

7 知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデルの活用に向けて

—自己への気づきを促すヨガの実践—

竹内 ゆりか

共同研究者 西山 健（大阪教育大学 特別支援教育部門）

（要旨）

学校教育におけるダンスは自己表現やコミュニケーションを促す活動として期待されている。本研究では、竹内（2023）で提案した「知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル」の活用に向けて、自己意識を高める段階の活動としてヨガの呼吸やポーズを導入した実践を行い、その効果について検討した。その結果、ヨガマットと仰向けになった体との接地面に対する感覚の表現やヨガの呼吸やポーズへの参加の様子から、「確認」「自己認識」「調整」の段階が確認されるとともに、ヨガの呼吸やポーズの実施が自己意識の促進に影響を与えていることが示唆された。また今後の課題として、ヨガの呼吸やポーズを指導する際の工夫、ダンス活動へと繋げていくための方法や過程の検討などの点が挙げられた。

（キーワード）知的障害、特別支援学校、ダンス指導、ヨガ、自己意識、指導実践

I. 問題提起

学校教育におけるダンスは自己表現やコミュニケーションを促す活動として期待されている。竹内（2023）は、現代的なリズムのダンス、創作ダンスの両方を取り入れた実践を通して、自己表現やコミュニケーションの力を育むことを目的とした「知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル」（図1）を提案した。

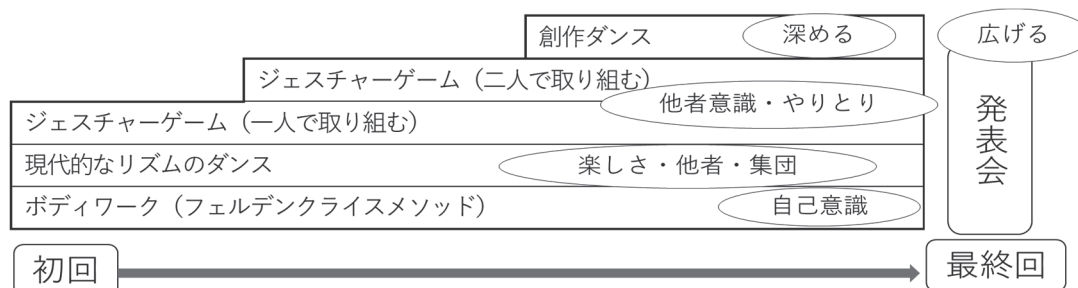


図1 知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル

本研究では図1に示した指導モデルを活用した実践として、自己意識を高めるボディワークを行った。

ボディワークについて、大沼ら（2012）は「近年では、広くは体に働きかける技法という意味で使われることが多い。身体心理学の立場から捉えたボディワークでは『身体と心の調和、様々な気づき、自己コントロール感、充実感を得ること』を目標としている」と述べている。ボディワークには様々な技法があり、世界には約200種類以上のボディワークがあると言われている。その代表的なものとしては、フェルデンクライス・メソッド、ヨガ、動作法などがある。

その中でもヨガは日本でも健康法として馴染みのあるものになってきており、身体機能や心的機能への好影響を指摘する研究（古川ら、2011）もあることから、教育での実践も見られるようになってきた。ヨガは本来、哲学や呼吸、アーサナと呼ばれるポーズや座法、瞑想など含む「ひとつの生き方」とであるとされているため、本稿では「ヨガの呼吸やポーズ」という表現を用いることとする。

竹内（2023）ではフェルデンクライス・メソッドの実践を通して、自己意識の段階を「周囲の様子や自分の動きが合っているのかを『確認』、体を動かしたどのような感じがするのを感じ取る『自己認識』、体を動かして感じ方を変化させる『調整』」という3段階で示した。本研究では、引き続き自分の体感を通した自己意識を対象とし、体への感覚が高まることで自己への意識が活性化され、その結果として様々な心の変化が起こるという仮説

