

# 水中運動への参加が障がい者の生活に及ぼす 効果に関する基礎的研究

奥野暢通・藤田紫帆・笠井厚子

## I. 緒言

障がい者スポーツとは、飯田(2006、p.34)は「障害のある人も実践可能なスポーツのこと」<sup>1)</sup>と述べている。障がい者スポーツを分類すると、リハビリテーションスポーツ、競技スポーツ、生涯スポーツに大別される。リハビリテーションスポーツは病気や怪我など、心身に障害のある人々の機能回復や残存機能の向上を目的として行われる。競技スポーツではパラリンピックが世界最高峰の大会である。記録への挑戦やプレイヤー同士と競い合うことに意義を求め人々によって行われている。生涯スポーツとは、人々が生涯にわたって健康の維持増進や、仲間作り、楽しみ作り、社会参加などを目的として行われているスポーツである(陶山、2011)<sup>2)</sup>。本研究で注目したのは、生涯スポーツとしての障害者スポーツである。

渡邊(2006、p.135)は「障害者のスポーツは、機能回復訓練を目的とした医学的リハビリテーションを起源とし、その後、競技スポーツに発展していくが、現在では、障がい者の余暇活動として、また社会参加の重要な機会として捉えられるようになった。障害のある人とならない人との日常的な関わりが限られる中で、自然な交流や互いの理解の促進という意味において、スポーツがもたらす社会集団の効果は計り知れないものがある。」<sup>3)</sup>と述べている。しかし、「社会復帰という意味においての存在意義は認められていても、『障害者がスポーツに親しみ、喜び楽しむ』ことの権利の享受に対する社会的認知や理解は歴史的にもまだ浅いことから、障害者のスポーツ参加への支援体制や受け皿は、まだまだ少ないのが現状である。」<sup>3)</sup>とも述べている。また、ヨーロッパでは1985年以前に国の政策の中に「障がい者スポーツ」の概念が定着しており、障がい者スポーツは特別ではなく、一般のスポーツと同じものであると考えられていたことが認められる(芝田、1985)<sup>4)</sup>。日本でも、さらにスポーツを通して障害のある人と障害のない人が関わり合い、互いの理解を深めていくことは、共生社会の形成への一歩となると考えられる。

梶岡ら(矢部ら、2004、p.25)は「運動は障害者の健康に対して治癒的效果(残存機能の向上、合併症の予防)や心理的效果(心理的モチベーションの向上、認知機能の促進)に加え、運動を通じて得られる様々な経験、たとえば目標に向かって努力することや今ある能力の限界に挑戦することで、社会参加を促し、自己実現と同時に自立性の獲得という効果も期待される。」<sup>5)</sup>と述べている。さらに、運動の実施は健常者と同様に障がい者の心身にも様々な好影響を与え、QOL<sup>6)</sup>の向上に寄与するものといえとされている。

財団法人日本障害者スポーツ協会は「障害者スポーツの将来像（ビジョン）」（2014）を実現するためのアクションプランの中で障害者スポーツの普及・振興、障がい者スポーツの国民理解の促進などが必要であることを示している<sup>7)</sup>。このことは、障がい者スポーツを普及させるためには、スポーツの実施に踏み出せずにいる障がい者にスポーツには良い効果があるということを示すことが重要であることを示している。また、多くの障がい者がスポーツをするためには周りの人たちの理解が必要であると考えられた。

本研究では、種々の運動の中から、著者の一人がボランティアとして参加した「教室」で行っている水中運動を取り上げ、水中運動の経験が障がい者の生活の中でどのようなことに効果をもたらす可能性があるのかについて検討しようとした。すなわち、水中運動を始める前後での身体的側面、心理的側面、社会的側面から見た変化を保護者を対象にアンケートを行うことによって明らかにしようとした。そして、日常生活動作の変化から障がい者の水中運動に対する幸福感や満足感を推察し、水中運動が障がい者のQOL<sup>6)</sup>向上に役立っているのかを検討しようとした。

また、現在水中運動をしている子どもたちの意識向上を目指すとともに、障がい者の水中運動の効果を知らない人に正しい理解をもたたらすことで、水中運動に踏み込めずにいるより多くの障がい者が水中運動を始めるきっかけになることに貢献できるようになること、さらに、健常者の障がい者の水中運動に対する理解を広げることを目的とした。

## II. 研究方法

### (1) 時期・対象者

平成25年12月2日～12月21日の期間で、大阪府内の1つの非特定営利活動法人が実施している障がい者を対象とした水中運動教室（以下、「教室」と表す）へ通っている保護者62名を対象にアンケートを行った。アンケートは「教室」の活動日に配布し、当日回収した。また、別紙で子どもたちへのアンケートも作成し持ち帰り記入して後日回収した。

