

〈研究報告・実践研究報告〉

## 発達障害のある子供への運動指導法の開発 ～全国柔道ワークショップの取組～

Development of exercise instruction method for children with  
developmental disabilities  
-National JUDO Workshop Initiatives-

西 村 健 一

(人間文化学部保育教育学科)

発達障害 柔道 ワークショップ 運動指導法 開発

### 1. 発達障害と運動

発達障害は、医療や教育関係の専門書だけでなくインターネットやテレビなど様々なメディア媒体によって紹介・解説されるようになり、広く世間に認知されるようになってきた。ただ、手軽に入手できるメディア情報の中には玉石混合の情報も散見される。特別支援教育の専門家は、発達障害に関する正しい知識や指導法を世間に広めていく責任があるだろう。

たとえば、2013 年 5 月のアメリカ精神医学会による診断基準「DSM-5」の改訂により「神経発達症群／神経発達障害群（Neurodevelopmental Disorders）」という分類が示された。これまで発達障害と呼ばれてきた「Autism Spectrum Disorder：自閉スペクトラム症／自閉症スペクトラム障害」「Attention—Deficit／Hyperactivity Disorder：注意欠如・多動症／注意欠如・多動性障害」「Specific Learning Disorder：限局性学習症／限局性学習障害」「Developmental Coordination Disorder：発達性協調運動症／発達性協調運動障害」などは、神経発達症群に含まれるようになった。発達障害を考えるうえで神経の発達という視点は必要不可欠である。

神経の発達に、運動は有効に働くことが明らかとなっている。例えば、東京大学大学院の小山隆太准教授らは、自閉症モデルマウスの実験において、自発的な運動がマウスの自閉症様行動を減らし脳内のシナプス密度の増加させたことを Cell Reports オンライン版（2019 年 6 月 4 日付け）に報告している<sup>1)</sup>。

しかし、発達障害の子供に適切な運動支援ができる指導者は少ない。例えば、学校現場では、発達障害に関する研修が数多く行われており、学習・生活面への支援が積極的に行われる。しかし、研修内容に運動面が取り上げられることは少ない。特に、不器用で協調運動に困難を示す「発達性協調運動

症（DCD）」の理解や支援は十分ではない。

さらに、地域スポーツの場では、発達障害と運動に関する正しい理解や適切な支援が十分に行われていない。その理由に、地域スポーツ関係者に対する発達障害に関する研修の機会が不十分であることが挙げられるだろう。

筆者は20年以上柔道指導者を続けてきたが、これまで柔道における発達障害の理解と対応に関する研修を一度も受ける機会がなかった。一方で、柔道指導者からは発達障害が疑われる子供の指導について多くの相談を受けてきた。その内容は「柔道の練習に参加しない」「技が覚えられない」「話を聞かない」「すぐにケンカをする」など問題行動に関するものが多かったが、相談に併せて「発達障害の診断を受けている」「発達障害の薬を飲んでいる」という情報も得られることが少なかった。

一般的に、地域の柔道指導者は、柔道に関しては専門性が高いものの、発達障害の理解と運動支援に関する正しい情報を得る機会には恵まれていない。その結果、試行錯誤の末に失敗経験を重ねる指導者も多く、「子供の努力不足」「発達障害だから仕方がない」「保護者の理解不足」など誤った結論に陥る危険性が高い。

自発的な運動を通して、神経発達症群の子供達の神経発達を促せる。しかし、地域の運動指導者に発達障害に関する正しい理解と支援方法が伝わっていないため、結果的に発達障害の子供達に運動の良い機会が届けられていない。この問題意識が本稿を記す原動力である。

## 2. 全国ワークショップ活動

筆者はNPO法人「judo3.0」の活動を通じて知り合った、柔道及び発達障害の専門家3名と一緒に、発達障害の正しい理解と適切な支援を広めるため、全国ワークショップ「発達が気になる子が輝く 柔道&スポーツの指導法」を始めた（表1）。

全国ワークショップのメンバーの一人目は酒井重義氏である。彼は、NPO法人judo3.0の代表を務めており、発達障害の指導に関しても豊富な知見を持っている。NPO法人judo3.0とは、柔道を通じて社会の課題を解決することを目的としている。主な活動内容は、日本柔道ツーリズムや柔道留学、発達障害児のための柔道指導法の開発などである。

二人目は長野敏秀氏である。彼は、柔道クラブ「ユニバーサル柔道アカデミー」代表である。ユニバーサル柔道アカデミーは、2015年9月に愛媛県四国中央市において「勝つことを一旦辞める！」というこれまでの勝利至上主義の既成概念を破るテーマを掲げ設立された全国的にも珍しい柔道クラブである。競技という枠組みから一旦離れ、柔道が本来持つ教育的要素やお互い

