指導者bのつぶやき

実際教えていると参加している方の動きがさまざまです。これは参加の方法がそれぞれ違っているということに気がつきました。とっとも上手に模倣する方、リズムが好きで身体を左右に動かしている方、気に入った動きを連続して行う方、ジーと観察していて次の動きに変わった頃動き出したり、ジャンプ大好きで音楽がなると楽しくジャンプしている方というように皆さんのペースが違うということです。

こちらから押し付けるのではなく、いろいろな動きを提供することでその中で自分なりの動きを選んでいくようです。そして、その動きを見逃さずにしてほしいです。そこから少しずつ変化させて、運動に近づけると思って日々試行錯誤しています。

シャイな方達ですから、笑顔で接していただければ笑顔で迎えてくれますよ。

指導者cのつぶやき

健康になりたいと思う（障害のない）人は運動する／しないの意志も、自分で決定できます。なかなか自分で運動できない障害者にとっては、とにかく動ける環境を作ってあげることが大切ですね。

そこに運動という知識がある指導者が、思い切りからだを動かすことの手助けができること。時々、指導者として皆さんの純粋さに涙が出そうなことがありました。皆さんが、そんな指導現場に接する機会があれば、ぜひチャレンジして欲しいです。

指導者dのつぶやき

参加者が不穏になり、一生懸命対応をしていたつもりだったのに罵声を浴びさせられた時、どんなにベテランでも「悲しくなる」「辛くなる」ことがあります。でもそれは参加者の人格によるものではなく、病気や障害が言わせているものです。このように一般の方たちへの指導と違い、必ずしも感謝の気持ちや微笑みを返してもらえとは限らないのが障害者への指導ですが、いつか必ずやりがいを感じられるときがくると思います。一緒に頑張っていきましょう。

どうですか？

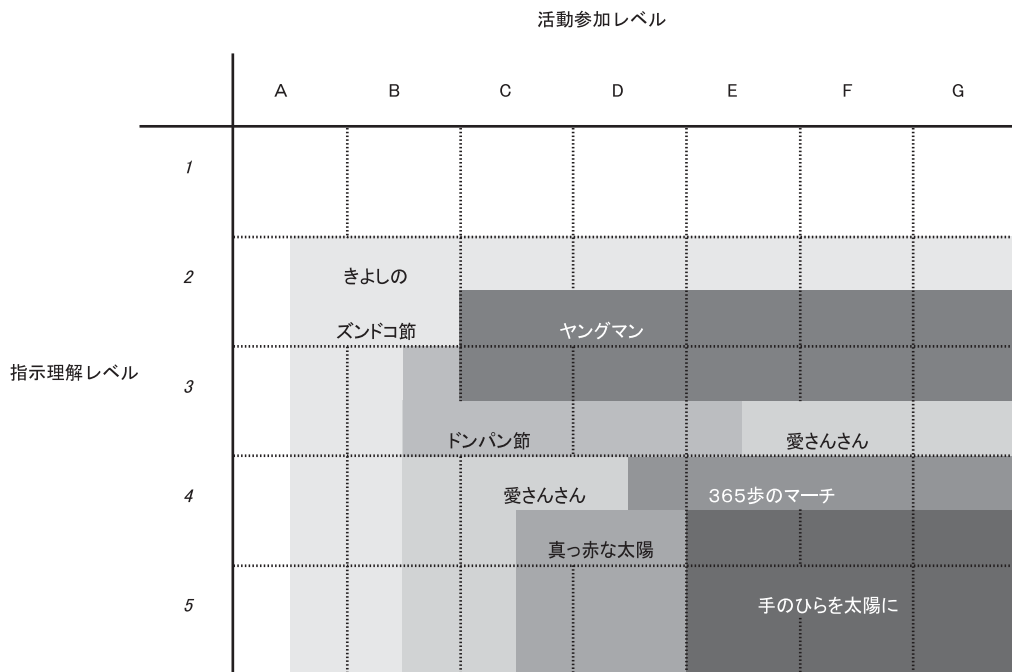
『だれでも「最初は初心者」』なのです。はじめの一步を踏み出してみましょう。

3 情報の共有

アダプテッド・フィットネスダンスを指導して、「気づいたこと」「工夫したこと」「うまくいったこと」「失敗したこと」をJAFAMAまでお寄せください。

小さなことでも、情報を共有して蓄積していくことでアダプテッド・フィットネスダンスの質も高まり、指導者の応用力も高まります。

資料1 フィットネス参加者の特性とアダプテッド・フィットネスダンス



資料2 エクササイズ別のアレンジシート

愛燦燦

フィットネスダンス

5分6秒

82bpm

		♪《8カウント》			
イントロ	手と腕の動き(アームス)	深呼吸1 下から	深呼吸2 横から	深呼吸3 下から	肩回し
パターン①	アレンジ	深呼吸1～3同じ深呼吸にする 深呼吸4回行う			肩の上下
	声かけ	呼吸の指示をしながら 上に(方向を指示する)	横から上に	もう一度上に	
	様子	ラジオ体操で深呼吸しているの比較的出来ている			
パターン②	アレンジ				
	声かけ	ばんざーい おろしてー 手をバッテン	おおきく まる おろしてー 手をバッテン	バッテンのままー 手をあげて ほどくー	肩をまわしましょー
	様子	とにかく手をあげてもらう	顔が上がって前をむく感じ		
1番 (右)	歌詞	♪雨 溝々と	この身に落ちて	わずかばかりの運のわるさを	恨んだりして
	リード足・方向・移動			体側ストレッチ	体側ストレッチ
	手と腕の動き(アームス)	手のひら外内外～上に	ひらひら～胸の前～	右手横から上に	左手横から上に
パターン①	アレンジ		手首の運動にきらきらと	身体を横に倒す (左右に)	
	声かけ	手をみて～前後ろ前と～	きらきらしながら 胸の前にバッテンにして	右手を	左手を
	様子	はっきり見せると殆ど出来ている			
パターン②	アレンジ			右手を上げ 体側ストレッチ 左手は腰に 足は開いても良い	左手を上げ 体側ストレッチ 右手は腰に 足は開いても良い
	声かけ	ひっくりがえしー おっくりがえしー	手をあげたら 乗っばひらひらー	手を上げて、のひの一び	反対も、のひの一び
	様子		手をひらひらさせる この場面のひらひらは みんな好きな様子	身体が傾けば良い 無理のないように 両足を広げて	

	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人は哀しい	哀しいものですね	それでも過去たちは	優しく臆に願う
		ハムストリングス 右へ左へステップ 両手開く	ハムストリングス 右へ左へステップ	ハムストリングス 前に伸びて～手は足の付け根に添える	ハムストリングス
パターン①	アレンジ		ヒールタッチせずにステップタッチだけ		
	声かけ		チョウチョのように 行ったり来たり つま先あげて	胸を開いて	後ろにお尻突き出して 「こんにちは」と挨拶する
	様子			ハムストリングのストレッチ難しいので動きを一つ一つ 前にのびて、後ろにお尻出して、おぎじをして～分解して あげると形になる	
パターン②	アレンジ		右へ左へステップ 両手は腰に	右へ左へステップ 両手は腰に	
	声かけ		かかとを出してー		お尻をだしてー
	様子		手を広げて前へ出すのは難しいので 足だけに集中してもらおう	かかとを出してお尻を突き出すと バランスを取りにくい人もいる 片足のかかたが前にでていたらOKとしている	
	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人生って	不思議なものですね		
		体側 右足横へ 八の字を描く	足閉じる 2回まわす		
パターン①	アレンジ		上からの八の字 ななめにおろす	一回まわす	
	声かけ		上からななめ	ぐるーとまわす	
	様子				
パターン②	アレンジ		右足を横へ出して 両うでを左右に振る	足をとじ 両うでを2回まわす	
	声かけ		うでをふってー	時計と反対に ぐるーとー	
	様子		八の字ができる人は 八の字に動かしてもらおう	手の回し方が色々 回せばOK	