表1. 障害種別人数

障害種別	人数(人)
自閉症	22
ダウン症	11
知的障害	10
身体障害	5
精神発達遅滞	3
発達障害	2
広汎性発達障害	2
高機能自閉症	1
高次脳機能障害	1
言語機能障害	1
てんかん	1
X-YY症	1
無回答	2

表1はアンケート対象者の障害種を示したものである。「教室」の参加者は発達障害者・知的障害者が多く、本人から自分の生活に関することや心理状態についてのアンケートをとるのは困難であった。そこで、保護者から子どもの「水中運動を始める前後での生活の変化」についてのアンケート調査を主に分析の対象とした。

なお、本アンケートの回答内容は、アンケートの趣旨・目的以外には使用をせず、分析結果の公表時等において回答者が特定されることのないようにすることを明確に示し、返答をもって調査への同意を得たものとした。（付記アン

ケート内容参照)

## (2) 対象団体

対象とした団体は、子どもとその家族が、からだところを健やかにし、心地よく生きるためのいろいろなサポートを目的とし、専任および認定インストラクター、健康運動指導士、障害者スポーツ指導員などの有資格者が中心となり、ボランティアや保護者がその指示に従い活動を行っている非営利活動法人である。

表2は参加者のクラス別人数と子ども1人に対する指導者、ボランティアの数を示したものである。子ども1人に対する指導者の数はクラスによって異なり0.3～1.3人であった。

表2. 参加者のクラス別人数と子ども1人に対する指導者、ボランティアの数

	児童・生徒 (人)	有資格(人) 指導者(人)	ボランティア (人)	指導者合計 (人)	子ども1人に対する 指導者の数(%)
1部	26	4	5	9	0.3
2部	9	2	4	6	0.7
3部	14	2	5	7	0.5
4部	22	3	7	10	0.5
5部	3	2	2	4	1.3
6部	6	1	5	6	1.0
7部	9	4	5	9	1.0
8部	5	2	0	2	0.4
合計	(重複者除く) 91	(重複者除く) 6	(重複者除く) 20	(重複者除く) 26	

## (3) 基本的な活動内容

基本的な活動内容は、クラスやその日の参加状況によって変化するが、まず決まった準備運動をした後、みんなで挨拶を行う。その後シャワーを浴び、プールサイドに座ってバタ足を行う。水中に入り、水慣れを目的とした水中歩行や手と脚を同時に開いたり閉じたりしながら歩くグーパー歩きを2周程度行い、その後、指導者やボランティアが補助をしながら背浮きや板キックなどの基本練習を行う。次に、クラスや個々に合わせ、ビート板やヘルパーを用いながら、背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライなどの泳法練習を行う。練習が終わった後、リラクゼーションや遊び、競争などを行うクラスもある。練習終了時にはビート板やヘルパーを子どもたちが片付け、最後に参加者みんなで挨拶を行い終了とする。

## (4) アンケート項目

アンケート用紙は別紙として付した。内容についての説明は以下のとおりである。

### ①基本的属性

(性別、年齢、障がいの内容、障がいの程度、これまでの運動経験、運動やスポーツが好きか、他にスポーツはしているか、週に何回程度運動をするか)

「これまでの運動経験」と「他にスポーツはしているか」は障がい者スポーツの普及度を把握するため、調査項目に加えた。

#### ②「教室」について

「教室」へ入会してからの年数や、どのような目的を持って入会したのか、その目的はどのくらい達成できたのかということ把握しようとした。

「始めた目的」は複数回答可の選択式とし、「目的の達成度」は5段階評価とした。

#### ③水中運動を始めて生活にどの程度変化があったのか

水中運動を始めてから身体的側面、心理的側面、社会的側面にどの程度変化があったのかを把握し、水中運動を行う前後の変化を確認するため調査した。

身体的側面は日常生活動作について、心理的側面は心情の変化や自信、意欲向上について調査した。社会的側面は対人関係やコミュニケーション能力に関する質問項目を設け、解答はすべて5段階評価とした。

#### ④自由記述

(参加して良かったこと、参加して困ったこと、参加して印象に残っていること、その他の意見・感想、子どもの意見)

「水中運動を始めてどの程度変化があったのか」の各項目では書き足りなかったことなどを自由に記入できるように記述回答とした。

また、子どもたち本人の意見や気持ちを把握するため、別紙で記述や絵などもアンケートに加えた。

なお、アンケートの集計は標本数の少ないことから単純統計で行った。使用ソフトにはマイクロソフト・オフィス・エクセルを用いた。

### Ⅲ. 結果と考察

#### (1) 運動経験

図2は運動経験に関する設問に対する回答の割合を示したものである。

「これまでに運動やスポーツを楽しむ機会がありましたか?」という設問に「はい」の回答は79.0%であり、比較的運動をする機会はたくさんあったことが認められた。このことには、運動を行わせようとする親の努力も関係しているのではないかと感じられた。

