

障がい者施設における運動活動の取り組み

障がい者に笑顔をもたらすフィットネスダンス

日本フィットネス協会 北海道代議員 荻野ひとみ

キーワード：知的障がい者 運動活動 フィットネスダンス なじみの曲 笑顔

I. 目的

障がい者とフィットネスを考えると、肥満対策はこれからの大きな課題だ。特に知的障がい者の肥満対策については、生活習慣のみでは無く、いろいろな課題があり推進が難しい状況である。生活習慣病にならない、悪化させないで、いきいきとした生活を送ることをめざして、各施設では様々な活動に取り組んでいる。

筆者は1996年から旭川市内及び近郊にある複数の障がい者施設で、月に1~4度60分ほどの運動活動を行ってきた。

日本フィットネス協会がフィットネスダンスを健康作りとして提唱するようになってからは、プログラムの中にそれを取り入れ、参加者のモチベーションを上げるよう努力をしている。なじみの日本の曲は、身体の動きを誘発し、参加者に笑顔をもたらしてくれる。障がい者を対象としたプログラムの中で、フィットネスダンスがいかに有効な働きをしているか考えてみたい。

II. 方法

【対象】

旭川市内及び近郊にある知的障害者施設（A 生活介護事業所、K デイサービス）に在籍する、20歳から60歳までの男女利用者を対象とした。この運動活動は、A 生活介護事業所では隔週水曜日、K デイサービスでは毎週木曜日、それぞれ「エアロビクス」と銘打ち午前中の活動として設定されている。参加数はその時の状況にもよるが、10~15人。スタッフが4~5人ついて利用者の活動が上手くいくように対応している。

【内容】

通常行っているプログラムは、前半にGボールを用いたボールエクササイズを行い、後半にフィットネスダンスを行うという形で、以下のように進められる。

- ウォーミングアップ（ボールに座った状態で弾む、ストレッチをするなど） 約10分間 BPM92
- ボールエクササイズ（ボールに座った状態で弾む、ステップをするなど） 約10分間 BPM96
- コンディショニング（ボールを用いてコアトレーニングなど） 約5分間 BPM96
- フィットネスダンス（5曲を使用） 約20分間 BPM120~130
- ストレッチ、クールダウンなど（床に座ってストレッチをするなど） 約10分間 BPMなし

今回、4.のフィットネスダンスの部分を、同じBPMで洋楽を使用して「レッスン①」として行ってみた。通常のフィットネスダンスが入ったものを「レッスン②」とし、参加者の様子を比較した。一般のエアロビクスのクラスで使用しているポップスを用い、BPMも120~132までのものを選んだ。またこの時、装着の可能な2名にハートレートモニターをつけてもらい、心拍数の変化なども比較した。なお、フィットネスダンスには、①365歩のマーチ②きよしのズンドコ節③手のひらを太陽に④ドンパン節⑤ヤングマンを使用している。

III. 結果

障がい者は様々な面で個人差が大きく、体調も変わりやすいので、同じ条件でデータをとることが困難である。毎回同じように行っているボールエクササイズだが、今回モニターした2名にも数値にかなりのばらつきが見られた。

図1は、Aさん（29歳女性）が一般のエアロビックダンスを取り入れた「レッスン①」とフィットネスダンスを取り入れたを行ったものを比較したグラフである。Aさんは発作を起こしやすく、立ってダンスを行う際にもあまり大きく動くことができない。そのため楽しい気持ちで盛り上がったとしても、動きに反映されず、数値に表れにくいのだが、やはりフィットネスダンス（レッスン②）の方が反応良く動いているため心拍数が高い。歌うことが好きで、流行歌も知っている彼女は、フィットネスダンスに興味を示し、時々リクエストをしてくることがある。好みの曲がはいると自然と身体でリズムをとっている。スタッフが「エアロビだよ」というと、「ドンドン、パンパン」と言って嬉しそうにホールへ出向くとのこと。Aさんのように、障がい者の場合は出てきた数値だけではなく、その場の様子を観察し、聞き取りも参考に変化を見る必要がある。一方、図2のBさん（24歳女性）は就労が可能で、意思表示もはっきりしていることから、動作と数値の関係が読み取り易いと思われる。彼女はボール体操で座ってエクササイズを行っている時と立ってダンスを行っている時の差がはっきりしている。一般のエアロビックダンスを取り入れた「レッスン①」でもインストラクターの真似をして一生懸命動くので毎分145拍まで心拍数が上昇する。「レッスン②」のフィットネスダンス時には、振付を覚えていてより積極的に動くので、上がった心拍数を維持することができる。

「レッスン①」「レッスン②」と二種類の運動活動を行ってみて第一に感じるのは参加者の反応である。「レッスン①」では指導者の動作を真似ることに利用者は集中し、側にいるスタッフもそれを促すようにしている。繰り返しの動作が多くても、絶えず前を注目し、なるべく正確に捉えようとする傾向にある。そのためか、参加者の動きが幾分小さいようにも感じられる。それに比べて「レッスン②」のフィットネスダンスでは、曲ごとの歌詞に対して振付が決まっているので、覚えて動くことが出来る。側にいるスタッフは、そんな利用者の動きに拍手を送り、指導者に注目させるのではなく、もっと自由に動けるような雰囲気を作り出す。またルーティーンを好む自閉的傾向の人には、毎回同じように行われることへの安心感があり、取り組みやすい。フィットネスダンスの特徴であるプレコリオが、ここでは大変活かされていると言えるだろう。

