

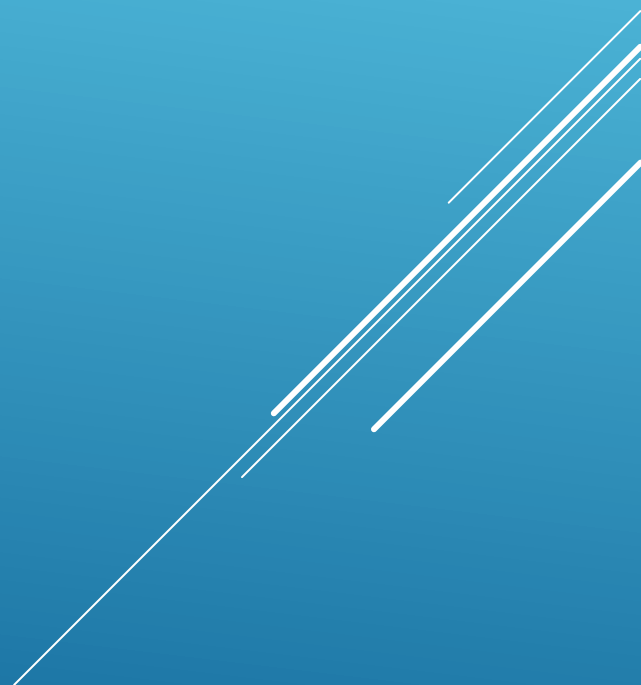
I. ふれあい体操って何？

(概要)

身体を直接動かす体操ではありません



心でふれあう



本当のやさしさでふれあう



3訂版 「障害の重い子のためのふれあい体操」 (黎明書房)

▶25年ほど前、特別支援学校で教師をしていた時に、障害の重いお子さんとの授業実践の過程で生まれたものです。

左の本は、2000年に初版発行
2019年に3訂版が出ました。





▶ 歌いかけ（聴覚）とふれること（触覚）による、子供たちとの楽しく真剣なかかわりあいの過程で生まれ、子供たちと続ける中で、さらに進化してきているものです。

▶ ふれあい体操は、歌いかけとふれることにより、子どもたちを愛情で包み、やり取りしながら、お互いの心身の理解を深め、ともに成長していくものです。



ふれあい体操には、どんな
歌と体操があるの？

ふれあい体操

本にのせたもの

ふれ愛リラックス体操 {全体}

腹・背中のイメージと
手・足の感覚（中心と末端）
（呼吸と姿勢）

ふれ足体操 {脚全体}

足の裏のイメージと
腰、腹のイメージ
（腹式呼吸と足の裏の接地感）
腹

ふれっ手体操 {手(腕)全体}

手のひらのイメージと
胸、首、のどのイメージ
（息の通りと胸式呼吸と
手のひら）

顔遊び体操 {顔全体}

足頭部のイメージ、首、
頭、側頭、あご、ほほ、
唇まわり、表情筋部

シャオシュの冒険

{手（腕）全体と動きのイメージ}
少林寺拳法をイメージし
て、楽しく手の動きの
基本を行う

ふれあい体操

本にのせていないもの

からださん元気ですか体操 手指の歌、足指の歌

(村木)

静的弛緩のブロックに
照らし合わせて、簡単な歌の
繰り返し。

やさしく握手

手と腕の意識と動きの
基本

ゆっくりゆったり 息をしよう

(古屋)

ゆっくりゆったり息をする
イメージ

わらべ歌風遊び歌

舌骨山のごっくんこ、あごの歌、
ねこのひげ、くちびるあごあご、
のどのまわり、あごのまわり、
くちのまわり、ほほの感覚と運
動

こころとからだの合ことば

(ひろがり)最新のふれあい体操

あいさつする前などに歌う、
リラックスした良い座位姿勢
になる合言葉

ふれあいダンス

オクラホマミキサー、スケー
ターズワルツなどに合わせ、
ゆっくり動いてダンスする
感覚を楽しむ。

ふれあいリラックス体操

小指 赤ちゃん 笑顔が 可愛い
薬指 お姉さん お化粧 熱心
中指 お兄さん 背高 のっぽで
人差 お母さん 明るく 優しい
親指 お父さん 働き者だよ
手の平 お家だ みんなのお家だ
右の手 わたぼうし ふわふわ
お空へお空へ 飛んでいくよ
右の手 わたぼうし ふわふわ
お空へお空へ 飛んででいくよ ♪

※ 左手繰り返し

小指 十両 薬指 小結 中指 関脇
人差 大関 親指 横綱 足裏土俵だ
みんなで 塩まいて しこふんで ドスコイ！

だんだんこの足 うかんでゆくよ
ふわふわふわふーわ お空の雲に
あらまあこの足 うかんでゆくよ
ふわふわふわふーわ お空の雲に (^_^)♪

※左足繰り返し

日本 一周 してみたいな
北は北海道 南は沖縄
みんなで 走ろう お腹の上
みんなでドライブ 楽しい旅行 ♪
世界 一周 してみたいな
アメリカ イギリス フランス アフリカ
山あり 谷あり お腹の上
お土産 いっぱい 楽しい旅行 ♪

静的弛緩誘導法との関係（＝ではない）

- ▶ ふれあい体操は、教育、子育ての基盤を培う「静的弛緩誘導法」の考え方と進め方をもとに、歌に合わせて楽しく繰り返し行うことができるよう工夫したもの。
- ▶ 自分の心身の状態をよくわかり、環境とよりよくやりとりしながら、まわりに対応して生きていく力を育んでいくための土台を培う。
- ▶ 身体の構造をとらえてふれあいながら、本人の認識に働きかけていく
 - * 子どもは、本当にはどう感じているのか？
 - * 子どもの行動には、必ず、理由がある。

どのようなことが期待できますか？（お子さん）

- ① 安心感、自己肯定感、気持ちがいい、楽、大切にされている、居場所
- ② 全身のリラックス、健康増進（呼吸、循環、排泄など）、過敏軽減
- ③ 身体感覚、身体像、姿勢・動きの学習の基盤、摂食・嚥下に関わる部位の弛緩と活性化（のど、あご、ほほ、くちびる、ほほ）
- ④ 関係性のひろがり、ひと、まわりの環境、認識（手）
- ⑤ 意欲、感情、主体性

など

どのようなことが期待できますか？（スタッフ）

① かかわり方の基本（初心者）

- ▶ Y.T.T(やさしく、ていねいに、たいせつに) ふれあうことができる。言葉のないお子さんとどのようにふれあい、かかわっていいのかわからない人が、ふれあえる

② 全身をさっとふれることにより、お子さんのことを教えてもらうことができる

からだの声を聴く 褥瘡、指の腫れ いつもとの違い（冷たさ温かさ、硬さ柔らかさ、緊張具合、呼吸の深さや速さ、喘鳴、曲がり具合、痛みや嫌がる場所、おなかの張り具合、いろいろな声、サイン、メッセージを、五感を通じて伝えてくれる

③ 介助でふれる手が変わる、言葉かけも変わる

抱き起こし、移譲、着替え、排泄など、全面的な支援がいる方が多い。その時必ず触れ合う
その手がやさしくていねいになれば、その手に頼らざるを得ないお子さんはとても安心できる。

④ 五感を研ぎ澄ます練習になる

ふれる、みる、きく、においをかぐなどの五感全体で感性を働かせたお互いのやりとり、コミュニケーションが深まる