

児童発達支援教室における椅子を用いたリトミックレッスンの実践

馬 杉 知 佐*

1. はじめに

エミール・ジャック＝ダルクローズ (Emile Jaques-Dalcroze) の愛弟子であるエリザベス・バンドゥレスパー (Elizabeth Vanderspar) は, ダルクローズリトミックを指導する上において基本的な原則に焦点をあて, その著書『Dalcroze handbook : Principles and guidelines for teaching eurhythmics』の中でまとめている。バンドゥレスパーは, レッスンプランやテクニック以前に, 動きに関するレッスンは様々な速さでの空間の使い方を個々の子どもが体得できるまで始める事はできない。まずは空間を自由に使える力をつけるために, 沢山のゲームや遊びをする事が必要¹⁾, と述べている。幼児期は運動機能が急速に発達し, 多様な動きを身に付けやすく, 多様な運動刺激を与えて, 体内に様々な神経回路を複雑に張り巡らせることが大切である。それらが発達すると, タイミング良く動いたり, 力のコントロールをしたりするなどの運動を調節する能力が高まる²⁾。「これらを「協調運動」(coordination) と言い, 視知覚, 触覚, 固有覚, 位置覚などさまざまな感覚入力を結合し, 運動意図に基づき運動計画を生成, 運動として出力, その結果のフィードバックに基づき修正を行うという一連の脳機能であり, 運動やスポーツに限らず嚙下・構音・発声から, 食事, 排泄, 着衣などの日常生活, 絵画・習字, 文具・道具・楽器の操作, バランスや姿勢制御, タイミング, 指先での細かい操作を必要とする遊びなど, ほとんどの日常生活に深く関係している」³⁾。しかしながら身体を動かす遊びの経験をして, 協調運動に困難さを持っている子どもは調節する機能を自ら高めていくことができにくい。また協調運動だけでなく感覚入力の問題として, 運動覚に深く関与している深部感覚の不具合がある場合, 過敏あるいは鈍麻があると随意, 不随意に関わりなく運動の制御の正確性が失われる⁴⁾。いずれにしても, これらの問題は子どものやる気やしつけに付随する問題ではなく, 同時に子ども自身が解決できる問題でもない。ジャック＝ダルクローズは「いかなる教育であれ, あらかじめ舵取りの方法を確立しておかないで進路を進めることはできない」⁵⁾と説いている。

筆者がリトミックレッスンを実践している子どもの多くは自閉スペクトラム症／自閉症スペクトラム障害 (ASD) と診断されており, 「対人的コミュニケーション困難を含む社会的認知機能の低下および常同的・反復的行動を特徴とする代表的な神経発達障害である。ASD 児の特性として各感覚の偏りを持つケースがほとんどであり, 感覚閾値の高低の問題に加え, 認知 (感覚刺激の解釈) や情動, 注意といった高次脳機能の問題, あるいは非定型な刺激－反応結合により, 感覚刺激に対する過剰反応, あるいは感覚探究, 感覚回避といった非定型反応が出現することが多い」⁶⁾。また, ASD は発達性協調運動障害 (DCD) や注意欠陥多動性障害 (ADHD) と併存しているケースも多く, 子ども達の困難さは様々な要因によって引き起こされる。

* 幼児教育科

バンドゥレスパーが提案している沢山のゲームや遊びをレッスンの中に取り入れるにしても、フロアーを用いる従来型では姿勢保持が難しく、子ども達がすぐに寝ころび活動を継続する事が難しい。またフロアーの広さが刺激となり、教室中を突然走り回る事もある。このようなケースでは支援員の数を増やしても、指導者が望まない行為を抑制させるだけになってしまうことで余計に子ども達の興奮状態が続き、子ども達にとって安心安全で楽しい空間が失われてしまう。

本研究ではレッスンの環境整備を支援のベースと考え、椅子に着席しながらリトミックを行うことで、音楽と指導者に集中できる環境がつけられることを実証していきたい。以下では、筆者が担当している3名の事例を取り上げ、椅子を用いたリトミックレッスンの効用を考察していく。