のもと、自己意識を高める段階の活動としてヨガの呼吸やポーズを導入した実践を行い、その効果について検討することを目的とした。

Ⅱ. 研究方法

1. 対象

中学部1年生2名、中学部2年生2名、中学部3年生2名の計6名を対象とした。

2. 実施日

2023年9月に予備実践・調査を1回、11月に本実践・調査を2回実施した。

3. 予備実践・調査

予備実践・調査として、心と体の状態についてどの程度知識や感じ取る力があるのか、シークエンス（プログラム）作成のため実際にヨガの呼吸やポーズにどの程度取り組めるのか確認するため、ヨガの呼吸やポーズを実施し生徒の参加度や取り組み方を記録した。

4. 本実践・調査の流れと内容

本実践・調査では心と体の状態の確認とヨガの呼吸やポーズを行った。ヨガの呼吸やポーズでも「自己認識」が促されているのか、実施前後にマットに仰向けになり、体の接地面についてワークシートに記入し、その感じ取り方の変化を分析した。本実践・調査の流れを図2に示す。

「からだチェック」では、図3に示したワークシートを用いてマットと体の接地面がどのように感じるのかを確認した。調査時は主指導者（筆者）の他に補助指導者として1名の教員が指導・支援を行った。

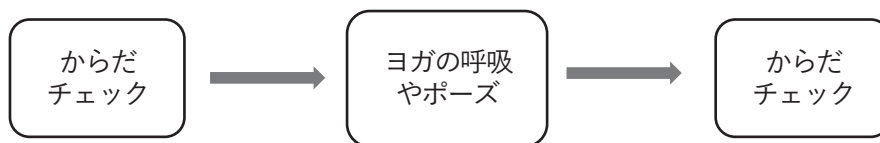


図2 本実践・調査の流れ

からだチェックシート（授業前）

日付： 月 日（ ） 名前： _____

マットについているところに○（マル）をつけよう！

マットについているからだの部位の名前を書こう

からだチェックシート（授業後）

日付： 月 日（ ） 名前： _____

マットについているところに○（マル）をつけよう！

マットについているからだの部位の名前を書こう

図3 「からだチェック」ワークシート

5. ヨガの指導内容

キッズヨガで行われる一般的なシークエンスに沿って予備調査での生徒の様子から選定した指導内容を表1に示す。全身を動かすことができるようなシークエンスとし、指導は呼吸と動きを協調させることを中心に約20分間で行った。呼吸やポーズの方法や名称については太田（2019）を参考にし、生徒にわかりやすくするため筆者が一部名称を変更している。また「太陽礼拝」についても一般的な流れを一部簡略化して取り組んだ。