「運動やスポーツは好きですか?」という設問には、「はい」の回答が71.0%、無回答が8.1%であった。

「他に何かスポーツはしている」は41.9%の回答が「はい」であった。表3に水泳以外に取り組んでいるスポーツを示した。ダンスが6件と一番多く、次いでバスケットボール、トランポリンの4件であった。水泳以外にスポーツをしている子どもが半数以下であったことには、アンケート対象を水中運動教室に通う子どもとしたことが大きな要因と考えられるが、水中は身体への負担が少ない(小松ら、2004)<sup>8)</sup>ことや、障がい者スポーツ施設の40%にプールが設置されている(笹川スポーツ財団、2013、p71)<sup>9)</sup>ことなど、障がい者にとって水泳が比較的

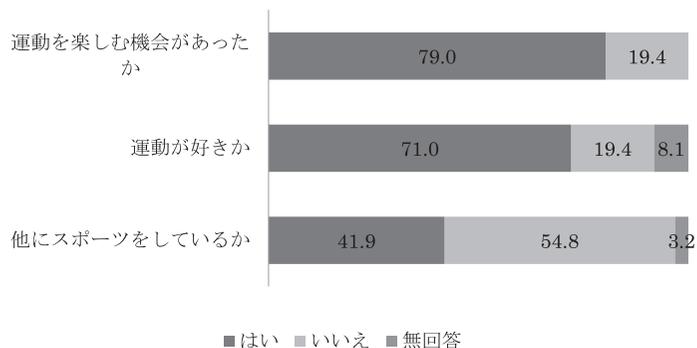


図 2. 運動経験 (%)

表 3. 水泳以外にしているスポーツ

運動種目	人数(人)
ダンス	6
トランボリン	4
キッドピクス	2
卓球	3
陸上	2
サッカー	2
マラソン	2
スキー	2
ソフトボール	1
フライングディスク	1
フットベースボール	1
柔術拳法	1

表 4. 運動頻度

運動頻度	割合 (%)
月 1 回	1.6
月 2 回	4.8
週 1 回	43.5
2 回	24.2
3 回	4.8
4 回	3.2
5 回	3.2
7 回	1.6
無回答	11.3

踏み込みやすいスポーツになっている要因ではないかと推測された。

表 4 は「週に何回程度運動をしますか?」という設問に対する回答結果を示したものである。

週に 1 回が最も多く 43.5% で、月 1 回から週 2 回までを合計すると 74.1% になり、3 回以上の回答は 12.8% であった。このことは、週 3 回以上の運動参加は困難であることを示した。その要因の一つに、参加の送迎・付き添いに親も協力することが必要であるなどの時間的余裕のないことが推察され、より社会的支援の必要性が示唆された。

## (2) 「教室」に入会してからの年数

表 5 は「教室を始めてから何年経ちましたか?」という設問に対する回答結果を示したものである。

表5. 「教室」に入会してからの年数

入会してからの年数	割合(%)
1年未満	4.8
1年以上3年未満	27.4
4年以上6年未満	24.2
7年以上9年未満	17.7
10年以上	22.6
無回答	3.2

1年未満は4.8%と少ない。「教室」の理事長は、「入会者は基本的に口コミからの入会がほとんどであり、あとはHPを閲覧したことによるものであり、府や市などの公共の施設では、料金的には安いが利用回数などが限られており、続けていきたいと考える人が口コミやHPにより当「教室」を知り、入会することもある。」と述べている。

1年以上3年未満が27.4%、4年以上6年未満が24.2%と多い結果であった。7年以上9年未満で減少しているのは自由記述で「高校卒業してどうしていくか考えています。」という回答がみられたことから、進学や卒業などの際に時間的都合などが問題になってくるのではないかと推測された。

さらに、前出の理事長は「退会者の数はここ6年間で31名であった。その理由としては高校卒業して仕事に就くことや、学校が遠くなってしまうこと、近くの一一般のスイミングスクールで受け入れ可能となったこと、送迎する人がいないなどの家庭の事情などがある。」と述べている。しかし、当団体は、特定非営利活動法人として認定されるまでも水泳教室を行っており、当初からの参加者が多く、10年以上の参加者が22.6%と多くみられた。「教室」では子どもが病気や入院などで続けて通うことが難しくなっても、休会や別クラスでの振り替えの制度があったり、プールには入れなくても陸上の運動やイベントだけ参加することもできる体制にしており、続けやすい環境が作られていることが10年以上続ける会員が多くみられた要因ではないかと考えられた。

### (3) 「教室」に入会した目的・達成度

「教室に入会した目的・達成度」の設問は「ア. 健康の保持・増進」「イ. 運動機能の維持・向上」「ウ. 仲間づくり」「エ. ストレス解消」「オ. 技術の習得(水慣れ・水泳・体操・日常生活動作)」「その他」の6項目とした。回答方法は目的については6項目で複数回答可、達成度では6項目を5段階の「5:強くそう思う、4:～、3:どちらとも言えない、2:～、1:全くそう思わない」で回答を得た。