2. 子どもの姿

A (4歳6か月)は1歳時に歩行開始、1歳半で単語を10語程度話せるようになったが、二語文がほとんど出ず言葉によるコミュニケーションが困難である。パズルや絵本などはかなり集中して活動できるが、他児や大人への関心がほとんどなく、いつも一人で遊んでいる。「Aちゃん座ろう」「トイレにいこう」「おやつ取って」などこちらの言う事は理解し、活動に繋がられる様子も見受けられるが、教室をふらっと出たり、椅子から立って突然壁に向かって逆立ちをするなどといった行為も目立つ。またこれらの行為を言葉で制止されても、特別気にする様子もなく、指導員の隣をすり抜けて続けざまにおこなう。手先の不器用さもみられ、ボールを上手につかむ事ができない。

B (3歳8か月)は1歳半から療育を開始した。意味のある単語、言葉が出ないためコミュニケーションが取れず、癇癪を起こす。こだわりが強く自分の進みたい方向に行けないと、床や地面に這いつくばって大声で泣く。じっとしているのが苦手ですぐトイレの便座に座るのも嫌がり、すぐに降りてしまう。しかし、友達が泣いているとそばにいて頭を撫でたり、おもちゃを譲ってあげるなどの行為も見られる。Bにおいては、言語の問題に加え衝動性も強く集団行動が難しい為、入園はしたものの週に2回午前中のみ登園制限をかけられている。それ以外の時間は児童デイサービスで時間を過ごしている。この2人は1歳半検診で指摘を受け、それぞれ療育センターを受診した。リトミック以外の療育も定期的に受けている。

C (4歳2か月)は生後6ヶ月でウエスト症候群の診断を受け、療育手帳^④を取得している。発達全般の遅滞がみられ、リトミック開始時(1歳8ヶ月)では四つん這いにての歩行のみ可能であり、支援がなければ一人で座位をとることも難しかった。他児への興味は少し示すもののすぐに関心が薄れてしまい、その後視線を宙に向けたり、床に寝そべって一点を見つめるなどしていた。言語習得も遅く現在でも数語を発する程度であり、コミュニケーションはCの表情を見てこちらが察する状態である。

筆者がレッスンを行っている児童発達支援事業所には、上記のようなASD児だけでなく、他の障害のある子も利用している。発達障害(developmental disabilities)とは、さまざまな原因によって乳児期から幼児期にかけて生じる発達や遅れのことであり、この呼び方はもともと医療の中で用いられてきた運動や精神、知的な障害など全般の問題を表している⁷⁾。筆者も障害名だけによる分類化をすると子ども本来の姿が見えにくくなる恐れがあるため、クラス分けをする時には、主に児童個々の経験を基に判断するようにしている。

なお上記事業所の理事長、サービス管理責任者、保育士、臨床心理士に対し、研究の目的や方法、個人情報保護に関して説明をし承諾を得ている。また掲載児童の保護者に対しても、研究協力と写真掲

載の同意を得ている。

2-1 リトミック開始後の変化

筆者は初めてのレッスンであっても子どもに直接話しかけたり、動きを促すことは行わない。なぜなら独りぼっちでも寂しくなかったり、身体を動かさなくても音楽を聴いているだけで幸せだったり、表情や行為として表出されない心の動きがあり⁸⁾、同様に活動として表出されたものが、本人の意図しているものとは必ずしも限られないからである。感覚統合療法を考案したアンナ・ジーン・エアーズ(Anna Jean Ayres)も、「全ての子どもには、感覚統合を発達させるための内的欲求がある。私たちは、這ったり、立ったり、登ったりするように子どもにいう必要はない。自然が内側から彼に指示を与える。発達のための機会を求めて、自分の環境を探しまわり、成功するまでくり返しくり返し、あきずにやっている子どもの様子を観察すればよい」⁹⁾と説いている。まずはピアノの音を聴いた時の子ども達の自然に起こる反応を観察し、見守りながら支援策を考えることが大切である。