	歌詞	風 散々と	この身に荒れて	思いとおりにならない夢を	失くしたりして
				背部のすストレッチ	背部のすストレッチ
2番 (左)	リード足・方向・移動 手と腕の動き(アームス)				
		手のひら内外外～上に	ひらひら～お腹の前～	右手後ろに引き円を描く	左手後ろに引き円を描く
パターン①	アレンジ			肘を引かずに円を描く	
	声かけ			肘を曲げて指で○を書く	
	様子			肘を引くのは難しいようで 肘を曲げての方がわかりやすかった	
パターン②	アレンジ			右手を上げ 体側ストレッチ 左手は腰に 足は開いても良い	左手を上げ 体側ストレッチ 右手は腰に 足は開いても良い
	声かけ	ひっくりがえしー おっくりがえしー	手をあげてー 葉っぱひらひらー	手を上げて、のびの一び	反対も、のびの一び
	様子			身体が傾けば良い 無理のないように 両足を広げて	
	歌詞	人はかよわい	かよわいものですね	それでも未来たちは	人待ち顔して微笑む
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ)	ハムストリングス 左へ右へステップ	ハムストリングス 左へ右へステップ	ハムストリングス 前に伸びて～手は足の付け根に添える	ハムストリングス
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	左へ右へステップ 両手は腰に	左へ右へステップ 両手は腰に		
	声かけ	かかとを出してー			お尻をだしてー
	様子	手を広げて前へ出すのは難しいので 足だけに集中してもら		かかとを出してお尻を突き出すと バランスを取りにくい人もいる 片足のかかところが前にでていたらOKとしている	

	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人生って	嬉しいものですね		
		体側			
		左足横へ	足閉じる		
		八の字を描く	2回まわす		
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	右足を横へ出して 両うでを左右に振る	足をとじ 両うでを2回まわす		
	声かけ	うでをふってー	時計まわりに ぐるっとー		
	様子	八の字ができる人は 八の字に動かしてもらう	うでを回せばOK		
間奏	リード足・方向・移動	ト			
		バランス(右へ)		バランス(左へ)	
パターン①	アレンジ	前だけあげる 横だけあげる 腕だけで足をあげない			
	声かけ	ちょっと足をあげてみて (無理に高くあげてしまいそうなので)			
	様子	あげる事に意識させずに腕の位置を意識させるとバランスが取りやすい			
パターン②	アレンジ	右手を上げ 右足加重 足をいったん下ろす	下ろした足をニーリフト	左手を上げ 左足加重 足をいったん下ろす	下ろした足をニーリフト
	声かけ	ちょっとだけ 足を上げてみましょう	ひざをあげてみましょう	ちょっとだけ 足を上げてみましょう	ひざをあげてみましょう
	様子	バランスはなかなかできないので 横でも前でもちょっと足が上がればよい			

		歌詞	♪愛 燦爛と	この身に降って	心ひそかなうれし涙を	流したりして
3番		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)				
			手のひら外内外～上に	ひらひら～胸の前～	右横上から左へ	左横上から右へ
	アレンジ					
パターン①	声かけ				リンゴだけでなく身近な果物をもぎとる (沖縄では、タンカンを取って)	
	様子					
	アレンジ					
パターン②	声かけ		ひっくりがえしー おっくりがえしー	手をあげてー 葉っぱひらひらー	手を上げて、のびのーび	反対も、のびのーび
	様子				身体が傾けば良い 無理のないように 両足を広げて	
	アレンジ				右手を上げ 体側ストレッチ 左手は腰に 足は開いても良い	左手を上げ 体側ストレッチ 右手は腰に 足は開いても良い
		歌詞	人はかわいい	かわいいいものですね	ああ過去達は	優しく睫毛に翳う
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ヒフク筋ストレッチ 右足後ろに引く 両手ななめ前に一後ろに引く	ヒフク筋ストレッチ 両手ななめ前に一後ろに引く	上に伸びて	
パターン①	アレンジ		足だけでひいてポーズに		前で開く(水平位外転) 後ろに引いた足の手を腰に	
	声かけ		ボートを漕いで		手を広げて 低くなってから 手を腰にへ肩に	
	様子				ポーズのようにするとわかりやすそう	
パターン②	アレンジ					
	声かけ		ふねをこいでー		足は ちよきー むねはってー	
	様子		頭を上げ下げしている感じ うでを使えると良い		かかとかが上がっていたり、つま先が外側へむいていた るので、個別に、事前に練習すると良いかも	

		歌詞	人生って	不思議なものです		
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	体幹ひねり 少し低くなり後ろをみる	足を揃える		
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ		足はそのまま 手を腰にして 後をふりむく	元へ戻す		
	声かけ		左のうしろのひとみてー	まえをむいてー あしをもどすよー		
	様子		反対側に振り向く人が多い 方向を個別に指示する必要がある			
		歌詞	ああ未来たちは	人待ち顔して微笑む	人生って	嬉しいものです
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ヒフク筋ストレッチ 左足後ろに引く 両手ななめ前にー後ろに引く	ヒフク筋ストレッチ 上に伸びて 両手ななめ前にー後ろに引く		右手おしり右手肩へ
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ				足はそのまま 手を腰にして 後をふりむく	元へ戻す
	声かけ		反対の足で ちよきー むねはってー		右のうしろのひとみてー	まえをむいてー あしをもどすよー
	様子					

エンディング	手と腕の動き(アームス)	♪			
		深呼吸1	深呼吸2	深呼吸3	深呼吸4
		前から	横から	右手だけ	左手だけ
パターン①	アレンジ	同じ深呼吸を4回する			
	声かけ	前から	横から	右手で大きな円を	左手で大きな円を
	様子				
パターン②	アレンジ				
	声かけ	ばんざーい (いきすってー) おろしてー (いきはいてー) 手をバッテン	おおきく まる おろしてー 手をバッテン	バッテンのままー 手をあげて ほどくー	肩をまわしましょー
	様子	ここまできると手も上がるようになってるので 深呼吸ができるように指示			

愛燦燦(イス用)

フィットネスダンス

5分6秒

82bpm

イントロ	歌詞	♪《8カウント》			
		深呼吸1	深呼吸2	深呼吸3	肩回し
	手と腕の動き(アームス)	下から 右手	横から 左手	下から 両手	肩回し
パターン①	アレンジ	椅子のため、手を肩までに前から上にそのままおろす	深呼吸1と同じ	深呼吸1と同じ	深呼吸1と同じ 肩のアップダウン
	声かけ	息を吸って、吐いて背筋を伸ばして			手を挙げずに肩だけ
	様子	姿勢が良くなる			
パターン②	アレンジ				
	声かけ	すってー おおきく 手を上げていきましょー はいてー おろします		背中を丸くしてー 胸をひらいてー	
	様子	上肢の動きに集中できるので比較的のびのびとできる			
1番(右)	歌詞	♪雨 清々と	この身に落ちて	わずかばかりの運のわるさ	恨んだりして
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	手のひら外内外～上に 手のひら外内外～上に	ひらひら～胸の前～ ひらひら～胸の前～	右手横から上に 右手上におろす	体側ストレッチ 体側ストレッチ 左手横から上に 左手上に下ろす
パターン①	アレンジ		きらきら(手首ひねり)		
	声かけ		きらきら		
	様子		小さな関節の動きは得意		
パターン②	アレンジ				
	声かけ	ひっくりがえしー ひっくりがえしー	手をあげたら 葉っぱひらひらー		
	様子	手を横に広げてひらひらさせる感じ	うえからひらひらする人 胸の前でひらひらする人 楽しそう	ストレッチできなくても 手が上がってればOK 倒すと腰に負担がかかるので上に伸びる感じで	