表6は「教室」に入会した目的を示したものである。複数回答可であり、どの項目も50%以上を示した。最も高い「健康の保持・増進」で80.6%、次いで「運動機能の維持・向上」の75.8%で体に関する項目で高い割合を示すことが認められた。その他では「自信を持つため」「楽しみの1つ」という回答がみられた。保護者は運動することによって子どもが自信を持ったり、楽しみを感じるなど心の成長を期待しているのではないかと考えられる回答もあった。

図3は入会した目的の達成度を示したものである。「達成度」では「その他」の項目以外の項目も70%以上で4-5点の肯定意見を得られた。このことから続けて来ている人は当「教室」に対して満足していると考えられた。

また、図4は週の運動回数別での目的の達成度を示したものである。週の運動回数別に各項目への「強くそう思う」の数値を比較してみたところ、週に多く運動をしていると目的の達成

表 6. 「教室」に入会した目的

目 的	件数(件)	割合(%)
健康の保持・増進	50	80.6
運動機能の維持・向上	47	75.8
仲間づくり	33	53.2
ストレス解消	31	50.0
技術の習得	43	69.4
その他		
自信を持つため	1	1.6
楽しみの1つ	1	1.6

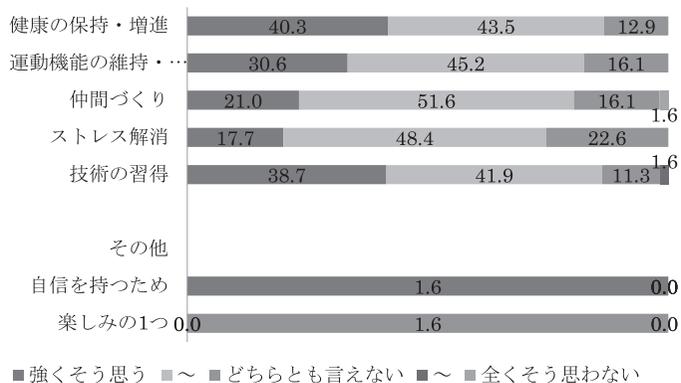


図 3. 入会した目的の達成度 (%)

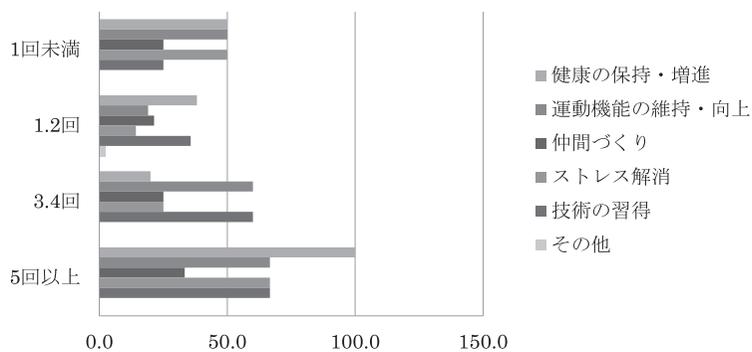


図 4. 週の全スポーツの運動回数別での目的の達成度 (%)

度も全体的に高いという傾向が認められた。運動をする回数を増やすことができる環境にある回答者が、水中運動に対する目的を達成しやすくなっていると考えられた。

#### (4) 水中運動を始めてどの程度変化があったか

図5は子どもたちの日常生活動作などの身体的側面についての設問に対する回答をまとめたものである。「健康状態がよくなった」が4-5点の回答が66.7%と最も割合が高かった。花井（森谷ら、2006、p112-114）は水の特性には浮力、水圧、抵抗、水温があり、これらがリラクゼーション効果やマッサージ効果など物理的・生理的に身体に作用すると述べている<sup>10)</sup>。このことは、健康状態がよくなった要因の1つではないかと推察された。

「ご飯をおいしそうに食べるようになった」や「よく眠るようになった」は、水中運動を始める前からそうだったという意見が多かったため、割合が高くならなかったと思われる。また、成長期の子どもが多く、食事や睡眠は水中運動を行っていないときとあまり変化がなかったのではないかと推測された。しかし、「全くそう思わない」は両方とも0%や1.6%と割合が低く、健康維持につながっていると考えている保護者が多いと推察された。