Aは音楽が好きなき事もあり、ピアノが流れるとすぐさま笑顔で身体を動かす様子が見受けられたが、音楽と合わせて動くというよりも、音楽が流れている状態が楽しいから動くといった様子だった。音楽が止まると勝手に教室を出る、足を不意に上にあげる、逆立ちをする、部屋を走り回るといった衝動的活動も多くみられた。しかしながら、2か月目には音楽のビートを捉え、テンポに合わせてクラップしたり、足踏みができるようになった。3か月後には指導員の動きの模倣が正しく行えるようになり、「Aちゃん、上手にできたね」と声掛けをすると嬉しそうな表情も見せるようになったが、水分補給の瞬間に教室を飛び出したり、エクササイズが終わった瞬間にでんぐり返しや逆立ちをするような場面もまだ多くみられた。

Bは音に対する興味関心が強く、1回目のレッスンで「ブラピタ」のエクササイズ¹⁰⁾が行え、音に対する即時反応が正確にできていた。またピアノを弾いている筆者から目をそらさず、じっと音楽を聞き入っているような様子が見受けられた。しかしながら、筆者が目の前で手遊びをしたり童謡を歌うと、全く興味を示さず支援員の手を振りほどき教室を走り回っていた。また、Aや年中の子が走り始めるとつられて走り始めたり、壁にぶつかったりもしていた。ボールなどを渡すと教具そのものにはしか関心を示さなくなり、音楽や他児を無視する傾向が強かった。2か月目には手遊びを模倣しようとする姿や、手遊びの歌詞に合わせて「パ」と発語する場面もみられたが、ステップのエクササイズ¹¹⁾になると、テンポを一切無視して走り始め、それを制止しようとする指導員との追いかっけこになり、それを楽しんでいる様子もあった。

Cはレッスン開始当初(上記の二人より2年ほど早い)自分で身体を動かそうとする意識がほとんどなかったため、常に支援員と一緒に活動し、音に合わせて支援員がCの身体を揺らす、動かすなどのサポートを行っていた。Cは常に前傾姿勢で頭がうなだれており、ピアノを目の前で弾いている筆者と視線が合う事もなく、表情の変化もみられないので、Cの快・不快すら把握するのも困難であった。1年間という時間をかけて少しずつではあるが、音に対する興味関心が湧き、支援者が腰を持って空中で立位姿勢を取らせると、音に合わせるかのように声を出しながら笑顔で手足をばたつかせる場面が見られるようになった。また、ステップのエクササイズでも四つん這いになって自ら進もうとし、支援員の支えを身体をくねらせて嫌がるようになった。レッスン2年目に入ってから自発的に動く場面も多くみられるが、支援員が後ろから支えて床で座位をとっている為、支援員によっかかり甘える時間も同様に

多く見られる。

このクラスは上記の3人以外にも年中の男児が3名在籍している。この3人の衝動性もかなり強く、しばしば教室内を走り回る為、音楽を聴いたり、エクササイズに集中しにくい環境ではある。またCには必ず支援員が1人必要な為、残りの5人が全員衝動的に走り始めると、残り3人の支援員と担当者である筆者の4人が安全を確保するために止めに入らなければならない、レッスンを中断してしまう事もしばしばあった。また、Bは自分の動きを制御されると大声を出して暴れたり、衝動的に他児に手を出してトラブルになる場面もしばしば見られた。

