

# 肢体不自由者を対象とした空手道指導 「個々に応じた練習方法」

太田 熊野

## Karate Teaching Methods Ained at People with Physical Disabilities “Specialised Practice Methods”

Yuta Ota

肢体不自由(児)者空手道指導を始めて10年が経って、これまでの経過についてのまとめ。

### ①指導に当たるについて

- ・道場指導における障害者(肢体不自由)空手道の支援のありかた。

### ②肢体不自由における指導目的と内容

- ・上肢、下肢、体幹などの左右のバランスを考え自己姿勢保持のための支援と、動作づくりの支援を目指す。
- ・興味関心を持たせ、継続して活動出来る内容を精選する。
- ・意識して身体の使いが出来るようにする。

### ③練習協力に関して

#### 技術

- ・指導者が指導する生徒の障害について理解し、何を目的にして指導するのか問題点を探り、必要な知識と専門性をいかに工夫して実践に結びつけるかが必要である。
- ・フィジカル面のサポート(動作の獲得に身体の支持の場所)と、メンタル面のサポート(声の強弱、褒める言葉掛け)を使い、動きの獲得を目指すことが必要である。
- ・動作の獲得には障害者のストレスにならないように、動作に幅を持たせて見る必要がある。

#### サポート

- ・ 肢体不自由者(障害内容も関係する)に対する指導には、場所、時間、人、が必要であり、確保できる状況を作り出すことが懸命である。
- ・ 障害の度合いにもよるが、サポート(一緒に練習してお互いが理解し合える)してもらえ人の手も必要である。
- ・ 家族の協力無しでは本人の意欲だけで続かない。練習及び大会や昇級審査に移動する手段(送迎)の確保が必要である。

#### ④ 実際行ったこと

##### A、姿勢作り

- ・ 車いす対応の生徒について、フットレスト、座面、背当て面、側面に補助具を施し、姿勢保持に活用できるように改良し使用する。
  - a 足底での踏ん張り、と、上体を起こさせるためにフットレストや、座面に傾斜を付け前かがみにすると共に、かかとから足の指にかけて足の裏全体が付くようにする。



旧座面

前かがみになるように傾斜を付けていた座面。



新座面

身体が左へ傾くため、上体を右へ起こすように左を低くした。



## 正面

## 斜め

- ・ 踵が奥へ行くようにすることで、体を前へ起こそうとする。
- ・ 足の裏全体が着地しているので、踏ん張りがきく。そのことで、上体が起き上がる。
- ・ 特に、左右の足の間隔を取らせ、膝下を安定させる。

b 上体を自力で支える様にするため、背当て面は腰の位置までの高さにする。



背当て面に体幹を預けると同時に、引き手動作に支障をきたす。



背当て面を倒すと、自力で上体を起こし、姿勢を保とうとする。

c 左片マヒのため車いすから落下しないように、側面は臀部が横へずれない程度の高さにする。



再度の固定具は、左だけにし、左へ落ちないようにする。

注 側面の高さは引き手に邪魔になる状況になり、脇があくことも理解しなければ行けない。

- ・ 補助具は障害のある方を少し無くすことで、自力で上体を起こそうとするため姿勢保持が自然にできる。無理に傾斜や補助を付けるのではなく、空手道の基本動作に最低限支障が無いように作る。

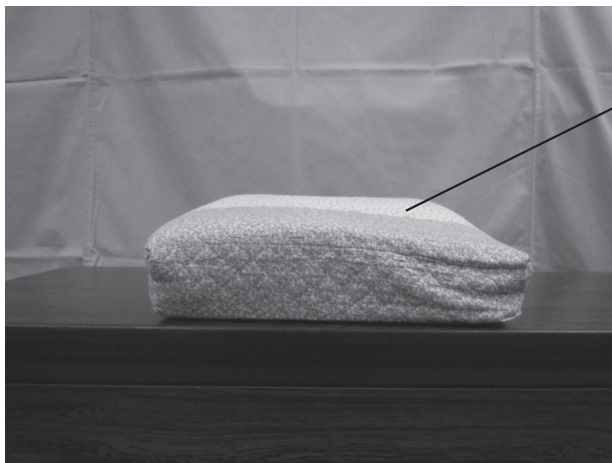
- a 本生徒は左マヒがあるため、自力で上体を起こしてバランスを取れるようにするために左側を少し低くする。