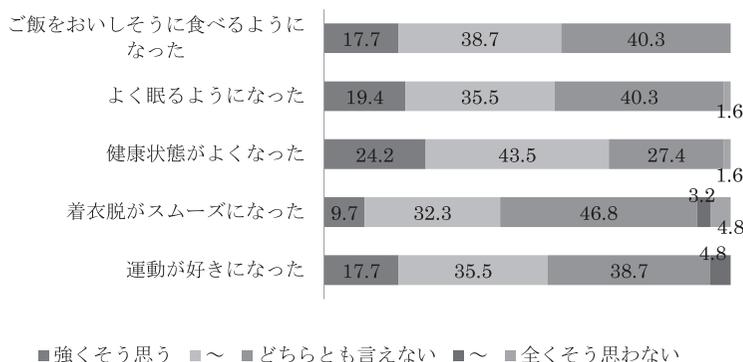


図5. 日常生活動作などの身体的側面 (%)

図6は子どもたちの心情の変化や自信・意欲の向上などの心理的側面の設問に対する回答の割合について示したものである。

「水に対する恐怖心がなくなった」が4-5点の肯定的回答が77.4%と他の項目に比べ高い結果を示した。奥田（矢部ら、2004、p198-200）は初めて水に入るときに恐怖心を抱く障がい者は多い。しかし、水中動作に慣れてしまえば地上よりも水中の方が自由に動きやすくリラクゼーションも得られる<sup>5)</sup>と述べている。実際に水中にいる場面を見ると、主観的にはあるが、楽しそうにしている子どもが多く、恐怖を感じている子はあまり見られなかった様に感じられた。

さらに、「何事にも自信がでてきた」が4-5点の肯定的解答が46.8%、「物事に対する意欲が向上した」が同43.6%、「表情が明るくなった」が同43.5%とあり、自由記述でも「大会に出

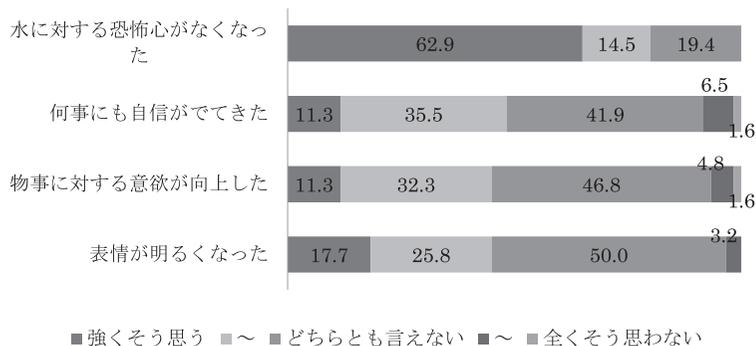


図 6. 心情の変化や自信・意欲向上などの心理的側面 (%)

て、自信がでてきた。」や「自分でプールの用意をするようになった。」「目標に向けて練習や努力する気持ちが芽生えた。」という回答が得られている。山本（竹宮ら、2003、P295）は運動の心身への「プラスの影響はスポーツをした時の満足感、開放感、達成感であり、リフレッシュ効果である。」<sup>11)</sup>と述べている。このことは、本研究で行った水中運動が自信や意欲の向上などの心の成長にも役立っている可能性のあることを裏付けるものと考えられる。

図7は子どもたちの対人関係やコミュニケーション能力などの社会的側面についての設問に対する回答をまとめたものである。「生活にハリがでてきた」の回答は4-5点の肯定的解答が62.9%と最も高かった。このことは、仲間たちと過ごすこと、行く場所があることは生活を有意義にしQOLを向上させる要因になると考えられた。

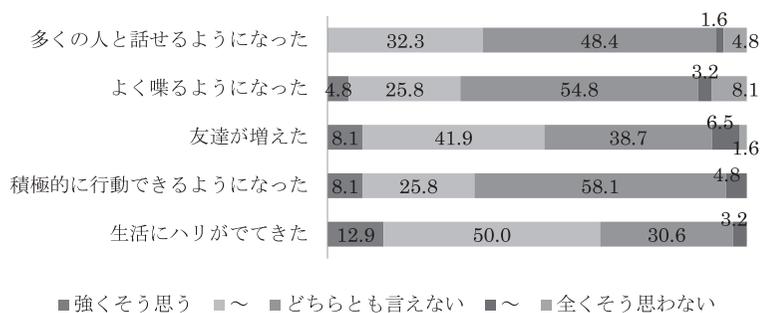


図 7. 対人関係やコミュニケーション能力などの社会的側面 (%)

## (5) 参加してよかったこと（自由回答から）

表7. 参加してよかったこと

内 容		件数(件)
身体的側面	水泳の技術向上	14
	体力向上	6
	運動の機会	5
	生活習慣の改善	3
	健康維持・向上	1
心理的側面	楽しさ	10
	水に対する恐怖心の改善	7
	ストレス解消	6
	自信がでてきた	3
	意欲向上	3
	リラックス効果	2
社会的側面	仲間ができた	10
	社会的ルールが身についた	6
	生活が有意義に	3
	コミュニケーション	3
	母子分離	2