3. 椅子を用いたエクササイズ

アメリカ精神医学会が取りまとめた精神障害の診断マニュアルであるDSM-5によると、ASD児は行動の柔軟性のなさ、変化に対処することへの困難さなど限局的反復行為があげられているが¹²⁾、環境の構造化・視覚化を行えば安心して活動できるといった特性もある¹³⁾。そこでまず教室にジグザグに椅子を並べ、各々の座る場所を指導者が決める。スタッフが子どもの前に座りお手本となる(図1)。椅子に着席しながら活動することで、広い教室の中で自分の場所を確保しつつ子ども間の適切な距離を保つことができる。指導者(筆者)は教室の左端で電子ピアノを弾きながら指示を出したり、歌を歌う(図2)。このように行為のパターン化によってものごとが秩序づけられ、そのつどそのつどいちいち考えたり選ぶよりも定まるとおりに行動したほうが、精神的な省エネルギーになり¹⁴⁾、安心してエクササイズに取り組める。同様に安定した椅子に座って筋肉トレーニングを行うと、使った筋肉に意識を集中しやすいため、運動の効果を得やすく、安全性の観点からも、椅子に座って行うと膝や足の負担が小さく¹⁵⁾、疲れにくいといった利点もある。この時期(2020年2月~9月)はコロナ禍で感染予防対策が強く求められていたことから、子ども達のソーシャルディスタンスを保つのに大いに役立ったと言える。



(図1)



(図2)

目の前にお手本があると視覚情報に惑わされ、模倣が難しい子どもであっても、音楽に合わせて両足を動かすステップのエクササイズであれば、左右を気にせず楽しく活動ができるので、達成感が得られやすい。利き足のみを動かす傾向の強い子どもには、保育士や支援員が積極的に介入し、左右交互で動かせるように手で子どもの足の動きをテンポに合わせて支援員の手で誘発、もしくは直接持ち上げるなど固有受容感覚を刺激する。ASD児では視覚フィードバックよりも、固有受容覚フィードバックに頼

って運動行動を学ぶ傾向があり¹⁶⁾、目の前の指導員を見ながら活動するよりも、直接介入した方がよいケースが多々ある。活動としては音に合わせて足を交互に上げ下げする、つま先で床に触れる、踵で床を叩く、足を大きく上げる、歌に合わせてつま先踵の反復運動、足を横に大きく広げて左右に揺れる、床に足を擦るなどがある。

レッスンにおける即興のポイントは足を動かす速さが強調されやすいように、メロディーもビートと同じ長さで演奏する。踵やつま先を用いる動作の音楽は、のちに続く立位でのステップの課題と結びつける為、楽譜1にあるような同じパターンの即興¹⁷⁾で演奏する。つま先や踵を意識させる動きは正しくおこなう為に繰り返し行う必要性があるので、歌詞付きの歌（楽譜2）と共に取り入れる。こうすることで自分で歌いながら、つま先と踵を交互に動かすエクササイズが教室以外でも継続して行える。



(楽譜1) 小鳥をイメージしたつま先歩きの即興例



(楽譜2) つま先踵の歌

3-1. 椅子を用いたステップのエクササイズ【事例】

Aは安定した姿勢で音楽のテンポに合わせて活動していた。見本の支援員とピアノを弾いている筆者を交互に見ながら、時折笑顔を見せていた。軽快で明るい曲調の歩行の為の音楽では両腕を上下に動かして、コミカルな感じも表現していたり（図3）、低音が重々しくゆったりとした曲調では、腕全体も用いてダイナミクスを自発的に表現（図4）していた。ステップのエクササイズは10分ぐらい継続して行われるが、その間も終わった後も椅子から離れる事はなかった。



(図3)



(図4)

Bは音楽が流れるまえから落ち着いた様子を見せ、椅子に座ったまま静止していた。衝動性の強い他児はBの後ろに座っているため、周りの視覚的な影響をあまり受けずに済んだものと思われる。音楽が流れるとA同様に目の前の指導員とピアノを弾いている筆者を交互に見て、集中して模倣しようと試みていた(図5)。左半身の認識が弱く、椅子に座って大きく足踏みをする時、右足だけ連続して上げようとしているので、指導員が交互に上げれるように左足に手を添えて、持ち上げられるようにした。椅子に座る事で、利き足の踏ん張りがなくても転倒することなく左足をもちあげる事ができ、足を高く上げる行為に積極的に取り組めた。何度かそのような行為を繰り返すと、正しく模倣ができるようになり、動きのバリエーションも増えるとともに、集中力も向上してきた。