★試合用



座面の飛び出しは、股にはさみ、前へ落下しないようにすると同時に、試合など一人で動き回る時に必要となる。

★練習用



上の座面と違い、股のはさみが無い。練習では指導者が前に付くため、姿勢作りに装具を減らしている。

- b 右手で動作を作る。そのため、補助具は突きや受けに対する動きを制限するので、最低限度の部位と高さで止めておく。

- c マヒのある左側を不安定にすることで、状態を保持しようと体幹を起こす。不用意に安定させない。



腰回りをすっきりさせることで、上体を起こそうとする。

- ・ あらかじめ医師より指定された装具を体幹や四肢に付けている場合の練習活動については、出来る動きを考え、反復しても体勢が大きく崩れないようにするようにならなければならない。

- a 足の装具は、フットレストの踏ん張りに必要なため外しておく。



日常生活では、足の変形防止のため装着しているが、足の裏で踏ん張る感覚をつかませるために外しておく。（親の理解が必要）

- b 胴周りの装具は成長度合いもあるが、必要に応じて装具の着脱を行う。
- c 複数回反復するための装具の着脱の必要性に対して、親を通して主治医と連携して練習する。



- ・筋ジストロフィー（デュシェンヌ形）の生徒を指導している。立位による動作の獲得に上肢、下肢のバランスが取りにくく、座位での動きに変えることで、出来る動作の規制はあるが姿勢保持がしやすくなる。
  - a 立位の固定基本はある程度できるが、日によって疲れが出て座り込んでしまう。練習自体、休み休み行わなければ行けなくなるので座位姿勢をとらせる事で、安定した練習活動ができるようになった。
  - b 下肢と上肢のバランスが悪く、力んで動作を行うとバランスを崩してしまい不安定になってしまう。そのため、座位で行うことで長時間の練習に取り組める。
  - c 座位で行うと身体の反転が出来なくなる。バランスや動きにも制限される。しかし、ふらつき心配が無くなる。

## B、興味関心

- ・「自分にも出来る」「自分もしてみたい」と思わせるため、視覚（静と動の動きを見せる）や聴覚（気合いや衣擦れの音を聞く）など、自発動作で体感させる。
  - a 大会見学に行くことが最大の興味を持たせる要素になる。自分にも出来るのだと「百聞は一見にしかず」身近にいる人の試合を見せたり、やれるイメージを作ったりする。
  - b 実際に少し体験することが継続のスイッチになり、興味を持つようになる。
  - c 色々な障害を持つ仲間の中で色々な気合いや、突き蹴り受けの動作で道着の衣擦れの音が聞こえるようにすることで、自分でも出来ると知らせる。自発的に見てまねようとする。
- ・身近な人と練習が出来る環境作りをする。
  - a 障害を持つ人の指導は一人から始め、形が身についてきたら二人にする。



一通りの基本をマスター出来ると、支援者と一緒に練習する。また、新しいメンバーとも練習に取り組める。

- b サポートしてくれる人に、試合を見てもらい、実際経験している人との会話が出来る状況作りをする。



T君「いつも有り難うございます」。

支援者「今日も頑張りました」

- c 道着や試合用の道具からでは無く、手軽く費用もかからないようにし、物理的に無理の無いように進めて行かなくてはならない。

- ・ 少人数の仲間作りをし、活動することで楽しさを共有する。



昨年からメンバーが増える。

- a 障害を持つ者が集まり行うことで、出来る事、出来ない事を理解し合いお互いの長所と短所を補わさせる。
- b 共通の目的・目標を持てる者同士で練習に参加することで同じ時間帯取り組め、切磋琢磨することが出来る。