表7は自由回答によって得られた参加してよかったことについての設問に対する回答をまとめたものである。

計62人中59名の回答を得た。泳げるようになったなど、「水泳の技術向上」に関する回答が14件と最も多かった。また、「仲間ができた」が10件、「ストレス解消」と「社会のルールが身についた」が6件あり、子どもたちにとっては水泳の技術向上や楽しさなど、保護者にとっては子どもの成長を見ることができたり、相談できる場であったりなど、「教室」は子ども・保護者の互いにとって大切な居場所となっているのではないかと考えられた。

## (6) 参加して困ったこと（自由回答から）

表8は自由回答から得られた参加して困ったことについての設問に対する回答をまとめたものである。

困ったことについては計62人中22名の回答と少なかった。回答以外は「特になし」の回答であった。その中では送迎に関する問題が7件と最も多く、保護者への負担がかかっていると考えられた。また、ボランティア不足が3件あり、すべて「男性のボランティアさんが休まれると着替えが困る」ということであった。特定非営利活動法人「東京都自閉症協会」(2014)でも、ボランティアはまだ少ない状況にあり、特に男性のボランティアが不足していると述べられている<sup>12)</sup>。男性ボランティアが不足する理由としては、男性は仕事をしている人が多くボランティアでは金銭的な問題があったり、ボランティアが少ないのではなく参加者に男性の障がい者が多いため相対的に不足してしまうことも考えられる。ボランティアの増加のためには学校や地域などで積極的にボランティア募集を行い、より多くの方がボランティアに踏み込める環境を作っていくことが重要と考えられた。また、着替えの問題としては、施設に家族更衣室を作ることや、ボランティアの男女比のバランスを考えることも必要

表8. 参加して困ったこと

内 容	件数(件)
保護者への負担	7
ボランティア不足	3
思春期	3
子供の機嫌	3
時間	4
メンバー	2
他の人に迷惑をかける	2
水への恐怖心がでてきた	1

だと考えられた。

### (7) 参加して印象に残っていること（自由回答から）

表9は自由回答から得られた参加して印象に残っていることについての設問に対する回答をまとめたものである。

計62人中55名の回答を得た。行事や大会に出たことが印象に残っているという回答が25件と最も多くみられる。普段の様子と行事や大会では、子どもたちはいつもと違う顔を見せていることに保護者は驚きを感じるようであった。同じ教室の仲間たちとの交流が子どもたちの成長に効果を及ぼしていると考えられた。

また、水泳の技術向上が15件、対人関係が10件と、水泳の技術の向上や行事に参加することによる楽しさ、人との関わり合いなど色々なものを得ることができたという回答が多く、様々な場面で水中運動は効果をあらわしていることが示された。

奥田（矢部ら、2004、p200）は「更衣室で水着に着替える時から、選手同士は互いのありのままの姿を表出し交流を図る。それにより新たな自己を認識するとともに自己の有する潜在能力を発見し、そして自己および他者の存在を客観的に理解できるようになる。」<sup>5)</sup>と述べている。水の中では解放感もあり、集団活動の中でありのままの自分の存在を確認し、成長していくことができるのではないかと予想された。記述内容には「女の子を子どもたちが囲んで大切にしている様子で関わっていて、気持ちの成長を感じた。」という保護者の記述や、子どもたちが他のクラスで手伝いをする「プチボランティアへの参加」という子どもの記述もみられ、友達への思いやりへと繋がっているのではないかと考えられた。

表9. 参加して印象に残っていること

内 容	件数(件)
行事・大会	25
対人関係	10
体力向上	3
コーチ・ボランティア	3
楽しんでいる	3
いつもと違う顔が見られる	2
日常生活動作の変化	2
意欲の向上	1

### (8) その他の意見、感想（自由回答から）

表10は自由回答から得られたその他の意見、感想をまとめたものである。

計62人中23名の回答を得た。「参加できてよかった」「コーチ、ボランティアに感謝している」など、肯定的な意見が14件、「これからも続けていきたい」などの意気込みが6件、「月謝を安くしてほしい」や「もっと障がい者のスポーツ教室が増えてほしい」などの要望が3件であった。「参加して困ったこと」にも、「自宅からスポーツ教室が遠く、送迎に時間がかかる」という問題があり、このことから「スポーツ教室が増えてほしい」という要望につながったのではないかと考えられる。月謝やスポーツ教室への距離などが保護者の負担につながっていると考えられる。これらの要望をふまえ施設のサービス向上や施設の増加について考えていく必要があると考えられた。

表10. その他の意見、感想

内 容	件数(件)
肯定的な意見	14
意気込み	6
改善点・要望	3

### (9) 子どもたちの意見（自由回答から）

計62人中23件の回答を得た。絵と文が組み合わさったものが6件、絵だけのものが5件、文だけのものが10件、代筆が2件であった。楽しさ・感謝に関する意見が多く、目標・結果に関する意見であった。これらの絵や文からも子どもたちがプールを楽しんでいるということが感じられた。