ウエスト症候群は精神運動発達が遅滞もしくは退行がみられるが¹⁸⁾、Cも自立して行える動きがまだ少なく、支援員のサポートなく活動することは難しい。しかしながらCは椅子からずり落ちたり、嫌がることなくエクササイズの間中座っていた。この座るといふ行為そのものが動きの自立であり、意思をもってこそその活動だと思われる(図6)。また指導員が足の動きをサポートする度に本人の意思に関わらず姿勢が崩れるが、それを手や体幹を使って維持しようとする行為がみられた(図7)。床上でのエクササイズの際は体重全てを支援員に任せて脱力してしまうことがしばしばあったが、椅子を用いた場合はそういったケースはみられなかった。



(図5)



(図6)



(図7)

3-2. 椅子を用いたバランスのエクササイズ【事例2】

バランスのエクササイズは主に姿勢制御を目的としている。首都大学東京健康福祉学部理学療法学科教授の新田収氏による発達障害に対する理学療法介入によると、姿勢制御の為には、体幹筋全体が常に

協調し、その瞬間の状態に適応して活動する必要がある。具体的には①目的とする姿勢を見せる、②四肢体幹を操作し動的に姿勢を作る、③各関節の状態を個々に経験させ、そのうえで姿勢を構築する、ということにある。目的姿勢が独立で取れるようになったら、少しずつ動きを加え、動的な姿勢制御へ進むことが推奨されている¹⁹⁾。

筆者はまず6/8のターナリーで演奏し、子どもが慣れてきたらテンポやダイナミクスを変化させる。子どもは、それに合わせ椅子から落ちないように両手を広げて左右に揺れる。正しい姿勢制御の為には支援者の早期介入が必要だが、大人の介入により子ども自身が音楽を聴くことを止めてしまったり、行為そのものに興味を失ってしまう恐れがある。ダルクローズメソッドの習得過程として、①運動感覚を含む様々な感覚を通して、音楽への意識を育成するための音楽と動きが組み合わさったエクササイズ、②いろいろな運動神経の発達や神経組織の覚醒の為のエクササイズ、③社会意識やグループまた個人の成長の為のエクササイズ、④順応性や反応力を高める為の即時反応エクササイズ、⑤記憶や反射的な動きへのエクササイズがあり²⁰⁾、これらのエクササイズが含まれたレッスンを展開していかなければならない。新田氏の求める段階的な動きの発展も常に音楽が導き、音楽と共に活動する事に意味がある。心地よく流れる曲調は左右に優しく揺れるが、壮大なターナリーの即興時には、床に手が着くまで大きくバランスを取る。このエクササイズは子ども達が大好きな動きであり、クラス全員が椅子から落ちないように集中してバランスをとり、手足を用いて身体を支えていた。



(図8)



(図9)

大きなバランス活動時、正確な動きが難しい子どもに対しては支援員がサポートに入り、正しい姿勢になるようにサポートすると(図8)、姿勢の傾きにはばらつきがあるにせよ、おおむね椅子から落ちないようにバランスが取れる。AやBは頭が下に下がった状態においても目線を上げて、筆者に合わせてその状態を楽しんでいるように思われた。Cは支援員のサポートがなくとも両手を広げようとしている姿(図10)がみられ、運動に積極的に参加しようとしていた。また身体を左右に指導員が動かす場面では声を上げて笑いながら、両足で椅子から落ちないように踏ん張りながら活動していた(図11)。



(図 10)



(図 11)