	歌詞	人は衰しい	衰しいものですね	それでも過去たちは	優しく臆に懸う
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ハムストリングス 右へ左へステップ 両手開く 肘曲げてヒールタッチ右左	ハムストリングス 右へ左へステップ 肘曲げてヒールタッチ右左	ハムストリングス 前に伸びて～手は足の付け根に添える お辞儀する	ハムストリングス ハムストリングス
パターン①	アレンジ	ステップタッチに ヒールタッチに 腕だけ開く			
	声かけ	チョウチョのように		こんにちは	
	様子	ヒールタッチはなかなかできていない 動物のようなイメージのわき言葉に反応する。	足と手を同時にかえるのは難しいのかも やすい	ストレッチは感じるというより動きを楽しんでいる	
パターン②	アレンジ	片足を前に伸ばし かかとを床にタッチ 両手はひらいてから前方へ	片足を前に伸ばし かかとを床にタッチ 両手はひらいてから前方へ	左足かかとタッチのまま 両手をうえにあげて上体を おこしてから	顔を上げて 前方に上体を倒す
	声かけ	片足のばしまーす		上にのびの一び	足はそのまま かお上げて こんにちは
	様子	ひざが伸びないので 浅く腰掛けるように指示			ハムスというよりは 腰のストレッチに なっているほうが多い
	歌詞	人生って	不思議なものですね		
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	体側 右足横へ 八の字を描く 掌合わせて八の時	足閉じる 2回まわす まわす		あのの
パターン①	アレンジ	上から下へ八の字	1回まわす		
	声かけ	上からななみに	ぐるっと		
	様子	楕円運動は、やりやすそうです			
パターン②	アレンジ				
	声かけ	ななめにあげまーす	まわしてー		
	様子	足の幅が狭いと、なかなかきついで 足を大きく開くよう指示			

2番 (左)	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	風 散々と	この身に荒れて	思いとおりにならない夢を	失くしたりして	
					背部のすストレッチ	背部のすストレッチ
		手のひら外内外～上に 手のひら外内外～上に	ひらひら～お腹の前～ ひらひら～お腹の前～	右手後ろに引き円を描く 右手で円を	左手後ろに引き円を描く 左手で円を	
パターン①	アレンジ			肘を引かずに円を描く		
	声かけ			手で丸く書いて		
	様子					
パターン②	アレンジ					
	声かけ	ひっくりがえしー ひっくりがえしー	手をあげたら 葉っぱひらひらー	ひじをまげてー ぐるっとまえからー	ひじをまげてー ぐるっとまえからー	
	様子			前からうしろへまわす ことができればOK		
	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人はかわいい	かわいいものですね	それでも未来たちは	人待ち顔して微笑む	
		ハムストリングス 左へ右へステップ	ハムストリングス 左へ右へステップ	ハムストリングス 前に伸びて～手は足の付け根に添える	ハムストリングス お辞儀する	
		肘曲げてヒールタッチ左右	肘曲げてヒールタッチ左右			
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子			お辞儀のみがほとんど		
パターン②	アレンジ	片足を前に伸ばし かかどを床にタッチ 両手はひらいてから前方へ	片足を前に伸ばし かかどを床にタッチ 両手はひらいてから前方へ	右足かかとタッチのまま 両手をうえにあげて上体を おこしてから	顔を上げて 前方に上体を倒す	
	声かけ	片足のばしまーす		上へのびの一び	足はそのまま かお上げて こんにちはー	
	様子	ひざが伸びない人には 浅く腰掛けるように指示				

	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人生って	嬉しいものですね		
		体側			
		左足横へ	足閉じる		
		八の字を描く	2回まわす		
		掌合わせて八の時	まわす		
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ				
	声かけ	ななめにあげまーす	まわしてー		
	様子				
間奏	リード足・方向・移動	♪			
		バランス(右へ)		バランス(左へ)	
		右足upkeep		左足upkeep	
パターン①	アレンジ	バランス前に 手だけバランス			
	声かけ	ゆっくりあげて			
	様子	バランスという言葉は分からないかもしれません コアがないので、止まらない。身体がそる すぐにやめます			
パターン②	アレンジ	右足かかえて	てをはなして膝あげキープ	左足かかえて	てをはなして膝あげキープ
	声かけ	ひざをだいてー	あしをあげたままー	はんたいのひざー	
	様子	太っている人や硬い人は 膝を持ってこられない	その場合は片足キープのみ		

3番	歌詞 手と腕の動き(アームス)	♪愛 燦燦と	この身に降って	心ひそかなうれし涙を	流したりして
		手のひら外内外～上に 手のひら外内外～上に	ひらひら～胸の前～ ひらひら～胸の前～	右横上から左へ 右手前から左右	左横上から右へ 左手前から右左
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ			オリジナルのように 右前方から手を後へ回す	オリジナルのように 左前方から手を後へ回す
	声かけ	ひっくりがえしー ひっくりがえしー	手をあげたら 葉っぱひらひらー	りんごをもいで おすそわけー	りんごをもいで おすそわけー
	様子				
	歌詞 リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	人はかわいい	かわいいいものですね	ああ過去達は	優しく睫毛に憩う
		ヒフク筋ストレッチ 右足後ろに引く 両手ななめ前に一後ろに引く ポートを漕ぐ	ヒフク筋ストレッチ 両手ななめ前に一後ろに引く ポートを漕ぐ	上に伸びて 手で右足を持ちあげる	左手おしり右手肩へ
パターン①	アレンジ				
	声かけ	みんなにあげましょう			
	様子				
パターン②	アレンジ	背中ストレッチ		左を向いて座る 右足を後方へ伸ばす 腸腰筋のストレッチ	右手をあげる
	声かけ	こいでー		ひだりむいてー あしをうしろへー	お昼ごはん食べた人 はーい
	様子			色々な方向へ向きやすい 方向は指示を	

		歌詞	人生って	不思議なものですね		
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ)	体幹ひねり			
			少し低くなり後ろをみる	足を揃える		
			足をひっくり返して背筋伸ばす(右足)			
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ		イスの後ろを見るように 上体をひねる	正面に戻る		
	声かけ		うしろのひとみてー			
	様子		イスにつかまってひねると分かりやすいかも			
		歌詞	ああ未来たちは	人待ち顔して微笑む	人生って	嬉しいものですね
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ヒフク筋ストレッチ	ヒフク筋ストレッチ		
			左足後ろに引く		上に伸びて	
			両手ななめ前 一後ろに引く 手で左足を持ち上げる	両手ななめ前 一後ろに引く		右手おしり右手肩へ
パターン①	アレンジ				足をひっくり返して背筋伸ばす(左足)	
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ		右を向いて座る 左足を後方へ伸ばす 腸腰筋のストレッチ	左手をあげる	イスの後ろを見るように 上体をひねる	正面に戻る
	声かけ		みぎむいてー あしをうしろへー	おやつ食べたい人 はーい	うしろのひとみてー	
	様子					

エン ディング	手と腕の動き(アームス)	♪			
		深呼吸1	深呼吸2	深呼吸3	深呼吸4
		前から	横から	右手だけ	左手だけ
		両手	肩手みぎ	肩手ひだり	肩
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	くびのストレッチ くびを右に倒す	くびのストレッチ くびを左に倒す	首のストレッチ 手を頭に 下を向く	顔を上に向ける
	声かけ	あれー？	反対に あれー？	はんせいのポーズ	
	様子	手を添えられる人はそのように 難しければどちらかにたおすだけでも			