- ・ 年に一回ではあるが大会参加を一つの区切りとして練習に取り組ませる。参加することで形を覚えようとし始める。
  - a 外的な刺激を受ける事で、個々人それぞれイメージを持ち、身体を動かそうとする。
  - b 多くのことをしている訳ではないが、今までしてきたことを丁寧に取り組もうとするし、自らしようと心掛けるようになる。

### C、継続して活動する

- ・ 生活で慣れた場所を使用すると、落ち着いて行える。



T君が、12年間過ごした学舎の一室。

- a 空間認知を良くするために、慣れた場所で練習すると動作の獲得がスムーズにできる。
  - b 気になる物や音に気をそらすことは無いので、集中して練習できる。
  - c 初めて行う動作や、指導する事に集中することができる。
- 
- ・ 活動の時間が分かるようにする。
    - a 時計や採光、温度の変化など五感で感じとれるところで実施すると、練習手順が覚えられる。
  - ・ その日行う内容を説明し集中できる状態にする。
    - a 基本の本数をあらかじめ決めておく。



- ・ 本人に、その日行う数を決めさせる。
  - b 2つ～3つの活動内容を話しておくことで、次にする行動の準備がしやすくなる。
- ・ 長時間行わない。数も10本を2回、3回だけ行うことを伝える。
  - a 動作が指導者の思惑より出来るときと出来ない時があるが、出来ない事にこだわらず流してしまいながら進めると出来ることが増える。
- ・ 形にこだわらず、次へ進み形を繋げると、自然に技は出てくる。
  - b 長い時間注意する場所を指摘すると、コントロール出来ず動作作りができなくなる。
- ・ 実践を積んでいくと、上達度合いに応じて帯の色が変わる旨を話し練習することが大切である事を説明し、昇級試験に参加させることで続けるための目標設定ができる。
  - a 武道特有の帯の色が変わる状況を身を持って知らせると、黒帯になりたいと思いだす。
- ・ 健常者と一緒に昇級審査を受けることで、意識し始める。

## ⑤問題点

### A、姿勢作り

- ・ 練習活動に補助具が合わず、正確な動作の獲得が出来なかった。
  - a 姿勢を崩してしまい、動作に集中できなくなる。
  - b 体幹が空手の動きを覚えるまでに動作が崩れ、動きが定着しない。



体に余計な力が入り、型崩れしてしまう。

- ・ 四肢マヒで、かろうじて右手が動くが、反復運動では体が傾く。また、10回繰り返して行う事が困難な時がある。
  - a 幼少期に高熱を出して障害を持ってしまい、知的と四肢マヒによる重複障害を持ってしまったため、運動機能にもダメージがあり滑らかに動く事が出来ない。

- b 聴覚が敏感であるため、小さな音を聞き取ってしまう。
  - c 視覚では深視力に問題があり、右目で焦点を合わせようとする。
  - d 嗅覚、味覚に関しては特に問題は無い。触覚にしても問題は無いが、肢体不自由にある、足底の刺激に痛覚を待っている。
- ・ 装具を付けると動きに制限ができる。
    - a 四肢マヒのため装具を付けると、バランスをとろうとするため動きがぎこちなくなる。
- ・ 筋ジストロフィーであるため、上肢、下肢のバランスが取りにくい。そのため、座位で行い、ストレスを軽減する必要がある。
    - a 筋肉が疲れやすいため、上肢でバランスを取ろうとしても下肢に緊張があるためアンバランスになり座り込んでしまう。
    - b 気持ちと、身体とがアンバランスになってしまうため座位での指導にすることで集中出来る時間が出来るようになった。
- B、興味関心
- ・ 競技を見る機会が少なく、実際活動することが無い。
    - a 障害者自身実際に障害者同士の試合を見ることは無い。
    - b 生活の中で武道の特殊な動きをすることが無い。
    - c 身近に武道をしている人や活動していることを聞くことがあるが、自分自身で行うことは無い。
- ・ 障害を理解して、出来ると思えるようにすることが難しい。
    - a 実際、障害者の状況を分かって指導してくれる専門家は数がとても少ない。
    - b 興味を持っても、物理的にも無理な状況である。
    - c 障害者の特徴や個性が分からなければ続かない。
- ・ 空手道活動を共有できる仲間になかなか出会わない。
    - a 同じ志の障害者がなかなかいない。
    - b 興味関心を持って学ぶ者がいない。
    - c 空手道に関して見たり聞いたり実践したりすることがない。
- ・ 指導者と、活動者及び保護者との出会いや、行動を起こすためのタイミングがなかなか無い。
    - a 空手道の指導者はいるが、障害を持っている人への専門の知識と時間を取ることが出来ない。