4. 考察

椅子を用いたエクササイズ最大の利点は、空間（教室）の中での自身の位置づけをする事により、安心して活動ができることであろう。普段であれば音楽に関係なく走り回ったり、他児の動きに触発され一緒になって衝動的に動いてしまう傾向が強いが、自分の居場所を確保され、空間の秩序が保たれている状態下においては、エクササイズに関係ない動きをする子どもはほとんどいなかった。本来ならば上記3人は新しい動きや環境に対して慣れる時間が必要だが、使用した椅子は普段療育でも用いており、子ども達にとっては馴染み深いものであったために、導入は全く問題がなかった。導入当初は椅子から立ち上がり自分の椅子の周りをうろつく事があっても、それ以上範囲を広げる事はなく、支援員に促されなくても自分から椅子に座ることがほとんどであった。また前項でも述べたよう、膝や足への負担が少ないので疲れにくく、集中して活動ができる時間も増えただけでなく、活動しながら音楽にも意識を向け、時間・空間・エネルギーの表現にも至った。

椅子に座ったステップのエクササイズを行った後、従来から続けている教室の中を自由に動くステップを行った時、テンポに合わせて歩くだけでなく、音が止まった瞬間に動きを止めることができた。また、踵歩きやつま先歩き、大股歩きなどのバランスが必要な動きも転倒する事なく続けて活動する事ができた。また、他児に対して押す、引っ張るなどの衝動性も少なくなり、トラブルなくエクササイズに集中できた。このように、椅子をリトミックレッスンに用いることにより、空間の体得や音への関心、集中力、即時反応に対し一定の効果はあったと思われる。歩行のエクササイズはグループ全員が同じ曲を聴き、音楽によって導かれる動きを同じ空間で表現し、共有する事ができるが²¹⁾、それは椅子を用いても同様である。椅子に座った個人的な体験をグループで共有し、その結果どのように集団活動に繋げていくかは、さらなる検証を行いたいと考えている。

なお、理学療法介入方法では長椅子を用いてより高い安定性を保つようにしているが、リトミックで求めているものは、座位バランスを保ちつつも椅子から落ちない遊びの要素や、どのような姿勢でバランスを取るかを考えるとといった子どもの独創性を引き延ばす活動であり、動きや音楽に対して子ども自身が積極的に力を発揮できる場所の提供である。教室は子どもにとって100%遊びの場でなければならない、と筆者は考える。

様々な療育からの支援アプローチとリトミックとの融合性を見出し、ジャック＝ダルクローズが目指した「神経システムの教育であり、精神力と豊かな想像力を培う教育」「神経反応を秩序だて、筋肉

と神経を一致させ、精神と神経の調和を目指す特殊な教育」²²⁾を今後とも検討していきたい。

- 1 Elizabeth Vanderspar, *Dalcroze handbook : Principles and guidelines for teaching eurhythmics*, The Dalcroze Society (UK), London, 1984, p.16.
- 2 文部科学省編『幼児期運動指針ガイドブック』p.8, サンライフ企画, 2013年.
- 3 宮尾益知・橋本圭司編『発達障害のリハビリテーション—多職種アプローチの実際』p.133, 医学書院, 2017年.
- 4 新田収『発達障害の運動療法』p.97, 三輪書店, 2015年.
- 5 エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 山本昌男訳『リズムと音楽と教育』p.66, 全音楽譜出版社, 2003年.
- 6 新迫悟志著, 大城昌平・儀間裕貴編『子どもの感覚運動機能の発達と支援—発達の科学を理論と支援に活かす』p.226, メジカルビュー社, 2018年.
- 7 橋本圭司『発達を支える！子どものリハビリテーション』p.7, 三輪書店, 2013年.
- 8 馬杉知佐「ダルクローズメソッドを通じた表現活動—自尊感情を育む共有体験として—」『比治山大学短期大学部紀要』第54号, p.37, 2019年.
- 9 A. ジーン・エアーズ著, 佐藤剛監訳『子どもの発達と感覚統合』p.22, 協同医書出版社, 1982年.
- 10 馬杉知佐「リトミックを通じた『聴く』ことへの意識づけ—コミュニケーションの第一歩—」『比治山大学短期大学部紀要』第52号, p.23, 2017年.
- 11 馬杉知佐, 前掲「註8」, pp.38-39.
- 12 American Psychiatric Association 編, 日本精神神経学会監修, 高橋三郎・大野裕監訳『DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル』p.51, 医学書院, 2014年.
- 13 橋本圭司, 前掲書, p.29.
- 14 滝川一廣『子どものための精神医学』p.212, 医学書院, 2017年.
- 15 代俊「高齢者の動的バランス機能向上のための運動プログラム—プログラムの内容に着目して—」『広島大学大学院教育学研究科紀要』第57号, p.303, 2008年.
- 16 新迫悟志, 前掲書, p.227.
- 17 馬杉知佐「註8」, p.38, 2019年.
- 18 難病情報センター HP (<https://www.nanbyou.or.jp/entry/4414>) 2020年11月20日閲覧.
- 19 新田収・笹田哲・内昌之編『PT・OTのための発達障害ガイド』p.201, 金原出版, 2012年.
- 20 Karin Greenhead (dir.de), *L'identité dalcrozienne : théorie et pratique de la rythmique Jaques-Dalcroze*, p.8, Collège de l'institut Jaques-Dalcroze, Genève, 2011.
- 21 馬杉知佐, 前掲「註8」, p.38.
- 22 Karin Greenhead (dir.de), *op.cit.*, p.4.