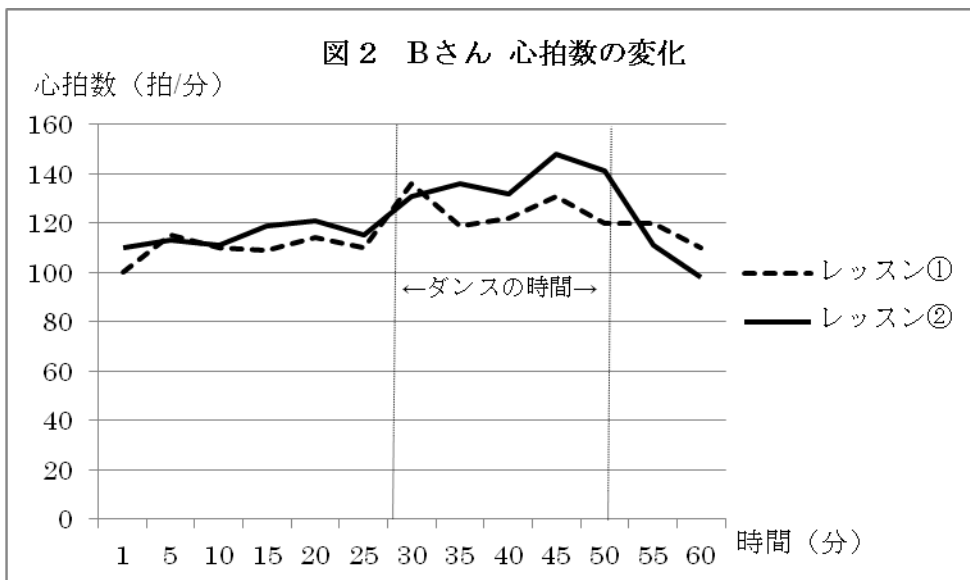
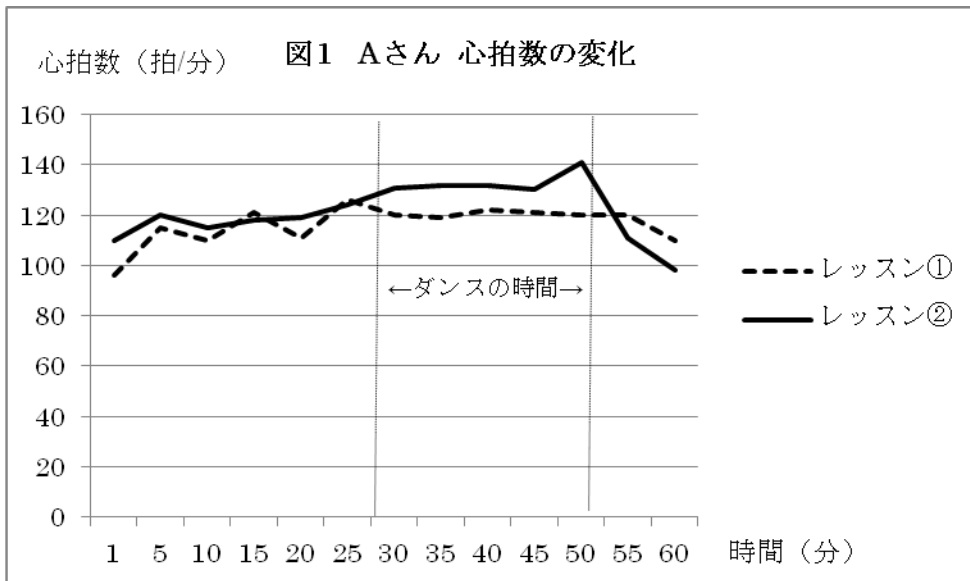
そして最大の特徴、「なじみのある楽曲」を使用するという事は、それだけでレッスンの好感度が上がる。「レッスン②」ではフィットネスダンスの曲がかかったとたんに全員が笑顔になると言っても過言ではない。「365歩のマーチ」が流れると、今までホールの隅でウロウロして参加できなかった人が、前列までやってきていきなり踊りだすといった例もある。好きな曲で踊ることは、身体を動かす上での優れたモチベーションとなる。歌詞を覚えて口ずさみながら踊ると、運動強度も上がる。サビの部分では参加者全員が同じ動きをすると一体感も生まれ、会場が笑顔に包まれる。

しかしながら、「好きな曲だから、ここでは聞きたくない」とか「この曲は踊るものではない」といって、拒否の態度を示す人もいる。拘りの強い自閉的傾向の人に時々見られるが、全てを否定しているわけではないので、気になる曲を省くなどして問題解決に努めている。

IV. 結論

フィットネスダンスは振付があり、決まった動きをするので、動作を覚えやすい。またそれらは繰り返し行われることから、ルーティーンを好む自閉的傾向の人にも受け入れられやすい。なじみの曲が使われることで、踊りへのモチベーションが上がる。そのことで積極的に動くようになり、運動の強度も上がる。なじみの曲で身体を動かす楽しさは、自然とその場に多くの笑顔をもたらす。これらのことからフィットネスダンスは、障がい者を対象としたレッスンに大変有効で適していると言えよう。これからも様々な施設で、利用者たちの喜ぶフィットネスダンスを提供していきたいと思う。

本研究にご協力頂いた皆様に心より感謝申し上げます。



フィットネスダンスの様子