手のひらを太陽に

フィットネスダンス

		♪				

	歌詞	僕らはみんな生きている	生きているから歌うんだ	僕らはみんな生きている	生きているから表しんだ	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	歩く 交差する	かかとタッチ4回 バーゲー	歩く	かかとタッチ5回 バーゲー	
パターン①	アレンジ	その場でマーチ	踵タッチ2回(スローで) 足だけ		踵タッチ2回 足だけ	
	声かけ		かかと ゆっくり バーゲー		かかと ゆっくり バーゲー	
	様子	その場歩きと、普通に進みながらあるくと設定によりちがうけれどその場の理解ができていない人が多いのでやりやすい				
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	歩く 手話	Vステップ 手話	歩く 手話	Vステップ 手話
	声かけ	足踏みをしなが 手話の手の動き	Vステップは難しいので 足踏み続ける 歌うの手話、口から手を広げ	足踏みをしなが 手話の手の動き		
	様子	「いきている」の手話の動作はできる人が多い				
	歌詞	手のひらを太陽に	すかしてみれば	真っ赤に流れる	僕の血潮	
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右へステップ左へステップ 両手上に	右へステップ左へステップ 両手上に	右へ2回左へ2回 両手まわす	右へ2回左へ3回 両手まわす	
パターン①	アレンジ	足だけサイドランジ 腕は上と横 片手だけ横へ 両手をあげてきらきらする		下肢だけ 腕だけでまわす ゆっくり回す		
	声かけ	横へ ピシッ 伸ばして きらきらしましょう	言葉は短く、はっきり	ほってほって、又ほって 123やー		
	様子					
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
	声かけ	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	
	様子	いきなり横の動きなので 対応しづらい 手が上っていれば良い	手を透かして と言った方が分かるかも			

	歌詞	みみずだっておけらだって	あめんぼだって	みんなみんな生きているんだ	友達なんだ
				手話	
	足の動き(ステップ)	右足ちやちやちや～左足	右足ちやちやちや～左足		
パターン①	アレンジ	足だけ チャチャチャだけする			
	声かけ	右足トントントン	音を立てて		
	様子	ちやちやちやは、とっても楽しそう	自分で音を生み出す事は大好き		
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右グレイプバイン 左足2バックランジ	左グレイプバイン 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話
			右へ2歩 歩く 左足2バックランジ	左へ2歩 歩く 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話
	声かけ		きあいだー、きあいだー (バックランジの時)	きあいだー、きあいだー (バックランジの時)	
	様子		グレイプバインはむずかしいので 横に2歩行って止まることにする 「気合だー」は好きでやる人が多い		
間奏		♪			
パターン②	アレンジ		間奏の間は4回ずつ色々な人と手合わせを行う		
	歌詞	僕らはみんな生きている	生きているから笑うんだ	ほくらはみんな生きている	生きているから嬉しいんだ
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	歩く 交差する	かかとタッチ4回 バーグー	歩く	かかとタッチ5回 バーグー
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	歩く 手話	Vステップ 手話	歩く 手話
			足踏みをしながら 手話の手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 笑うの手話、口のかたち	足踏みをしながら 手話の手の動き
	声かけ		いきているー	わらうー	てをひらひらー
	様子				嬉しいの手話はみんなのお気に入り

	歌詞	手のひらを太陽に	すかしてみれば	真っ赤に流れる	僕の血潮	
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右へステップ左へステップ 両手上に	右へステップ左へステップ 両手上に	右へ2回左へ2回 両手まわす	右へ2回左へ3回 両手まわす	
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足パドル 左足パドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足パドル 左足パドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
	声かけ		右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
	様子		おおきくまわしてー	てをみてー	おおきくまわしてー	てをみてー
	歌詞	トンボだってかえるだって	蜜蜂だって	みんなみんな生きているんだ	友達なんだ	
	足の動き(ステップ)	右足ちゃちゃちゃ～左足	右足ちゃちゃちゃ～左足	手話		
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右グレープバイン 左足2バックランジ	左グレープバイン 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
	声かけ		右へ2歩 歩く 左足2バックランジ	左へ2歩 歩く 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
	様子		きあいだー、きあいだー (バックランジの時)	きあいだー、きあいだー (バックランジの時)		

	歌詞	手のひらを太陽に	すかしてみれば	真っ赤に流れる	僕の血潮	
	足の動き(ステップ)	右へステップ左へステップ	右へステップ左へステップ	右へ2回左へ2回	右へ2回左へ3回	
	手と腕の動き(アームス)	両手上に	両手上に	両手まわす	両手まわす	
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
	声かけ		右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
	様子		おおきくまわしてー	てをみてー	おおきくまわしてー	てをみてー
	歌詞	みみずだっっておけらだっって.....	アメンボだっって.....	みんなみんな生きてるんだ.....	ともだちなんだ.....	
	足の動き(ステップ)	右足ちやちやちや～左足	右足ちやちやちや～左足	手話		
パターン①	アレンジ					
	声かけ					
	様子					
パターン②	アレンジ	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右グレイプバイン 左足2バックランジ	左グレイプバイン 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
	声かけ		右へ2歩 歩く 左足2バックランジ	左へ2歩 歩く 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
	様子		きあいだー、きあいだー (バックランジの時)	きあいだー、きあいだー (バックランジの時)		

365 歩のマーチ

フィットネスダンス

前奏		ワン・ツーワン・ツー			
	歌詞	幸せは歩いてこない	だから歩いてゆくんだね	一日一歩三日で三歩	三歩進んで二歩下がる
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)
パターン①	アレンジ	サイドウタッチ サイドランジに 下肢のみ てばたきだけ 腿と手を叩く		前に フロントランジ 前に 片手のせてポーズ	
	声かけ	よいしょ、バンバン		前によいしょ	
	様子	手と足同時の動作はやりやすい ようです。			
パターン②	アレンジ	前方3ウォークタッチ 後方3ウォークタッチ	前方3ウォークタッチ 後方3ウォークタッチ	歩きで自分の周りを 一周する	手を叩きながら その場足踏み
	声かけ	いち、に、さん、タッチ	いち、に、さん、タッチ	ぐるっとまわる	はくしゅ4回
	様子	前奏からあるいているのでスムーズに入る タッチはニーリフトでもOK		右でも左回りでもOK	
	歌詞	人生はワン・ツー・パンチ	汗かきべそかき歩こうよ	あなたのつけた足跡にや	きれいな花が咲くでしょう
	足の動き(ステップ)	ウォーキング右回り	ウォーキング左回り	4歩前に4歩後ろに	4歩前に4歩後ろに
パターン①	アレンジ	その場で歩く(まわらずに) 腕を振る わかちこわかちこ 髭ダンス	腕を左右に振り		
	声かけ			123ヤー	
	様子				
パターン②	アレンジ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	右に大きく横ランジ 戻して右手を上突き出す	左に大きく横ランジ 戻して左手を上突き出す
	声かけ	ワンツーパンチ		セーフ、アウト	セーフ、アウト
	様子	歌詞と一緒になのでわかりやすい みんなパンチはできる		セーフとアウトの動作は できる人が多い	手はどちらが上がってもよい

	歌詞	腕を振って足をあげて	ワン・ツー ワン・ツー	休まないで歩けソレ	ワン・ツー ワン・ツー
		前に4歩ニーアップキープ		後ろに4歩ニーアップキープ	
足の動き(ステップ)					
パターン①	アレンジ	キープ無しに あげたて手でグーパーする			踵歩き つま先歩き
	声かけ	123ヤーで1212			かかと 高く
	様子	バランスを取る時もやはり同足 同足が多いよう		その場で歩くより、移動すること、 の方が、動きやすいかどうか?	
パターン②	アレンジ	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る
	声かけ	いち、に、さん、し	とまるー	いち、に、さん、し	とまるー
	様子	その場足踏みはできるが 片足立ちがむずかしい	手を振るのができないときは かたあし立ちのみ		
間奏		♪			
		マーチ			
	歌詞	しあわせの扉は狭い	だからしゃがんで通るのね百日百歩千日千歩		ままになる日もならぬ日も
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	オープン、クローズステップ	オープン、クローズステップ	歩きで自分の周りを 一周する	手を叩きながら その場足踏み
	声かけ	ひらいてー、とじてー	ちいさくなってー、もどってー	ぐるっとまわる	はくしゅ4回
	様子	足を広げたり閉じたりが、難しそう その場足踏みでも良い		右でも左回りでもOK	