に組み合わせるという対人スポーツとしての特徴を生かすことを大切にしている。また、障害の有無にかかわらず誰もが柔道に親しむことができる環境構築や、生き辛さを抱えた子供達の居場所としての道場の活用方法など、柔道を通じた社会問題の解消に挑戦している。

ユニバーサル柔道アカデミーの日頃の活動では、地域の幼児・小学生を中心としながらも、発達に特性のある子供達も参加しやすい「運動遊び・柔道遊び」という独自の運動プログラムを提供している。ユニバーサル柔道アカデミーは、心理士や市職員、保育の専門家など、様々な専門的知識を持つスタッフと共に運営していることも特徴に挙げられる。子供達の不器用さの改善を通して、情緒の安定、社会性の獲得、心身のバランス向上などに努めており、これからの柔道クラブが目指すべきモデルの一つとして、全国から注目を集めている。

三人目は浦井重信氏である。彼は、放課後等デイサービス「みらいキッズ塾」代表である。みらいキッズ塾は「すべての児童に学びの機会を」をモットーに発達障害などが理由で学ぶ機会を得ることができなかった児童のために、放課後の活動として学習や運動、SST (Social Skills Training) を行っている。学校の授業中に困りごとが多い児童の中には、鉛筆など文具が上手く使えない、動いている物を見たり視線を移動させたりするのが苦手、適切な姿勢を維持できないなど、体や目の使い方に課題をもつことが多い。このように身体機能の問題と学習やソーシャルスキルは切り離すことはできない。

みらいキッズ塾の運動メニューの中には発達段階を考慮したさまざまな運動遊びに加えて柔道も取り入れている。柔道を通じて自身のバランスを保つ力を育み、相手の動きを察する力を身につけるなど、児童の発達に役立つ様々なことを学んでいる。

筆者は研究者として発達障害の理解と支援に関する研究活動を行ってきた。また、スペシャルオリンピックスの柔道コーチとして運動支援に関わるなど、実践的な活動も行っている。少年柔道においても児童生徒の理解や支援について様々な機会を通して助言を行っている。

表1 全国ワークショップのメンバー(2020年2月20日現在)

	<p>酒井重義 (柔道歴 25 年)</p>	<p>NPO 法人 judo3.0 代表 一般社団法人日本運動療育協会理事 弁護士</p>
	<p>長野敏秀 (柔道歴 40 年)</p>	<p>四国中央市福祉部発達支援課課長補佐 柔道クラブ「ユニバーサル柔道アカデミー」代表 一般財団法人愛媛県柔道協会理事 NPO 法人 judo3.0 理事 公益財団法人全日本柔道連盟 A 指導員 発達障害コミュニケーション中級指導員 心理学 NLP プラクティショナー</p>
	<p>浦井重信 (柔道歴 35 年)</p>	<p>(一社) 児童基礎体力育成協会 代表理事 放課後等デイサービス「みらいキッズ塾」代表 プロスポーツトレーナー協会 公認 Trainer ブレイザーズ柔道クラブ指導者</p>
	<p>西村健一 (柔道歴 35 年)</p>	<p>島根県立大学 准教授 公認心理師 日本臨床発達心理士スーパーバイザー 日本スペシャルオリンピックス認定コーチ (柔道)</p>

2017 年 12 月～2018 年 4 月、月一回インターネット会議システム (ZOOM) で協議し、第一回目のワークショップを計画した。そして、2018 年 5 月 6 日 13 時 30 分～16 時 30 分、兵庫県神戸常盤アリーナにて発達障害と柔道指導に特化した初のワークショップを開催した。参加者は柔道指導者 24 名、研究者 2 名の計 26 名であった。

内容は 1. 応用行動分析 2. 感覚統合 3. 実際の指導法 4. 分科会であった。分科会では、柔道指導者が抱える課題や悩みを話し合い講師が答える時間を設

けた。その結果、参加者から発達障害の課題を有する他の地域の人々となることができる場として高い評価を受けることができた。同時に、遠方から参加した指導者からは「自分の地域でも開催してほしい」という要望を受けた。

本ワークショップの反省として、専門的な内容をそのまま参加者に伝えるだけでは十分理解を得られなかったことが挙げられた。柔道場で見られる具体的なエピソードを元に、専門用語を極力控えながら分かりやすく伝えていく工夫が必要であった。