表1 ヨガの指導内容

	名称	動き方
呼吸	ハッピーな呼吸	①息を吸いながら両手を高くあげる。 ②息を吐きながら腕を前へ出す。 ③息を吸いながら腕を横へ広げる。 ④息を吐きながら腕を前に出す。 ⑤①と同じ動きをする。 ⑥「はぁー」と声に出して両手をおろし、脱力する。
	ロウソクの呼吸	①顔の前で両手の人さし指を立てて組む。 ②息を吸い、指に向かってやさしく息を吐く。
ウォーミングアップ	腕回し	①片方ずつ腕を大きく回す。
立位ポーズ	山のポーズ	①まっすぐに立つ。 ②自分のペースで呼吸をする。
	星のポーズ	①足を大きく開く。 ②両手を大きく開き、全身ののびを感じる。
バランスポーズ	片足立ちの星のポーズ	①星のポーズのまま、左右に揺れる。 ②片足立ちで止まる。 ③①②を数回繰り返す。 ④山のポーズに戻る。
	木のポーズ	①手を腰にあてる。 ②片足のつま先を立て、膝を外に開く。 ③息を吸いながら両手を高く上げる。 ④息を吐きながら両手をおろし、足を元に戻す。 ⑤反対の足でも②～④を行う。
太陽礼拝 (一連の流れを2回行う)	山のポーズ	①まっすぐに立つ。 ②自分のペースで呼吸をする。
	ロケットポーズ	①山のポーズから息を吸いながら両手を頭の上で合わせる。
	立位前屈	①息を吐きながら上体を前に倒す。
	ハーフアップ	①息を吸いながら両膝を伸ばし、上体をマットと平行にする。
	立位前屈	①息を吐きながら上体を前に倒す。
	プランク	①息を吸いながら両手をマットにつける。 ②両足を一歩ずつ後方に置き、腕立ての姿勢になる。
	コブラのポーズ	①息を吐きながらうつぶせの姿勢になる。 ②息を吸いながら両手でマットを押し、胸を開く。
	下向きの犬のポーズ	①息を吐きながら両手を前に伸ばす。 ②両手で上半身を持ち上げてお尻を高く引き上げる。 ③ポーズを保ったまま3回程度呼吸をする。
	ハーフアップ	①下向き犬のポーズから、足を両手の方へ歩かせる。 ②息を吸いながら両膝を伸ばし、上体をマットと平行にする。
	立位前屈	①息を吐きながら上体を前に倒す。
股関節を伸ばすポーズ	ロケットポーズ	①息を吸いながら上体をおこし、両手を頭の上で合わせる。
	岩のポーズ	①四つ這い姿勢、足の甲をねかせる。 ②お尻をかかとに下ろし、背中と腰を伸ばす。 ③ポーズを保ったまま、3回程度呼吸をする。
	ドラゴンのポーズ	①つま先を立てて、四つ這い姿勢になる。 ②息を吸いながら手と手の間に足を出し、息を吐く。 ③息を吸いながら上体をおこす。 ④息を吐きながら手を腰にあてる。 ⑤息を吸いながら両手を上げる。 ⑥「はぁー！」と声を出しながら息を吐き、両手を前に出す。 ⑦⑥を繰り返す。 ⑧息を吐きながら両手を腰に戻し、膝立ち姿勢に戻る。 ⑨①～⑧を繰り返す。
リラックスのポーズ	休息のポーズ	①マットの上で仰向けになり、足を腰幅に開く。 ②掌を上に向けた状態で力を抜く。 ③3分程度呼吸を行う。

6. 分析方法

1) ワークシート

体の部位に関する表現の変化について生徒別に評価を行った。

2) ビデオ分析

ヨガの呼吸やポーズに対する生徒の参加度についてまとめた。

Ⅲ. 結果

1. ワークシートにおける体の感覚の変化

本実施第1回目のワークシートの結果を表2に示す。部位を示す文字は生徒が記入した表記のまま記載した。生徒DEに関しては、指導者が聞き取りを行ったため漢字表記となっている。結果をみると、生徒Aには変化がなかったが、生徒CDEFについてはそれぞれ感じとる体の部位の増加や表現の変化が認められた。また、生徒Bについては課題理解の面での難しさがあった。

第2回目のワークシートの結果を表3・4に示す。生徒BDEに関しては指導者が聞き取りを行った。結果をみると、生徒Fは表記の面では変化がなかったが、イラストを見ると、感じとる部位が局所的になっているという点での変化が認められた。生徒ABCDEについては、それぞれ感じとる体の部位の増加や表現の変化が認められた。ただ生徒Bに関しては明らかにマットに設置していない部位も答える様子も見られた。

表2 第1回ワークシート結果




	A	B	C	D	E	F
授業前	体 あたま	部位は出てこないが、体を 動かし様々な部位をマット につける。		体 足	背中	あたま 足 うで せなか 手 ゆび
授業後	体 あたま			背中 頭	背中 腕 手 ふくらはぎ 太ももの裏	あたま あし うで 手 ゆび

表3 第2回ワークシート結果（生徒A～C）

	A	B	C
授業前	あたま 体 ふともも	背中 腕 肩 頭の後ろ 手 膝	
授業後	あたま 体 うで	背中 手 耳 鼻 あご 口 足 お腹 肘	

表4 第2回ワークシート結果（生徒D～F）

	D	E	F
授業前	顔の後ろ 背中の後ろ 手	背中 腕 肘 足 太もも 顔の後ろ 首の後ろ 足の踵	あたま 足 うで 手 せなか 
授業後	背中の後ろ 膝の後ろ 首の後ろ 足の後ろ 太ももの後ろ	太ももの後ろ 顔の後ろ 首の後ろ 踵 膝の後ろ お尻 胸の後ろ 背中の後ろ	あたま 足 うで 手 せなか 