	歌詞	人生はワン・ツー・パンチ	明日の明日はまた明日	あなたはいつも新しい	希望の虹をだいている
	足の動き(ステップ)	ウォーキング左回り	ウォーキング右回り	4歩前に4歩後ろに	4歩前に4歩後ろに
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	右に大きく横ランジ 戻して右手を上突き出す	左に大きく横ランジ 戻して左手を上突き出す
	声かけ	ワンツーパンチ		セーフ、アウト	セーフ、アウト
	様子				
	歌詞	腕を振って足をあげて	ワン・ツー ワン・ツー	休まないで歩けソレ	ワン・ツー ワン・ツー
	足の動き(ステップ)	前に4歩ニーアップキープ		後ろに4歩ニーアップキープ	
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る
	声かけ	いち、に、さん、し	とまるー	いち、に、さん、し	とまるー
	様子				

間奏		♪			
	歌詞	しあわせの隣にいても	わからない日もあるんだね	一年三百六十五日	一歩進いでにがしても
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(前)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)	サイドジャック右・左 腿～てばたき(上)
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	右横に4歩行き 向きを変える 左横に4歩行き 向きを変える	右横に4歩行き 向きを変える 左横に4歩行き 向きを変える	右へ歩きで 一周する	手を叩きながら その場足踏み
	声かけ	おとなりにいくよー	はんたいとなりー	ぐるっとまわる	はくしゅ4回
	様子	4歩ずつ左右に方向をかえるのが 難しい場合は8歩行って2回だけする			
	歌詞	人生はワン・ツー・パンチ	歩身を止めずに夢みよう	千里の道も一歩から	始まることを信じよう
	足の動き(ステップ)	ウォーキング右回り	ウォーキング左回り	4歩前に4歩後ろに	4歩前に4歩後ろに
パターン①	アレンジ				
	声かけ				
	様子	椅子や、物の周りを回るのが好きそう 目印になるのがあれば、動きやすい			
パターン②	アレンジ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	ランジアップをしながら うでは左右上方へパンチ	右に大きく横ランジ 戻して右手を上突き出す	左に大きく横ランジ 戻して左手を上突き出す
	声かけ	ワンツーパンチ		セーフ、アウト	セーフ、アウト
	様子				

	歌詞	腕を振って足をあげて	ワン・ツー ワン・ツー	休まないで掛けソレ	ワン・ツー ワン・ツー
	足の動き(ステップ)	前に4歩ニーアップキープ		後ろに4歩ニーアップキープ	
パターン①	アレンジ	可動域をおおきくするだけでも			
	声かけ				
	様子				
パターン②	アレンジ	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る	その場足踏み4歩 ニーアップ、キープ	ニーアップキープのまま うでを振る
	声かけ	いち、に、さん、し	とまるー	いち、に、さん、し	とまるー
	様子				

きよしのズンドコ節

フィットネスダンス

	歌詞	♪ ずんずんずんずんどこ				
		ずんずんずんずんどこ	ずんずんずんずんどこ			
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ			
パターン①	アレンジ					
	声かけ	チャチャチャのところで 「きよし」 と呼ぶ	きよし!			
	様子	「きよし」を色々 名前を変えて やってみる				
	歌詞	♪風に吹かれて 花が散る	雨にぬれても 花が散る	咲いた花なら いつか散る	同じ定めの 恋のは	な—
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	糸巻きの手、2拍手 糸巻きの手、2拍手
パターン①	アレンジ					
	声かけ	よさこいの手 グルグルとんとん	よさこいの手 グルグルとんとん			あと2回
	様子	横に移動が難しいとき 糸巻き動作と2拍手 ができればよい				
	歌詞	♪向こう横丁の ラーメン屋	赤いあのこの チャイナふく	そっとめくばせ チャーシューを	いつもおまけに にさんまい	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	
パターン①	アレンジ	パパヤで手を左右に	パパヤで手を左右に			
	声かけ	いち、に、さん、トン				
	様子	ニーアップが難しいとき タップか両足揃え				
	歌詞	♪ ずんずんずんずんどこ	ずんずんずんずんどこ	間奏	間奏	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	
パターン①	アレンジ					
	声かけ	チャチャチャのところで 「きよし」 と呼ぶ		あたま、かた、おなか で とんとん		
	様子			慣れてきたら 足踏みをしなが ら行う		

	歌詞	♪明日あさって しあさって	変わる心の かざぐるま	胸に涙があふれても	ないちやいけない おとこなら	らー
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	糸巻きの手、2拍手 糸巻きの手、2拍手
パターン①	アレンジ					
	声かけ		よさこいの手 グルグルとんとん	よさこいの手 グルグルとんとん		あと2回
	様子					
	歌詞	♪角のガソリン スタンドの	オイルまみれの おさげ髷	なぜかまぶしい 糸切り髷	こぼれえくぼが きにかかる	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	
パターン①	アレンジ		パパバヤで手を左右に			
	声かけ		いち、に、さん、トン			
	様子					
	歌詞	♪ 間奏	間奏	間奏	間奏	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	
パターン①	アレンジ		あたま、かた、おなか で とんとん	あたま、かた、おなか で とんとん	あたま、かた、おなか で とんとん	あたま、かた、おなか で とんとん
	声かけ					
	様子		両足をそろえて 少し弾みながら みんなできている様子		慣れてきたら 足踏みをしなが ら行う	
	歌詞	♪ずんずんずん ずんどこ	ずんずんずん ずんどこ			
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ			
パターン①	アレンジ					
	声かけ		チャチャチャのところで 「きよし」 と呼ぶ	チャチャチャのところで 「きよし」 と呼ぶ		
	様子		両足揃えもよいが 一歩踏み出し 「舟こぎ」の方が 安定するときがある			

	歌詞	♪つらいときでも なきごとは	口をむすんで 一文字	いつかかならず ふるさとへ	錦かざって かえるから	らー
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	右に2ステップ 右手横に上げ、左肘曲 糸巻きの手、2拍手	左に2ステップ 左手横に上げ、右肘曲 糸巻きの手、2拍手	糸巻きの手、2拍手 糸巻きの手、2拍手
パターン①	アレンジ					
	声かけ		よさこいの手 グルグルとんとん			あと2回
	様子					
	歌詞	♪守り袋 だきしめて	おくになまりで うたうのさ	西の空見て よんでみる	とおくやさしい おかあさん	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	ウォーク3、ニーアップ 膝あげ時 拍手 前進と後退	
パターン①	アレンジ		パパヤで手を左右に			
	声かけ		いち、に、さん、トン			
	様子					
	歌詞	♪ずんずんずん ずんどこ	ずんずんずん ずんどこ	エンディング	エンディング	
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	両足そろえ 膝曲げ 舟こぎ	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	頭、肩、お腹とタッチ 2拍手	
パターン①	アレンジ			あたま、かた、おなか で とんとん	あたま、かた、おなか で とんとん	
	声かけ		チャチャチャのところ 「きよし」 と呼ぶ			へい！
	様子			慣れてきたら 足踏みをしながら 行う		最後のポーズは 右手を上突き上げ 「へい！」と元気よく 叫ぶ ここだけはみんな揃う