この神戸における取組は、第3回日本 DCD 学会にて「一人一人が輝く少年柔道指導法のワークショップ開発の試み～DCD を含む運動の苦手な子供を対象として～ An attempt to develop a workshop for judo instruction of young children that gives each participant an opportunity to shine－For children who are not good at exercising including DCD－」としてまとめ、発表を行った。参加者からは、「柔道に関して初めて発達障害に関する専門的な研修を受けた」という感想だけでなく、「柔道なのに勝たなくてもいいのでしょうか」という質問が多くされ、我が国における柔道の勝利至上主義の根深さを改めて実感した。このワークショップの様子は、インターネット動画（YouTube）として140秒にまとめた後に公開した（図1）。

[https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=18&v=XcLEYZQhN48&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=18&v=XcLEYZQhN48&feature=emb_logo)



図1 第一回 ワークショップの様子

その後も、月一回程度インターネット会議システム（ZOOM）や Facebook などを通じて検討を重ねた結果、専門的知識を分かりやすく伝えるためにテキストの開発が必要であるという結論に至り、2018年度からテキストの作成に取りかかった（表 2）。

表 2 ワークショップのテキストの内容について

1. 発達障害の基礎知識
2. 神経と運動
3. 指導の工夫の仕方 - 応用行動分析 -
(1) ほめ方のコツ
(2) 練習問題
(3) 指導者がよく直面するケースへの対応例
4. 運動プログラムの作り方
(1) バランスや姿勢を育む
(2) 関節の可動域を広げる
(3) アニマル運動
(4) 運動あそびを活用する
(5) 運動あそびや運動プログラムを一緒に創る
5. 柔道クラブのユニバーサル化～ゆにじゅ～の挑戦～
6. 福祉サービスとしての柔道～みらいキッズ塾の取組～

ワークショップのテキストは、基本的にワークショップの内容に準じている。内容は 1. 発達障害の基礎知識 2. 神経と運動 3. 指導の工夫の仕方 - 応用行動分析 - 4. 運動プログラムの作り方 5. 柔道クラブのユニバーサル化～ゆにじゅ～の挑戦～ 6. 福祉サービスとしての柔道～みらいキッズ塾の取り組み～である。

ワークショップのテキストでは、読み物としての下記のような工夫も行っている。

- インタビュー形式の記事を入れ、読者が読みやすくしている。
- イラストや写真などを多用し、視覚的に理解しやすくしている。
- 道場で見られるエピソードなどを多用し、読者がイメージしやすくしている。
- 四コマ漫画などを入れることで、手立てや効果がすぐに分かるようにしている。

2019 年は、公益財団法人住友生命健康財団「スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム（第 2 種助成）」から「発達障害のある子供への柔道指導に関する全国 9 か所でのワークショップ～2020 年東京五輪のレガシーとしてインクルーシブな柔道環境をつくる～」のテーマで助成を受け、全国 8 か所で全国ワークショップを開催することとした（表 3）。なお、新型コロナウイルスのため宮城県で開催は延期とした。

表 3 全国ワークショップの概要

開催月日	場 所	参加人数
2019 年 6 月 16 日（日）	新潟県新潟市 白根カルチャーセンター	47
2019 年 11 月 16 日（土）	広島県東広島市 広島大学武道場	39
2019 年 11 月 17 日（日）	兵庫県丹波篠山市 cafe and judo studio “Touya Cafe”	24
2019 年 11 月 24 日（日）	東京都小金井市 東京学芸大学武道場	29
2020 年 12 月 14 日（土）	愛媛県四国中央市 伊予三島運動公園体育館	24
2020 年 1 月 26 日（日）	鹿児島県鹿屋市 鹿屋市武道館	41
2020 年 2 月 16 日（日）	北海道上川郡 当麻町公民館まともーる	26
2020 年 2 月 23 日（日）	三重県鈴鹿市 鈴鹿市武道館	40
2020 年 3 月 8 日（日）新 型コロナウィルスのため 延期	宮城県牡鹿郡女川 女川総合体育館柔道場	—

### 3. ワークショップの内容

ワークショップのプログラムは基本的に毎回同じとする（表 4）。まず、発達障害の理解と支援である。これは、柔道場で見られる子供達の問題行動を例に出しながら、発達障害の基本的な理解と具体的な支援方法についての理解を促していく。

次に応用行動分析を取り上げる。極力、専門的な用語を使うことなく、行動の前後の条件を調整することにより、行動自体が変容することを繰り返し説明する。また、PowerPoint による説明だけではなく、実際にグループごとに寸劇を発表することで、実体験として理解を深める。

