

自立活動学習指導案

授業日時：令和〇年〇月〇日（火）

4校時（11：30～12：10）

対 象：中学部 組 年生 名

場 所：中学部 組教室

授 業 者：

1 題材名 『身体をゆるめよう』

2 生徒の実態

中学部 年生（ ）名を対象とする。生徒の実態については次の通りである。

実 態
・〇年生 男子 【アセスメント】 ・S-M社会生活能力検査 ・MEPAⅡ
----- 【本題材に関する実態】 ○身体に関する実態 ・環境や音声などのちょっとした刺激で身体全体に強い筋緊張が入る。 ・本題材ではリクライニング機能付き介護用ベッド上で学習を行う。 ・自力での寝返りや体位の変換は難しい。 ・身体に熱がこもりやすいため、定時での水分補給や室温調整が必要である。 ・肩がこわばる程度の軽い筋緊張の場合は、本生徒の胸の上（肺の上葉部分）に手掌を当てて肺の動きに合わせて軽く負荷をかけることで呼吸を整わせて、緊張を緩和することができる。 ・強い筋緊張の場合は、仰臥位の状態で両足を屈曲させ、顔を正面に向け、両手掌を胸のあたりに置く支援をすることで、筋緊張を抑えることができる。 ・大きな音や声がしたり好きな教員が現れたりすると、強い筋緊張が入ることが多い。 ・後方から支援をすることであぐら座位をとることができる。また介護用ベッドのリクライニング機能とクッション等を使用すれば、ベッド上でも座位を保持をすることができる。 ・今年度に入り、手指の操作性が著しく向上しており、左手であれば随意的に親指と人差し指の2指で紙を掴んで引っ張ったり、放したりすることができる。 ○心理面に関する実態 ・不安なことや嫌なことがある、またはネガティブなことが予測されると筋緊張が入る傾向にある。 ・筋緊張が長く続くと、声を出したり、大きな声で泣いたりすることがある。 ○コミュニケーション面での実態 ・教員からの質問に対して肯定する場合は「はいっ」と答えたり、否定する場合は舌を出したりすることで意思表示をすることができる。 ・発語は不明瞭であるが、5～10文字程度の言葉の復唱をすることができる。

- ・ ひらがなや自身に身近な漢字（教科名や教員の名前）は読むことができる。
- ・ 周囲の教員や友だちとの関わりが好きで、好きな教員や友だちが通りかかると大きな声で当人を呼ぶこともある。
- ・ You Tube等でアニメやアイドルの動画を見るのが好きである。
- ・ 教員の話はよく聞いている。

3 題材設定の理由

本生徒は、ちょっとしたきっかけで全身に強い筋緊張を日常的によく起こす。緊張が入ると顔が左側に向いて上体が反り返り、右手と右足が突っ張る※体調によっては左右が変わることもある。その上、脈拍が上がり、気管支も圧迫され呼吸をするのも苦しくなることさえある。特に、本生徒の心理状況が筋緊張の発生に深く関連しており、心配事があったり不快感が高まったりすると筋緊張を随時引き起こし、安定した学習活動ができなくなってしまう。こうした先天的な障がいに起因する困難さに対して、保護者からの「身体の緊張が少しでもゆるんでほしい」という要望を個別の教育支援計画の教育的ニーズとして位置付けている。これまで積み重ねてきた外部専門家による訓練や度重なる座位保持装置付き車いすの機能改善、教員や保護者が連携しての筋緊張が起こりにくい姿勢保持の工夫やリラクゼーション並びに変形及び拘縮予防等への対応、学習環境の工夫、それらが総じて心理的な安定につながり、少しずつではあるが、その筋緊張の頻度は減少傾向にある。しかし筋緊張の回数や度合いは減少しても、日常生活の中では未だに筋緊張が強く各教科等の学習に取り組めなかったり、思うように上肢を使って作業等に取り組めなかったりする場面が多々見られる。本生徒は教員や友達と一緒に各教科の学習に参加することを好んでいるため、学習の途中で筋緊張により離席したり、教員や友達の話が聞けなくなったりすることは本人にとっては不本意なことである。また中学部〇年になり、体格も大きくなり、体重増加等の要因で上体の左腹側の変形及び拘縮も見られるようになってきたため、それに対する指導も課題であると考ええる。