- b 活動場所の確保や、指導者の指導場所との兼ね合いがうまくいかない。
- c 生活行動の中には空手道が無いので出会わない。

- ・ 目標が目先にないため、毎回の練習にただやっているだけになり、真剣みが無く、取り組みに個人差がでる。障害の差も出る。
  - a 達成感がなく、目に見えない進度のためマンネリしてしまう。
  - b 重複障害者と筋ジストロフィー、小脳欠損症など障害が様々であるため自主活動能力に差が出る。

#### C、継続して活動する

- ・ 活動するための移動や空間認知に慣れた場所を確保する状況が難しい。
  - a 年度ごとに変わるため、長期にわたり同じ場所での指導が難しい。
  - b 生活場所に必要な場所での指導ができない。
- ・ 活動するために個人個人の時間の確保がしにくい。
- ・ 障害によってリズムが無く、毎回活動するときに活動リズムに制限があり、できるときと出来ないときがある。
- ・ 練習場への移動するための手段や、昇級審査、大会参加のための移動に協力できる人の確保が難しい。
- ・ 筋ジストロフィーの生徒は、行動範囲に規制があり移動手段も規制される。興味があるが自分自身で練習へ通うことが難しい。

#### ⑥改善点

##### A、姿勢作り

- ・ 自助具の使用については、成長や身体の変形の度合いにより何度か作りかえ、付けかえを繰り返し、本人が一番良い体勢でパフォーマンスができるようにする状況になるようにしなければならない。担当医の指示を取り入れながら実施していかなければならない。
- ・ 回数を10回と決め、出来なくても同じメニューを繰り返しこなす事で、基本動作を覚えることができる。技は順番通りに技の名前を言いながら行う事で、技の名前を覚えることが出来るようになる。
- ・ 無理に動きを作ることを止め、「突く」「受ける」「回旋」のまねから行くと、ある程度かたちができる。
- ・ 補助具が無くなって自力で姿勢保持出来るには、体幹を呼吸と共に筋肉をしめる状況にし、時間を掛けて自然に習得出来るように支援すると、効果的に出来ることに気づくようになった。

- ・ 上肢と下肢のバランスがうまく取ることの出来ない状況で、背もたれのない座面が広い椅子へ座り、動作の反復を行なっている。足の位置（スタンスの取り方）で姿勢の保持がうまくいように支援することで、自分で姿勢保持を上手に出来るようになった。また、力の入れ具合がコントロール出来るようになった。

B、興味関心

- ・ 同じような障害者や、身近な人が練習へ取り組むと「やりたい」「教えて下さい」など、興味を持ち始めた。
- ・ きっかけ作りとして、同じ時期に練習生の募集をし、短時間の活動から始めると興味を持つようになった。
- ・ 授業で短時間ではあるが実施した結果、道場へ通い出したいと名乗り出る者が出た。

C、継続して活動する

- ・ 生活年齢にちがいがあがあるが、「信頼できる」「安心できる」仲間と認識して活動することで、一緒に続けようと意欲的になる。
- ・ 生活場所の延長であることは、精神的にも安心して活動へ取り組める。
- ・ 取りかかりに出来なくても叱らず、出来ることを褒める事で、頑張る力が養われ継続する動機となった。
- ・ 長い活動が続ける中で、3回目の新入門者で今まで続けてきた生徒の刺激となり頑張ろうとする動機となった。
- ・ 筋ジストロフィーの生徒の練習は、家庭の協力で継続することが出来ている。また、昇級試験や大会参加へは協力者の確保ができています。しかし、今後継続していけるかは不明である。