次に脳科学の視点から運動を取り上げる。運動をすることにより、神経の発達が促される可能性があることを説明する。その中で、有酸素運動をすることにより、BDNF（脳由来神経栄養因子）などが体内に生まれ、ニューロンの成長を促すということも伝えていく。

次は体の使い方の指導である。体幹のしなやかさの重要性を理解した上で、背中や足などの各関節の柔軟性を高める知識を伝える。同時に、参加者によつばいで移動する経験などをしてもらい、体幹の動きなどを実感してもらうようにする。

次に、発達を促す運動（柔道遊び）である。柔道着という丈夫で動きやすい服装、柔道場という柔らかく安全な場所というメリットを生かした活動を提案する。具体的には、柔らかいボールを使った鬼ごっこ、帯を使った綱引きなど、各道場でも導入できそうな運動などを体験する。

次に、柔道クラブの設立と運営についてである。勝利以外の価値観を重視する柔道クラブの運営について、具体例を交えながら発表する。

また、分科会も欠かせない内容である。少人数のグループに講師が一人ずつ入り、参加者の意見や質問に対して丁寧に答えてく。参加者同士の会話を促し、話し合いの中で自ら気づき学ぶことを重視する。

表 4 ワークショップの基本的な内容

項 目	内 容
発達障害の理解と支援	発達障害の基本的な理解と具体的な支援方法について、柔道場で見られる行動を元に説明をする。
応用行動分析	行動の前と後の条件を調整することにより、行動自体が変容することを解説する。実際にグループごとに寸劇発表することで、理解を深める。
脳科学から見た運動	有酸素運動をすることにより、BDNF（脳由来神経栄養因子）などが体内に生まれ、ニューロンの成長を促すことを、たとえ話を交えながら説明し理解を促す。
体の使い方について	体幹について解説し、背中や足などの各関節の柔軟性を高める知識を伝える。参加者によつばいで移動する経験などをしてもらい、体幹の動きなどを実感してもらう。
発達を促す運動（柔道遊び）	発達障害に伴う協調運動の苦手さある子供達が生活の質を高め、運動を好きになることを目的とした「発達を促す運動」の指導法を理論と実技で説明する
分科会	参加者と講師が少人数グループで輪になって座り、ワークショップに関連した意見交換をする。時には、日ごろの悩みを打ち明け、相互に助言をする。

ワークショップの実施の場所は、柔道場や会議室など地域ごとに異なる。また、参加人数や男女の割合、年齢層、使えるスペースの広さ、用意してある道具の種類や数なども毎回異なっている。参加者も全員柔道経験者の場合や、柔道未経験者が一定数混じっている場合がある。

そこで、ワークショップの直前までワークショップのメンバーと各地域のとりまとめの指導者で、参加者名簿を見ながら具体的な実施方法について検討し決定していく。日本各地で行ったワークショップの様子を図 2 に示した。





図 2 各地のワークショップの様子

#### 4. ワークショップの成果と課題

ワークショップ後には、取り組みを改善するためにアンケートをとっている。その中から、いくつかのコメントを紹介する。

- 発達障害に特化した研修はとても珍しいので、とても参考になった。
- 発達障害に関する専門的な知識を得ることができた。
- 発達障害に関して悩みを相談する機会がないので、参加して良かった。
- 柔道の本当の意味やあり方などを考えさせられた。
- 昭和の時代のやり方をいつまでも続けてはいけないということがわかった。

アンケートの結果は肯定的な内容がほとんどである。否定的な内容は「時間が足りない」「内容が豊富で理解が追いつかない」といったものであった。このワークショップは各地で好評を得ており、2020年度は全国7か所で実施をする予定である。

しかし、講師陣は仕事をしながら本ワークショップを行っており、時間的な負担も大きい。このことから、全国各地でワークショップを開催できる人材を育てることや、講師一人一人の力量を上げることで、継続性を担保していくことが課題となっている。

2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される予定であり、柔道についても注目が集まると思われる。柔道は勝ち負けに注目が集まりがちであるが、本来の柔道は教育である。柔道の価値はどこにあるのか、本取組を続けながら今後も探っていきたい。

## 参考資料

1. 東京大学ホームページ：参照確認 2020/03/01.

[https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/press/z0111\\_00007.html](https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/press/z0111_00007.html)

## 謝辞

本ワークショップ開催のために協力をしていただきました全ての方に深謝します。あわせて、資金面の支援をしていただきました、公益財団法人住友生命健康財団様にも感謝申し上げます。