ヤングマン

フィットネスダンス

		歌詞	♪ヤングマン さあ立ち上がれよ	ヤングマン 今朝(ト)びだそうぜ	ヤングマン もう悩むことは	ないんだから	
		リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームス)					
パターン①	アレンジ		右手を頭上に2回パンチ 左2ステップ 左手を頭上に2回パンチ 右2ステップ	右手を頭上に2回パンチ 左2ステップ 左手を頭上に2回パンチ 右2ステップ	右手を頭上にパンチ 左ステップタッチ 左手を頭上にパンチ 右ステップタッチ	手を交差しながら 上に上げ キラキラしながら 開いておろす	
	声かけ		えいっ、えいっ えいっ、えいっ	えいっ、えいっ えいっ、えいっ	みぎ、ひだり、 みぎ、ひだり、	ばってん、ばってん おろすー	
	様子	ポンポンや スクーフを両手に もって行うと良い	左に2歩進むのが 難しいときはその場で		手を交互に上げる だけでもOK	ポンポンを持っている 時には振りながら	
			♪ヤングマン ほら見えるだろう	ヤングマン キミの行く先に	ヤングマン 楽しめることが	あるんだから	♪ すばらしい
パターン①	アレンジ		右手を頭上に2回パンチ 左2ステップ 左手を頭上に2回パンチ 右2ステップ 右手を頭上に2回パンチ	右手を頭上に2回パンチ 左2ステップ 左手を頭上に2回パンチ 右2ステップ	右手を頭上にパンチ 左ステップタッチ 左手を頭上にパンチ 右ステップタッチ	手を交差しながら 上に上げ キラキラしながら 開いておろす	手を胸の前にあわせ 両足を閉じて 準備
	声かけ		えいっ、えいっ えいっ、えいっ	えいっ、えいっ えいっ、えいっ	みぎ、ひだり、 みぎ、ひだり、	ばってん、ばってん キラキラー	
	様子						
			♪Y.M.C.A	Y.M.C.A	ゆううつなど ふきとばして	君も元気出せよ そうさ	
パターン①	アレンジ		Yの形 両手を頭上で広げる Mの形 両肘曲げ 手を肩にタッチ	Cの形 片手上、片手下 三日月の形を作る Aの形 両足開き、肘を伸ばし 頭上で手を合わせる	両手を前に突き出す 左右にランジアップ	手を振りながら 歩いて右回り	
	声かけ						
	様子		ワイ、エム、シー、エー、	ワイ、エム、シー、エー、			回るのがいやな人は その場で足踏み

		♪Y.M.C.A	Y.M.C.A	若いちは やりたいこと	なんでも できるのさ
パターン①	アレンジ	Yの形 両手を頭上で広げる Mの形 両肘曲げ 手を肩にタッチ	Cの形 片手上、片手下 三日月の形を作る Aの形 両足開き、肘を伸ばし 頭上で手を合わせる	両手を前に突き出す 左右にランジアップ	手を振りながら 歩いて左回り
	声かけ				
	様子	ワイ、エム、シー、エー、	ワイ、エム、シー、エー、		
		♪			
パターン①	アレンジ				
	声かけ	以下くり返し→			
	様子				

第6章 事業の成果

1. 事業1：障害者施設利用者の身体活動量の実態

障害福祉施設を生活拠点として利用している知的障害者の身体活動量を明らかにすることを目的に、13名の知的障害者を対象に身体活動量計測機器ライフコーダを装着してもらい、1週間の身体活動指標を調査した。その結果、施設を利用している知的障害者の多くは、全国平均レベルの歩数（1日平均）を保っていることがわかった。しかしながら、個人の健康づくりに必要とされる運動量23Ex/週を確保するまでには至っていないことがわかった。

しかし調査対象とした施設では、利用者に積極的に運動機会を与えていたことから、必ずしも運動実施の必要性を意識していない訳ではないと考えられた。それは前年度事業結果にあるように、全国の多くの施設では、頻度よく運動実施機会を与えていたことから理解することができる。つまり、現状として、施設では運動実施への必要性を理解し、ともかく頻度よく体を動かすことに注力をしているのではないだろうか。よって今後の展望として、健康増進のための指導を行う専門性（またそれらを兼ね備えた人材等）を、施設に注入することで、施設での健康増進活動の質は向上される可能性があるのではないかと考えられた。

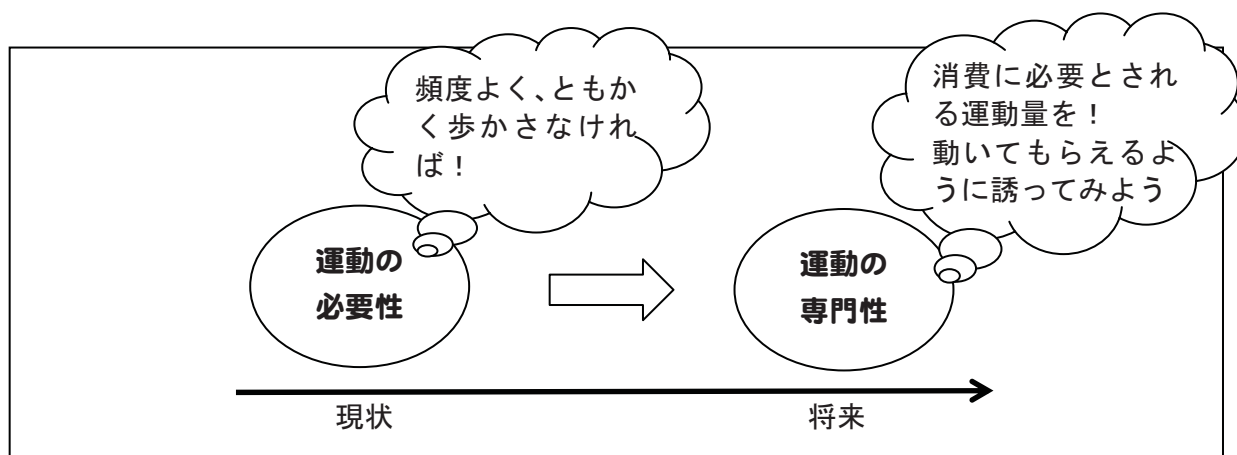


図1 施設の健康増進活動への意識の現状と将来展望

2. 事業2：障害者施設利用者の運動プログラムの開発

そこで、我々は全国各地でフィットネス指導者が中心に実施している障害者向け運動プログラムの実態調査を行い、1) 必要な運動量を満たし、2) 継続的に運動に親しむ態度を形成していくために、受動的運動参加から能動的運動参加へ移行することを想定した運動プログラムモデルを検討した。