本来は子どもたちの自由回答をそのまま掲載したいのであるが、個人が特定できない範囲で、できるだけ原文のまま著者らによって代筆し、回答のすべてを以下に列挙する。

#### 〈楽しさ・感謝に関する意見〉

・クロールすきです。

顔（文字+顔の絵、本人）

・プールはおもしろいです。（文字、本人）

・たのしかった（文字、本人）

・プールを長く続けてきてよかったです（文字、本人）

・うれしい（文字+泳いでいる絵、本人）

・たのしいです（文字、本人）

・たのしい（文字+泳いでいる絵、本人）

・たのしい（文字+泳いでいる絵、本人）

・ありがとう（文字+絵、本人）

#### 〈目標・結果に関するもの〉

・水泳頑張るぞ！

水泳大会楽しかったです。（文字、本人）

・25mを26びょうでおよげるようになった

プチボランティアをつづけていきたいです（文字、本人）

・〇〇〇〇（教室名）で泳ぐのが上手になった。（文字、本人）

・水泳教室に入ってバタフライが

できるようにできるようになりました。（文字、本人）

・いろんな泳ぎができるようになったのがよかった

学校から帰ってからは、自由に、ゆっくりしたいのに

毎週〇曜はスイミングがあるので、本当は行きたくない。

でも、かえりに〇〇（食べ物）を買ってもらえるので

我慢している。（代筆）

・頑張っています

これからも頑張ります。（代筆）

#### 〈要望に関するもの〉

・しえんとととしてください

このようごがっこうによろしく

おねがいしますじかんが

おせーい（文字、本人）

〈その他〉

- ・波の上を泳いでいる絵（絵、本人）
- ・プール（文字+プールの絵、本人）
- ・クリスマスツリー（文字+クリスマスツリーの絵、本人）
- ・オレンジと水色の曲線（絵、本人）
- ・焼肉大好き（文字、本人）
- ・わたし  
たんご  
○○ちゃん（文字+女の子、団子、愛犬の絵、本人）
- ・顔の絵（絵、本人）

#### IV. まとめ

本研究の目的は、水中運動が障がい者に生活の中でどのような効果をもたらす可能性あるのかを明らかにするとともに、現在水中運動に踏み込めずにいる障がい者が水中運動を始めるきっかけに貢献できるようなることである。また、その上で、健常者の障がい者の水中運動に対する理解を広げることであった。

そこで、1つの特定非営利活動法人の実施している水中運動教室に通っている子どもの保護者に「水中運動を始める前後での生活の変化」についてのアンケート調査を実施した。

「教室」での活動は、子どもたちにとって「健康維持」や「水泳の技術向上」の面で効果があるだけでなく、「ストレス解消」や「楽しい空間」であると保護者が感じていた。また、保護者にとっても相談ができる場であり、同じような環境にある仲間たちと出会える場であった。「教室」は親子で楽しく仲間と過ごせる大切な居場所であると考えられた。

「教室」では大会などもあり、子どもたちにいい緊張感や、達成感を味合わせることができると考えられた。それにより、子どもたちは保護者にいつもと違う顔を見せることができたり、目標を持つことで水泳の技術を向上できたり、喜びを感じ合ったりすることができるのではないかと推察された。これらのように、子どもたちにとっても保護者にとっても水中運動を継続していくことは必要であると思われる。継続していくことによりさらにQOL向上へ繋がると予想された。

また、同じ教室の仲間たちとの交流が子どもたちの気持ちの成長に効果を及ぼしていると考えられた。これから先、ノーマライゼーション社会を実現するために、健常者の理解はもちろん必要だが、障がい者の協調性や社会性なども必要となってくるかもしれない。「教室」のようなスポーツ教室などでたくさんの人々と関わっていくことは、障がい者にとっても指導者やボランティアにとっても、とても大切で必要な機会であると考えた。

このようなことから、水中運動は、子供たちの健康面、精神面、社会参加へも水中運動は良い影響を与えていると考えられた。

しかし、「男子ボランティアが少なく休んでしまうと、着替えに時間がかかり困ってしまう」という意見がみられたように、ボランティア不足の問題もある。今後、障がい者スポーツを行う教室で適切な対応を取れるような態勢を作るためにも、ボランティアのメリットや必要性などを示し、人員を増やしていく必要があると思われる。そのために、学校や地域などでボランティア募集を行い、ボランティアの増加のためには学校や地域などで積極的にボランティア募集を行い、より多くの人々がボランティアに踏み込める環境を作っていくことが重要と考えられた。

また、保護者に多く負担がかかっていることも問題であると考えられた。今後、負担を軽減するためにも施設の増加や送迎などのサービス向上など行政を含めての対応を考えていく必要性が示唆された。

## V. 今後の課題

本研究では1つの特定非営利活動法人の実施している障がい者を対象とした水中運動教室においてアンケート調査を行ったのみである。今後、より多くの施設において調査を行う必要があると考えられる。