これまで述べてきた筋緊張の弛緩や身体の変形及び拘縮の緩和をねらって、本生徒は週に5単位時間、自立活動の時間における指導として「健康の保持」「心理的な安定」「身体の動き」に特化した学習を行っている。「特別支援学校学習指導要領解説自立活動編（平成30年3月）83頁5身体の動き（1）」の中では「個々の幼児児童生徒の運動・動作の状態に即した指導を行うことが大切である。例えば、全身又は身体各部位の筋緊張が強すぎる場合、その緊張を弛めたり、弱すぎる場合には、適度な緊張状態をつくりだしたりすることができるような指導が必要である」と記載されている。また同解説「65頁2心理的な安定（3）」の中では「肢体不自由があるために移動が困難な幼児児童生徒の場合、手段を工夫し実際に自分の力で移動ができるようになるなど、障害に伴う困難を自ら改善し得たという成就感がもてるような指導を行うことが大切である」と記されている。本題材では筋緊張の緩和が心理的な安定をもたらし、自身の筋緊張をコントロールできるにつれて、自信を持って各教科等の学習に取り組めるようになることをねらう。そして心理的な安定を保持することで筋緊張の緩和につなげるこの相互の可逆的状态をつくり出すことを、本生徒の障がいに起因する困難さを軽減し、QOLを高めるためのベースとなることを長期的な目標としている。また本生徒と学習をする際は、安全配慮はもちろんのこと、本生徒としっかりコミュニケーションを取り、その日の様子や筋緊張や変形及び拘縮の度合いを把握することが最重要である。また各学習の場面で本生徒が主体的にできたことに対してポジティブなフィードバックを繰り返すことで、本時の学習への意欲と共に「自分でできた」という達成感がもてるような指導を心がけている。

本生徒の自立活動の授業は3名の教員が担当しており、それぞれ筋緊張の緩和に対する身体の弛めの学習を基本として、座位保持、リラクゼーション、変形及び拘縮の予防の3つの内容をサブテーマに学習を多面的に行っている。本時の学習は火曜日の4校時と水曜日の3校時の毎週2時間“変形及び拘縮の予防”をサブテーマとして実施している。毎授業の前後には担当教員同士が本生徒の体調等について密に情報交換し、場合によってはその日の指導メニューを変えてみる等、その指導がより安

全で効果的なものになるように日々努めている。

本生徒の「身体の動き」に特化した学習については、小学部に入学当初より社会人講師の〇〇病院の理学療法士より教員が継続して指導を受けてきた。理学療法士からは「本生徒の筋緊張は発作的に起こるが、その発信点は骨盤から膝にかけてが主であり、そこを重点的に弛めることは筋緊張を緩和する上で重要である」との指導助言を受けており、日々の学習において、身体のゆるめを実践していくことが本生徒の緊張緩和と安定した学習参加の保証、QOL向上の観点から見ても非常に重要であると言える。また今年の6月の指導の際には「突発的な筋緊張に関しては呼吸の乱れもその要因であるため、日頃より呼吸を整えることを実践していくことも重要である」との助言も受けた。同時に左側腹部の拘縮については「現在、痛み等は出てはいないが、今後の座位保持装置付き車椅子上で生活をしていく上では比較的拘縮が軽度な状況でケアを行い、側彎の抑制をすることも大切である」との助言も受けた。

以上を踏まえて、本生徒自ら筋緊張の緩和に意欲的に取り組む態度を身に付けてほしいという思いと、体幹の拘縮を少しでも緩和してほしいという2つの思いから本題材を設定した。