参考文献一覧

土田玲子監修, 石井孝弘・岡本武己編集『感覚統合 Q & A』共同医書出版, 2013年
エミール・ジャック＝ダルクローズ著, 河口道朗訳『音楽と人間』開成出版, 2011年

(受理 2021年1月8日)

児童発達支援教室における椅子を用いたリトミックレッスンの実践

馬 杉 知 佐

要 旨

アメリカ精神医学会が2013年に発表した「精神疾患の診断・統計マニュアル」=DSM-5によると、ASD児には、行動の柔軟性のなさ、変化に対処することへの困難さなど限局的反復行為が見られるが、環境の構造化・視覚化を行えば安心して活動できるといった特性もある。本研究では、リトミックレッスンの環境整備を支援のベースと考え、対象者が椅子に着席しながらリトミックを実践するレッスンの有効性を検証した。椅子を用いる事で行為がパターン化し、ものごとが秩序づけられ、ある程度定まった「きまり」に沿って行動したほうが、精神的な省エネルギーにもなり、安心してエクササイズに取り組める、との効果が確認された。同様に、安定した椅子に座って筋肉トレーニングを行うと、使った筋肉に意識を集中しやすいため、運動の効果を得やすく、安全性の観点からも、椅子に座ってリトミックを行うと膝や足の負担が小さく疲れにくいといった利点もある。体力を温存できるので、集中して活動ができる時間も増えただけでなく、活動しながら音楽にも意識を向け、時間・空間・エネルギーの表現までもが可能となった。

Abstract

Implementation of seated eurythmics lessons in developmental support classes for children

UMASUGI Chisa

According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition (DSM-5), published in 2013 by the American Psychiatric Association, children with ASD demonstrate restricted, repetitive behaviors, such as inflexibility or difficulty coping with change. However, children with ASD are typically able to be at ease when participating in activities if the environment is structured and clearly visualized. In this study, we examined the effectiveness of lessons in which eurythmics was practiced with participants seated in chairs, based on the idea that establishing an environment for eurythmics lessons is the foundation of support. Utilizing chairs to pattern behavior, assign order to things, and act according to "rules" that are to some extent fixed was found to save mental energy and allow children to be at ease when participating in exercises. Similarly, carrying out strength training while seated in a steady chair more readily yielded results, because it was easier for the children to focus their attention on the muscles used. From the perspective of safety, seated eurythmics has the advantages of decreasing load on the knees and feet and reducing fatigue. Not only did retaining stamina in this way increase the time that children were able to concentrate on the activities, but they were also able to express time, space, and energy by exercising while directing their attention to music.

(Received January 8, 2021)