その結果、Jafaが作成した「フィットネスダンス」を基本としたアダプテッド・フィットネスダンス (Adapted Fitness Dance) を提案した。

これは、図2にあるように、指示理解レベルや活動参加レベルに応じて構成されたダンス

を用意し、個々の特性に応じてエクササイズ楽曲を複数選べられるようになっているのが特徴である。

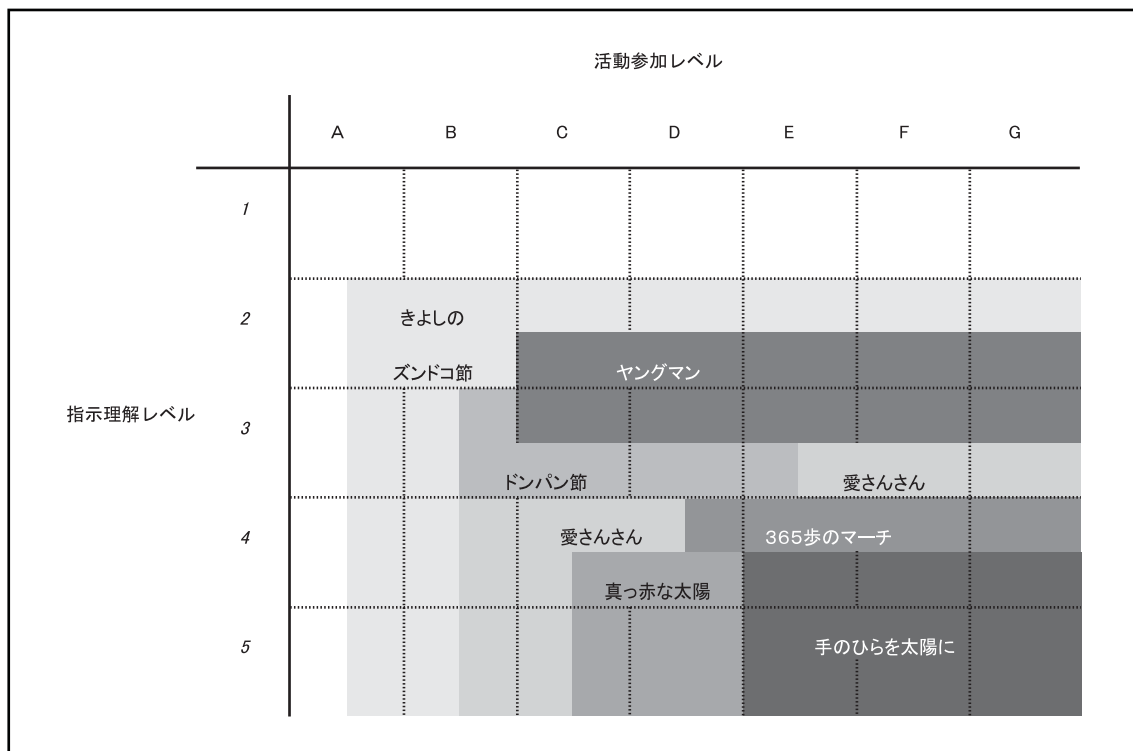


図2：参加者の特性に応じたダンス構成（例）

また参加者の指示理解レベルや活動参加レベルは、本事業の実態調査で使用した参加者レベルコード表（表1）が役に立つだろう。

表1 参加者レベルコード（抜粋）

指示理解レベル	1	身体援助(直接介助)
	2	身体援助(部分的に介助)
	3	視覚提示と身体援助
	4	視覚提示
	5	言語指示
活動参加レベル	A	活動に無関心(強要されても参加しない)
	B	無関心ではないが参加しない(傍観,集団の傍で別のことをしている)
	C	強要されると参加する(活動の場に連れてこられる,座らせるなど)
	D	不定(途中で参加したりしなかったりする)
	E	誘われると参加する(声かけ,手招きなど)
	F	様子見参加(活動が始まってしばらくしてから参加する)
	G	自発参加(活動が始まると自ら参加する)

そして課題内容等を参加者の特性に応じて適切にアレンジできるように、図3のようなエクササイズ別のアレンジシートを使用することができる。アレンジシートでの工夫点は、実態調査で明らかにすることができた5つのカテゴリー（「技術」の工夫と「指導言語」の工夫、「マネジメント」上の工夫、「指示理解」を促すための工夫、「支援方法」の工夫）を参考

に記述していきける。このような内容を含めた「指導者の手引き（ver.1）」を作成したので、参考にしてほしい。

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> 手のひらを太陽に </div>				(社)日本フィットネス協会 “フィットネスダンス”	
		♪			
	歌詞	僕らはみんな生きている	生きているから歌うんだ	僕らはみんな生きている	生きているから悲しんだ
	リード足・方向・移動 足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームズ)	歩く 手話	Vステップ 手話	歩く 手話	Vステップ 手話
アレンジ		足踏みをしながら 手話、手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 歌うの手話、口から手を広げ	足踏みをしながら 手話の手の動き	Vステップは難しいので 足踏みを続ける 悲しいの手話、なみだが流れ
声かけ		いきているー	うたうー		なみだー
	歌詞	手のひらを太陽に	すかしてみれば	真っ赤に流れる	僕の血潮
	足の動き(ステップ) 手と腕の動き(アームズ)	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、右へシャッセ 左足前へステップ、左へシャッセ 右手、外回し 左手、外回し	右足バドル 左足バドル 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
アレンジ		右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し 手が上っていいば良い	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上	右足前へステップ、シャッセなし 左足前へステップ、シャッセなし 右手、外回し 左手、外回し	右足タップ 左足タップ 右手を頭上に手のひらを上 左手を頭上に手のひらを上
声かけ		おおきくまわしてー	てをみてー	おおきくまわしてー	てをみてー
	歌詞	みみずだつておけらだつて	あめんぼだつて	みんなみんな生きているんだ	友達なんだ
	足の動き(ステップ)	右グレーブバイン 左足2バックランジ	左グレーブバイン 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
アレンジ		右へ2歩 歩く 左足2バックランジ 横に2歩行って止まる	左へ2歩 歩く 右足2バックランジ	サイドステップ、カール 手話	サイドステップ、カール 手話
声かけ		きあいだー、きあいだー (バックランジの時) 「気合だー」は好き、やる人が多い	きあいだー、きあいだー (バックランジの時)		
間奏		♪			
		間奏の間は4回ずつ色々な人と手合わせを行う			

図3 エクササイズ別アレンジシート（例）

3. 事業3：障害者健康増進指導者の育成カリキュラムモデル（案）

また我々は、健康増進のための指導を行う専門性を有する障害者健康増進指導者の育成カリキュラムモデル（案）について検討した。

①カリキュラムモデル対象

本事業において想定されるカリキュラム対象者は、障害福祉施設において施設利用者の健康増進等を目的とした日中活動等にかかわる職員と、フィットネス等の運動指導を専門とし、障害福祉施設等において障害のある人の健康増進のための活動に、現在従事している、または従事する可能性がある人材であると考えた。

②カリキュラムモデル内容

昨年度の事業における障害福祉施設職員を対象としたアンケートでは、望ましい活動の指導者像は、「障害のある人へのかかわりがうまい、障害の知識が豊かである」ことが、「健康増進に関する知識と技術」より求められていることがわかった。加えて、利用したいサービス内容として、「健康増進活動における専門指導者の派遣」よりも、「障害」の専門性を持つ指導者に対して健康増進についての「研修会の開催」のほうでニーズが高い傾向であった。つまり障害施設における健康増進活動は、「障害」に関する専門性を前提にしたうえで「健康増進活動」の専門性を有する人材が求められているのではないかと考えられていた。その一方で、「障害」に関する事項と「健康増進活動」に関する事項を独立的に学ぶことの必要性を感じつつも、それらが有機的に関連付けて活用できる知識や実践力を学ぶことも必要であると考えた。

そこで、上記の対象者に身につけてもらいたい資質能力は、大きく3つの知識と実践能力であるとした。すなわち、1)「障害」に対する理解と基本的対応と、2)「健康増進活動」の知識と実践である。それらに加え、3)「障害特性に応じた身体活動」に関する知識と技術である。

特に今回提案したカリキュラムモデルは、障害福祉施設職員としての専門性やフィットネス指導者としての専門性を土台に、アドバンス的に付加される資質能力を養成するものとして位置付けることができる。つまり「障害」もしくは「健康増進活動」に関する専門性のどちらかを有している人材が、このカリキュラムを通して、その両面を有機的に統合することを試みられるのである。

具体的には、障害のある人が参加できるように修正された、あるいは新たに創られた運動やスポーツ、レクリエーション全般を指す言葉として使用され、本来は1人1人の発達状況や身体条件に適應させた身体活動という意味をもつ、アダプテッド・フィジカルアクティビティの考えを学ぶ機会を設けたい。そしてそれを踏まえたうえで、障害のある人の身体活動とのかかわりと課題を理解し、必要とされる健康増進活動の意義と効果について学ぶ機会を設けたい。その背景には、昨年度の事業結果がある。すなわち全国の障害福祉施設を対象としたアンケート調査によって、障害福祉施設における健康増進活動は、活動種目や時間、場

所、物、指導者が限定的である傾向が明らかになった。また今年度事業結果から得た資料として、障害福祉施設を利用している障害のある人のなかには、体を動かす機会を施設側の努力で得られていても、その運動強度は、健康づくりに必要とされるには至っていないことが明らかになった。こうした数値的資料を合わせて学ぶことで、よりその実情を正しく理解できるものと考えた。