4 指導計画

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
身体のゆるめ											
あぐら座位											
左側腹部のストレッチ											

本 時

5 本題材の指導計画（全70時間）

- ・身体をゆるめよう（本時35／70）

6 本題材の目標

- ・教員の支援を受けて下肢や体幹の筋肉をゆるめ、一定時間、筋緊張を緩和した状態を持続することができる。
- ・教員の支援を受けて側臥位になり、左腹側部を伸張した状態を一定時間保持することができる。

7 本時の個人目標

- ・教員の支援を受けて下肢や体幹の筋肉を弛めた状態を3分持続することができる。
- ・教員の支援を受けて側臥位になり、左腹側部を伸張した状態を1分以上保持することができる。

8 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体の評価規準
1分	1 始まりの挨拶をする	・本生徒が介護用ベッドに仰臥位に寝た状態で始まりの挨拶を行う。 ・三角マットを使用して、上体が20度程度、上がるようにする。 ・本生徒の正面で「これから・・・自立の・・・勉強を・・・始めます・・・姿勢・・・礼」と本生徒が自ら発声して挨拶ができるよう言葉による支援をする。	・教員の支援を受けながら挨拶を行うことができる。

2分	2 本時の学習内容を確認する	・ 本時の学習内容（身体のゆるめ、下肢のマッサージ、左側腹部のストレッチ、あぐら座位）について説明をする。	・ 教員と一緒に本時の学習内容を確認することができる。
7分	3 身体のゆるめ（3分2セット）	・ 本生徒が仰臥位の状態から始める。 ・ 教員は本生徒の胸（肺の上葉突起上）に掌を当てて、肺の動きに合わせて、上下に動かし、本生徒が自ら呼吸のペースを落とし、リラックスした状態になれるよう促す。 ・ 筋緊張が強い場合は、本生徒の両膝を90度程度に屈曲させて教員の腹部で固定をする。本生徒の上肢が本生徒の胸のあたりに来るように支援を行った後、本生徒の顔が正面に向くよう支援をし、筋緊張が抜けるのを待つ。 ・ 自らゆっくり呼吸をできている際はその都度「リラックスできてよ」等の言語称賛を行う。	・ 身体をゆるめ呼吸を整えた状態を3分間持続することができる。
5分	4 下肢のマッサージ	・ 本生徒は仰臥位の状態でマッサージを実施する。 ・ 本生徒の体調や緊張の強さによっては内容及び、指導の順序の変更を認める。 ・ 指導中、筋緊張が入った場合は本生徒の胸（肺の上葉突起上）に掌を当てて、呼吸を整えることができるよう促し、筋緊張を緩和させた状態から、活動が再開できるようにする。	
	①大転子の外旋運動 左右各10回 2セット	・ 本生徒が仰臥位で肩幅程に足を広げた状態になるよう身体的ガイダンスを行う。 ・ 「膝を回すよ」などの言葉掛けを行いながら本生徒の両膝を立てた状態で教員が左手で本生徒の右膝を抑えて、右手は本生徒の左膝を抑えて右膝から大転子を体幹より外側に10cm程度外旋させる。左側についても同じ手順で行うようにする。 ・ 大転子の外旋を行う際は、脱臼等を防ぐために、本生徒の表情を見ながら行うようにする。 ・ 手のひらを膝に置く際は、上から圧力をかけずに軽く固定できる程度にする。	・ 大転子の外旋運動を行うことができる。
	②腰の関節をゆるめる運動（10秒×2セット）	・ 「腰をゆるめるよ」などの言葉掛けを行いながら本生徒の骨盤付近に手のひらを置き、両手の親指が本生徒の足の付け根にかかるような体勢をとる。 ・ 手のひらを置く際は、上から圧力をかけずに骨盤付近を固定できる程度にする。 ・ 「ゆるめようね」などの言葉掛けを行いながら徐々に両手で上方から左右下方に圧力を加えていき、本生徒自ら骨盤付近の筋肉（腸腰筋など）をゆるめることが	・ 腰の関節（骨盤付近及び腸腰筋）をゆるめることができる。