⑦ 考察

A 活動を始めるときに、目的や目標をしっかりさせる。

- ・ 何のために練習するのか。（昇級審査・大会参加など）

B ある程度出来るまで「叱る」ことをしない。

- ・ 正確に出来なくてもあせったり、一つの技が出来ない時の方が多かったりする事を理解する。
- ・ 「褒める」「称える」事を重点的に行う事で、意欲的に取り組む態度を育てる。

C 間違えたことでも、注意せず次へ進む。

- ・ 何度も繰り返す行くと、指導者はもとより生徒も出来なくなることに失望する。

D 練習内容を変更せず、淡々と進める。

- ・ 練習何度も繰り返すうちに、自然と身体が覚える。

E たまに反復練習を組み込み、出来れば「褒める」。

- ・ 10回中1回くらいは本数を増やして行えば、刺激になる。

F 障害によっては、前回できて次回できない事がある。

- ・重複障害のある生徒は、突然出来ても体調により、次に同じ事が出来ないときがある。

G 指導するときは、直したいところをたたかない。

- ・痛覚刺激を与えると、刺激を学習するため形が獲得できない。

H 姿勢や、手、肩、肘などの修正は、人差し指でなぞり（触覚刺激）修正すると効果的である。

- ・上肢、下肢の屈伸、回旋、捻転をゆっくりさせ、動作の獲得のために指先一本でなぞる。

I 肢体不自由の生徒を指導するときに必要なことは、体幹を使って回旋運動を入れると四肢の細かな動きが出来るようになりやすい。

- ・大きな動きから小さな動きを引き出す。手首の回旋は、腕全体を回旋すると手首が回旋する。

J 前で演じて見せて動きをイメージさせて動作を入れると、自分から動こうとする。

- ・視覚で記憶しようとするときにスピードの強弱を付けると、まねをして動作の獲得がしやすい。

K 動作と呼吸を一致させることで、動きに緩急ができる。

- ・準備運動の時点で早く回させるために呼吸を早くし、ゆっくりさせるときには長い吐き出しをすることで動作の緩急ができる。

L 号令は短く、間隔を開けることで意図的な技が出るようになる。

- ・間隔を空けて声を聞く事で動作に集中するので、意識して技が出せるようになる。

M 号令を掛けてから動作をすることで、1から10迄数えることができるようになる。

- ・自ら号令を掛けて動作を行うと、リズム良く出来ると同時に数を順序よく掛けることが出来る。

N 動作の獲得が難しいときは、横へ並んで一緒にゆっくり行おうとできるようになる。

- ・視覚で指導すると、まねることになるが呼吸をともなわせて行おうと、出来る事が多くなる。

## ⑧感想

身体障害者空手道は、「出来る、出来ない」を考えるのではなく、いかにその人が「どのような動きが出来て、どんな動きが不得意なのか」考え、「出来ることを一緒にするのだ」と理解することが大切である。このことがお互いの目的を共有でき、一番良い形で本人の目標に近づける。お互いのストレスも軽減でき、練習に取り組める状況になる。

練習当初は、なかなか動作の獲得が出来ずにお互いが辛い時期もあり早く時間がた



てば良いのに。適当に体を動かしていれば適当に終わる。このような状況で、続けて行くことは辛くてしんどい。しかし、目的目標を具体的(昇級試験、大会参加)なものに向けて練習することで、自分の中の何かが変わることにより練習態度や取り組む姿勢が変化してくる。このことで、できる事も増える。

やる気が出ると同時に、以前できていたことと混ざり上達しているはずなのにか、新しく得た技や技の意味など知識が増えたのになどと感じる。しかし、下手になっていると錯覚し、つまらなくなってしまうと練習を休んだり、手を抜いたりする。障害を持っていると手を抜く状況が顕著に分かる。これは、プラトー状態と同じであると考え、障害者本人は気付かないところである。逆に、指導者は障害のことに気付かなければならない。空手道を専門に指導すると、健常者と同じように思ってしまうがちである。前回できていたのになぜ今回出来ないのか、いらだちを持って指導に当たってしまうがちになる。指導内容を変えて、同じ事を何度も続け、さらに出来ないという「いらいら」して練習している側も、指導している側もストレスになって悪循環となってしまう。こういった時は、一度切り上げ目先を変えペースを考えて、練習を終えた方がすんなりと次へ入りやすい。

