

障害児の水泳指導に関する研究

- 特に脳性麻痺について -

八尾野 穂高 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 松山 尚道

水泳指導 平泳ぎ 脳性麻痺

1. 緒言

筆者は、ボランティアとして、本大学で活動している障害者の水泳教室に参加している。その中で脳性麻痺児のYと出会った。

ここでは、筆者が考えたYに対して行った有効な指導とその意味や価値について検討することにした。

2. 研究方法

- 1) 症例: 脳性麻痺児 Y 男子 小学生
- 2) 期間: 2010年7月29日から2011年12月15日までの期間で、夏季等の長期休暇を除く毎週木曜日の1日45分行った。
- 3) 場所: 本大学アクアアリーナ
- 4) 方法: 筆者が行なった指導内容を、運動学的立場から考察する。

3. 指導実践

Yは、下肢はわずかに推進できる程度である。そのため脚は「けり出しの際のつま先を外側に向ける」と「膝と足首をのぼしながら両脚で水をはさみこむようにして、そろえる」という2つの動きに対してなるべく近づけるようにした。

その際、「腕の動き」「脚の動き」「呼吸のタイミング」の3種類に分けて指導をした。

① 腕の動き

キックによる推進力が得られない分、腕で補うために、練習を更に2つに分けて、より強く水を搔いて進めるようにした。

② 脚の動き

一連のキックのプロセスを覚えて、それをおおよその形にし、泳いでいるときの身体が左右に揺れないようにバランスをとれる程度の動きにしている。

③ 呼吸のタイミング

呼吸は腕の動きと並行して行い、言葉がけで、タイミングを掴ませるようにした。

④ ストロークの練習

それらの動きを連動させて、短い距離から確実に泳がせるようにし、徐々に伸ばすようにした。この時、筆者は常に横か前から、「頭が出ている」等の言葉がけを行った。

4. 結語

Yへの指導方法を考察するにあたって、苦手な部位を無理にできるようにさせるのではなく、できる部位を伸ばして補い、多少動き方を変え、できるだけその泳ぎを教えていくことが大切だと思われる。

5. 参考文献

- ・日本リハビリテーション医学会 (1996). 障害者スポーツ. 第1版. 医学書院
- ・高嶺隆二 (1999). 図解コーチ水泳. 成美堂出版