また昨年度、運動量の確保と新規性のある運動の内容と時間の目安、BPM の目安が検討された。そしてそれらの要素を含めた具体的プログラム（ひな形）として、（１）ゆらゆら体操と（２）わくわくステップ、（３）のびのびコンディショニングを作製した。それにさらに、その活動に対して、アダプテッド・スポーツの観点から、用具の工夫などを実施した。加えて、今年度の事業結果から、Jafa が作成した「フィットネスダンス」を基本としたアダプテッド・フィットネスダンス（Adapted Fitness Dance）が提案された。これは、指示理解レベルや活動参加レベルに応じて構成されたダンスのうち、個々の特性に応じてエクササイズ楽曲を複数選択できるようになっている。そして個別のアレンジ方法は、エクササイズ別のアレンジシートを使用することにより、課題内容等を参加者の特性に応じて適切化させるようになっている。加えて、それらの指導教本（指導の手引）を作成した。これらの本事業における成果物を活用し、障害福祉施設における健康増進活動の実践力を養成する機会を求めたいと考えた。具体的には、右頁の表に示した。

③カリキュラムモデルの課題

昨年度の本事業に関連する事業結果、および今年度の事業結果をもとにカリキュラムを示したが、当然ながら、今後の課題も検討された。まずは、これらの項目および学習に必要とされるキーワードの妥当性を高めるため、さらなる検討が必要であることはいうまでもない。またこのカリキュラム内容を運営していく際には、いくつかの点について、さらに検討していく必要がある。ひとつは、受講者の既有知識や実践力によっては、カリキュラムモデルにおける「B 障害の理解と対応（障害の専門性）」と「C 健康増進活動の知識と実践（健康増進活動の専門性）」の一部は省く必要があるかもしれない。具体的には、どのような資格所有者が、どの項目を免除できるかについて検討する必要があるだろう。そしてもうひとつは、カリキュラム全体の時間数および各項目の時間数の設定である。どの項目が、どのくらいの時間が必要とされ、全体として、どの程度の時間であれば妥当なのか、他の資格取得講習会などの情報をもとに検討する必要があるだろう。

以上の課題等をクリアしていくなかで、障害のある人への深い理解をベースに、その特性に応じた健康増進活動を専門的に実施できる人材が増えることを期待したい。

表：障害者健康増進指導者の育成カリキュラムモデル（案）

大項目	中項目	下位キーワード		
A 健康増進指導者の資質		障害者健康増進指導者の活動場面		
		障害者健康増進指導者の必要要件		
		障害者健康増進指導者の今後の課題		
B 障害の理解と対応	障害の基礎的知識	障害概念		
		障害種		
		障害に伴う困難さ		
		障害福祉理論		
		障害福祉政策		
		障害福祉の現状と課題		
	障害の基本的対応	バリアフリー		
		ユニバーサルデザイン		
各障害種に対する対応				
C 健康増進活動の知識と実践	健康増進活動の理解	健康増進活動の基本的な考え方		
		身体構造		
		健康に関連する体力		
		運動処方論		
		運動実施のリスクマネジメント		
		身体活動量		
	健康増進活動の実践	実施前評価方法		
		ストレッチ方法		
		各種トレーニング方法		
		効果測定方法		
		救急法		
		D 障害特性に応じた健康増進活動	障害者と運動	アダプテッド・フィジカル・アクティビティ
				リハビリティブスポーツ
				障害者のライフステージと運動
障害者の運動場面での困り事				
障害者の健康問題とその現状				
障害者にとっての運動の意義と効果				
障害者のための健康増進活動の実際	参加者レベルの評価方法			
	アダプテッドの各種方法			
	アレンジシートの作成方法			
	障害各種とアクティビティ			
	アダプテッド・フィットネスダンス			
	プログラム作成実習			

4. 成果の公表計画

①学会発表

- (1) 8月 日本体育学会
- (2) 9月 日本体力医学会
- (3) 11月 医療体育研究会/JASAPE 合同大会

②公益社団法人日本フィットネス協会 広報媒体

- (1) JAFa 機関誌「ヘルスネットワーク」2012年6月号にて概要報告
- (2) JAFa ウェブサイトにて厚生労働省提出の概要・成果物の掲載

第7章 まとめ

本事業は、障害福祉施設を生活拠点として利用している知的障害者を対象に、日常生活における身体活動量と、本対象の健康増進・維持を目的とした指導・支援方法を明らかにすることを目的に調査を行った。そしてそれらの結果をもとに、本対象の健康に効果が得られる運動指導ができる人材を育成するためのカリキュラムについて検討することを目的とした。

その結果、次のようなことが明らかになった。

1. ある入居型障害福祉施設を利用している知的障害者にライフコーダを1週間、装着してもらい、身体活動指標について分析した。その結果、対象者の多くは健常人の全国平均レベルに近似した歩数を示したが、中程度以上の運動強度の活動を行っている対象者は少なかった。一方、施設に行かない休日の歩数は少なく、一定の身体活動量を保持する意味において、施設での運動プログラムの重要性が示唆された。
2. フィットネス専門家が知的障害者に対して定期的実施していた実践事例に対するプログラム分析の結果、参加者の指示理解や活動参加特性に応じた5つの工夫が観察された。これらの結果をもとに、既存の種目を基本としたアダプテッド・フィットネスダンス (Adapted Fitness Dance) を提案した。特徴は、個々の特性に応じてエクササイズ楽曲を複数選べられることと、エクササイズ別のアレンジシートの活用であった。
3. 先行事業結果および本事業の結果をもとに検討し、将来、設計される障害者健康増進指導者カリキュラムモデルを試作した。そこでは、障害福祉施設職員とフィットネス指導者を対象に、「障害に対する理解と対応」と「健康増進活動の知識と実践」、「障害特性に応じた健康増進活動に関する知識と技術」の3つの知識と実践内容によって構成されていた。また受講者の既存の知識体系によって、その一部を省くことができ、施設職員やフィットネス指導者としての専門性を土台したアドバンス的資質能力として養成できる。

以上の事業結果から、今後、身体活動に関する専門性を施設に注入していくことが必要ではないかと考えられた。その具体的な対応として、本事業で提案したアダプテッド・フィットネスダンスや指導手引きなどを教材にした指導者育成カリキュラムを実施できるように、内容のさらなる検討はもちろんのこと、その運営方法を含めた具体的実施方法について策定しなければならないと考えられる。

また本事業で提案した運動プログラムは、参加する障害者の特性に応じて変更することができる点が特徴である。しかし、参加者の活動参加の特性を決定するためのアセスメントについては、さらなる検討の余地がある。特に、健康増進活動に参加しようとする対象者に、障害が背景要因にあることを前提として、歩数や運動量、運動強度などの生理学的要因と、動機づけや対人的やりとりなどの行動的特性、加えて生活パターンや活動環境などの生態学的特性など複数の多面的特性を総合的に評価できるものを検討する必要がある。

加えて施設で日常的に使用することを想定し、必要なときに簡便にアセスメントができるように工夫されなければならない。そのためにチェックリスト方式のツールを開発する必要があるのではないかと考えている。こうした取り組みを推進することが、障害者の健康増進に貢献できるものと考えている。

**平成23年度障害者総合福祉推進事業
障害福祉サービスにおける
日中活動プログラムに関する調査
事業結果報告書**

発行：平成24年3月31日

非売品

報告者：鶴見 幸子

発行所：社団法人 日本フィットネス協会

〒113-0033 東京都文京区本郷2-8-3 天野ビル4F

TEL：03-3818-6939 FAX：03-3818-6935

URL：<http://www.jafanet.jp/> Email：jafastaff@jafa-net.or.jp