正しい動作の獲得は、出来たときに何度も行うと効果的である。また、褒めるようにすることで正しいと頭でなく、身体で覚えようとする。褒められることに重点を置くと違う動作が増えてくることも多くなる。褒めるのは、何度か繰り返し正しい動作をした合間に声掛けすることが効果的である。この繰り返しで、動作の習得する周期の差が短くなることがあった。

4年が過ぎた頃から姿勢を気にしながら、「突き手」「引き手」の動作にひねりが加わり、正しくできるようになってきた。「手の回転」や「手の位置」(空寛認知力)が意図的に出来だした。正しい動作と同時に「形」が出来るようになってきた。競技会へ積極的に参加するようになり、「約束組手」競技にもエントリーするようになった。他の障害者との交流も積極的になった。

6年が過ぎるくらいから叱ることを始めた。それと同時に覚える「形」の数が増えた。取得する級と同じく帯の色も変化すると、練習に意欲的になりさらに上達したいと思う気持ちが強く持てるようになってきた。それと同時に、全日本障害者競技会参加への意向も強くなった。

7年が経過した頃から、「自由組手」に挑戦するようになってきた。「受ける」「攻撃する」攻防を楽しむことが出来てきた。毎週の練習の中で、ベーシック基本が身につけてきた。少し変化した練習メニューにも対応できるようになってきた。本来物をたたいて打突の感覚を進級と同時に知らなければ行けないが、8年を過ぎてやり始めた

障害者の指導には健常者の1年分は3年かかると分析できる。

現在9年目を迎え、全日本空手道連盟剛柔会富山県支部(剛信館道場)の初段を取得するために毎週練習している。

## ⑨指導者としての心得(支援のあり方)

## A 出来ない事に幻滅しない。

- ・ 障害も個性と同じく体型にあった動きしかできないため制限がある。

## B 出来ない事に感情的にならない。

- ・ 指導中に健常者と同じ感情で接することは禁物である。

## C 気長に実践していくこと。

- ・ 出来ることより、出来ないところの方が多いことを理解する。

## D 焦りは禁物。

- ・ 目標は長い月日の先にしておく。

## E 健常者の3倍時間がかかる。

- ・ 短時間で出来ない事を理解し、スロー行動を何度も実践する。

## F 褒めることを忘れない。

- ・ 練習中は一回だけ褒める。褒めすぎると悪い癖が身についてしまう。

## G 大きな動作には、細かい動きが隠れている。

- ・ 回旋運動など大きな動きを行うことで、身体の先の補助動きとなる。

## H 基本動作には、無理にこだわらない。

- ・ 動きに制限があるため正確な基本が出来ない。動きを追いかけていく内に身についてくる。

## I 出来ない事をするのではなく、できる事をさがす。

- ・ 出来ない事を何回も繰り返すとストレスになり、他の動作にも悪影響を及ぼす。

## J 同じリズムで指導する。

- ・ 練習はゆっくりした時間で、ゆっくり進め声で強弱を付ける。

## K 突然の変化を求めない。

- ・ いつもの動作の中から自然に出てくる動作をさせることが動作獲得の達成する時間短縮になる。

## L 勇気を持って、途中で練習を止めることができる。

- ・ 何度かさせて、出来なければ途中で止める勇気を持つことが必要である。

## M 進度はゆっくり進めること。

- ・ 個々で体内リズムがあるが、ゆっくり進めることで一緒に出来る思いをさせる。

## N 諦めない。

- ・ 障害に対して出来ないばかりに目を向けず、ある程度低い技能の獲得を目指すことが必要である。

## O 指導ポイントは、数多く持って行う。

- ・ 出来ないポイントを指摘して出来るまで行うことはしない方が良い。出来ている部分で次々させることが上達の条件である。

以上