本研究を終えるに当たり、まずは、健常者1人ひとりが障がい者スポーツを理解し、障がい者スポーツに対する意識を変えていくことが最も必要であると考えられた。今後さらに、障がい者スポーツと関わっていき、自分の周りの人から障がい者スポーツへの理解を広めていく必要があると考える。今後、障がい者スポーツへの理解者が増え、障がい者がスポーツを楽しむ機会が増えることを切望して本稿を終える。

## 謝辞

本研究に際して、貴重な時間を割いてアンケート調査に協力していただいた特定非営利活動法人の指導者、保護者の方々、子どもたちに心から感謝いたします。

---

## 文献

- 1) 飯田研吾(2011)「日本の障害者スポーツを取り巻く環境」、*Sportsmedicine* (128)、34-35.
- 2) 陶山哲夫(2006)「障害者スポーツの最近の動向」、*理学療法科学*(1)、96-106.
- 3) 渡邊浩美(2006)「障害者スポーツの社会的可能性」、立教大学大学院21世紀社会デザイン研究科紀要(5) 135-144.
- 4) 芝田徳造(1985)「ヨーロッパにおける障害者のスポーツ」、*立命館産業社会論集*(20-4)、333-350.
- 5) 矢部京之助・草野勝彦・中田英雄 編(2004)「アダプテッド・スポーツの科学: 障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論」、市村出版.
- 6) 厚生労働省(2000)「健康日本21 総論参考資料」、厚生労働省.

- 7) 公益財団法人日本障害者スポーツ協会(2014)「日本の障がい者スポーツの将来像(ビジョン)～活力ある共生社会へ～」,公益財団法人日本障害者スポーツ協会.
- 8) 小松祐希・滝瀬定文・廣橋賢次・岩田勝・河上俊和・儀満大輔(2004)「水泳競技に参加する身体障害者の身体組成について」、体力科学(53-6)、919.
- 9) 笹川スポーツ財団(2013)「平成24年度文部科学省『健常者と障害者のスポーツ・レクリエーション活動連携推進事業(地域における障害者のスポーツ・レクリエーション活動に関する調査研究)』報告書」、笹川スポーツ財団.
- 10) 森谷梨 監、上杉尹宏、晴山紫恵子、川初清典 編(2006)「生涯スポーツと運動の科学」、市村出版.
- 11) 竹宮隆、下光輝一 編(2003)「運動とストレス科学」、杏林書院.
- 12) 特定非営利活動法人東京自閉症協会(2014)、「ホームページ 支援するーボランティア活動」、特定非営利活動法人東京自閉症協会.



4. これまでに、それらの目的はどの程度達成されましたか？

以下の内容について5段階でお答え下さい。

(5:強く思う～3:どちらとも言えない～1:まったく思わない)

ア. 健康の保持・増進	5	4	3	2	1
イ. 運動機能の維持・向上	5	4	3	2	1
ウ. 仲間づくり	5	4	3	2	1
エ. ストレス解消	5	4	3	2	1
オ. 技術の習得 (水慣れ・水泳・体操・日常生活動作)	5	4	3	2	1
その他 ( )	5	4	3	2	1

5. 水中運動を始めてお子さんにどの程度変化がありましたか？

以下の内容について5段階でお答え下さい。

(5:強く思う～3:どちらとも言えない～1:まったく思わない)

①ご飯をおいしそうに食べるようになった	5	4	3	2	1
②よく眠るようになった	5	4	3	2	1
③健康状態がよくなった	5	4	3	2	1
④着衣脱がスムーズになった	5	4	3	2	1
⑤運動が好きになった	5	4	3	2	1
⑥水に対する恐怖心がなくなった	5	4	3	2	1
⑦何事にも自信がでてきた	5	4	3	2	1
⑧物事に対する意欲が向上した	5	4	3	2	1
⑨表情が明るくなった	5	4	3	2	1
⑩多くの人と話せるようになった	5	4	3	2	1
⑪よく喋るようになった	5	4	3	2	1
⑫友達が増えた	5	4	3	2	1
⑬積極的に行動できるようになった	5	4	3	2	1
⑭生活にハリがでてきた	5	4	3	2	1
その他 ( )					

6. 参加されて良かったことは何ですか？自由にお書き下さい。
7. 参加されて困ったこと・良くなかったことは何ですか？  
自由にお書き下さい。
8. 参加されて印象に残っていることは何ですか？自由にお書き下さい。
9. その他、ご意見やご感想など自由にお書き下さい。

---

別紙

10. お子さん本人のご意見もお聞きしたいです。  
自由に書かせてあげてください。(絵なども可)

アンケートは以上です。

別紙、設問10. につきましてはできましたら12月21日までにご回答お願いいたします。

ご協力ありがとうございました。