		できるよう促す。 ・ある程度ゆるんだところで圧力を止め、10秒数えてから、ゆっくりと上方へ圧力を解放していく。 ・上記の内容を2セット行うようにする。	
	③太もも（ハムストリング）と足裏のマッサージ	・①②と同様に本生徒が仰臥位で行う。 ・ストレッチを行う際は生徒の表情を見ながら徐々に行うようにして、少しでも本生徒の苦悶な表情が見られた場合は中断をする。	
	Aハムストリングをほぐす	・「太もものマッサージするよ」などの言葉掛けを行いながら本生徒の片方の足首を教員の左手で固定し、右手で本生徒の太ももの裏側（ハムストリング）を体幹に近い方から膝下にかけてほぐしていく。 ・左右同じ手順で実施する。	・ハムストリングのマッサージを受けることができる。
	B足裏のマッサージ	・「足裏のストレッチをするよ」などの言葉掛けを行いながら本生徒の片方の足の裏を両手で持つ。 ・足の持ち方は一方の手で足の親指付近を、もう一方の手で足のかかと付近を持つようにする。 ・両手で少しずつ足の裏を引っ張るように負荷を加えて足裏（足底腱膜）が伸びるようにする。 ・ある程度伸びたところで伸ばすのを止め、10秒数えてから、負荷を徐々に解放していく。 ・上記の内容を左右2セット行うようにする。	・足裏のマッサージを受けることができる。
4分	5 左側腹部のストレッチ（1分×2セット）	・本生徒を右下の側臥位の状態になることができるよう支援をする。その際には、両膝をそろえ、頭が後方に反ることがないように注意する。 ・呼吸が落ち着いている状態で、本生徒の左側腹部上部（脇の下）に教員の右掌、同下部（腰の上）に左掌を当てる。 ・「伸ばしていくよ」などの言葉掛けをしてから、ゆっくり側腹部を上下に伸張できるよう支援をする。 ・「これくらいかな？」などの言葉掛けをして、本生徒と相談しながら、ある程度側腹部が上下に伸張した状態を保持する。	・左腹側部を伸張した状態を1分以上保持することができる。
12分	6 あぐら座位	・スタンドに設置したiPadで本生徒の好きな動画を先に流しておく。 ・本生徒が仰臥位の状態から本生徒の膝裏に左手を添えて、右手で上体を支え、身体を起こし体育座りの姿勢をとらせる。そのまま教員が本生徒の後方に回り込み、あぐら座位がとれるよう、支援をする。	・教員の支援を受けてあぐら座位を保持することができる。

		・ あぐら座位の際にも、適宜左側腹部を伸張できるよう体調等に応じて後方よりアプローチを行う。	
5分	6 終わりの挨拶をする。	・ 本生徒を座位保持装置付き車いすに移乗させてから挨拶を実施する。 ・ 介護用ベッドから座位保持装置付き車いすに移乗する際は、本生徒の膝裏に左手を添えて、右手で上体を支え、筋緊張を緩和した状態にしてから移乗するようにする。 ・ 移乗する際は手や足が周囲の壁や座位保持装置付き車いすに当たらないよう配慮をする。 ・ 本生徒の正面で「これで・・・自立の・・・勉強を・・・終わります・・・姿勢・・・礼」と本生徒が自ら発声して挨拶ができるよう言葉による支援をする。	・ 教員の支援を受けながら挨拶を行うことができる。
4分	7 水分補給等	・ 挨拶をした後は、座位保持装置付き車いす上で水分補給を行う。	

9 準備物

iPad、iPad用スタンド、三角マット、クッション類5個（安全配慮用）

10 環境配置図