2. ヨガの呼吸やポーズにおける生徒の参加度について

本実践におけるビデオ記録から各生徒のヨガの呼吸やポーズへの参加度をまとめたのが表5である。参加するペースなどについては本人の意思に任せるよう指導した。その結果、参加の様子について、前半のみ参加して後半は休憩する、前後半ともに参加して中盤に休憩する、ポーズの内容によって参加を決める、といった3つのパターンが見られた。また、それぞれの生徒の取り組みには、見通しのもちにくさや体力面などの個人差も影響している様子が窺えた。

表5 ヨガのポーズや呼吸の参加度

	A	B	C	D	E	F
第1回	70%	2%	100%	76%	100%	100%
第2回	56%	30%	60%	53%	91%	96%

IV. 考察

1. 体への意識の変化

表2～4の結果から、個人差はあるもののほとんどの生徒に体の感覚への変化が認められた。感じとる体の部位が増加しているだけでなく、体の部位の表現が「〇〇の後ろ」や「足」ではなく、「ふくらはぎ」や「太もも」といったように、より詳細な表現に変化していることから、ヨガの呼吸やポーズがより細かな体の感覚に影響を与え、自身の体に対する意識を高めていると考えられる。

2. 自己意識について

「確認」「自己認識」「調整」の3段階については、生徒が指導者を模倣して呼吸やポーズをとっていたことがビデオ分析から明らかとなったため、「確認」の段階は達成していると考えられる。「自己認識」の段階については、上述した参加に関する3つのパターンのように、途中で疲れて自ら休憩をとったり、まだまだできると継続しようしたりする様子が見られた。つまり、自分がどのような状態であるのかを認識した上で「調整」しようとしていたと言える。しかし、ヨガの呼吸やポーズを行っている間に、感じ方を変化させる意味での「調整」をする様子を見てとることはできなかった。これは本実践の回数が2回と限られてしまったためであると考えられる。この点については、さらなる実践を積み重ねるとともに、生徒の参加の様子や言動を分析する方法を検討していく必要がある。

3. ヨガのシーケンス作りについて

本研究では、予備実践・調査を行って、生徒が取り組みそうな呼吸やポーズを選定した。しかし、参加度の結果（表5）を見ると、生徒によっては取り組みにくさを感じる場面もあったことが推察される。今後もヨガ

を教育実践に取り入れていくにあたっては、シークエンスの組み方や指導上の工夫についてさらなる実践および研究を重ね検討していく必要がある。

4. 知的特別支援学校におけるダンス指導モデルの段階への移行について

「知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル」は、現代的なリズムのダンスや体を使ったゲームなどの活動で培った力を総合的に創作ダンスの力として発揮できるよう構成されている。本研究では、自己意識を促すボディワークとしてのヨガの効果を検討したが、活動として取り上げたヨガの呼吸やポーズとその他の活動との関連について考察するまでには至らなかったため、今後上記の指導モデルに沿った実践に取り組むなかで検討を進めていきたい。

V. 謝辞

本論文の作成にあたり、共同研究者である西山 健教授には貴重な時間を割いてご指導、ご鞭撻をいただきました。心より感謝申し上げます。

VI. 引用・参考文献

- 古宮昇・谷口弘一 2011 ヨガの心理的効果についての調査的研究 カウンセリング研究. 44(2), 110-117.
- 大沼幸子・崎山ゆかり・町田章一・松原 豊 2012 ダンスセラピーの理論と実践 ―からだと心へのヒーリング・アート― ジアース教育新社
- 太田千瑞 2019 イラスト版子どもの発達サポートヨガ ―気持ちを整え集中力を高める呼吸とポーズ― 合同出版株式会社
- 竹内ゆりか 2023 特別支援学校におけるダンス指導モデルの構築に向けて ―自己意識および他者との相互作用における変化に着目して― 大阪教育大学附属特別支援学校研究紀要. 2, 51-56.