

3 | 効果的な取組の実施に向けて

✓ 運動プログラムの着眼点

限られた回数の中で運動の習慣化という目標を達成するためには、関係者間の意識合わせが重要です。福祉施設のニーズや参加者の状況を把握し、その施設に合わせた運動メニューを実施することで、施設職員も運動の効果を実感でき、継続するモチベーションにつながります。



POINT 1 福祉施設のニーズ把握と目標設定

運動プログラムを始める前に関係者間で打合せを行い、福祉施設の課題や参加者の情報を把握しましょう。

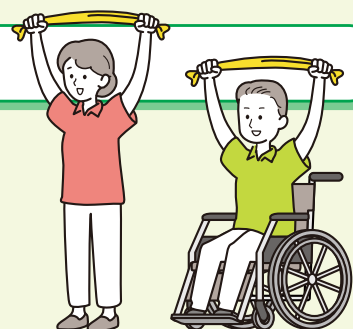
(例) 障害種別・程度、参加者数、協力できる施設職員の人数、福祉施設内の運動スペース有無、運動の実施状況と課題、福祉施設としての目標、想定スケジュール 等

これらの情報をもとに、その施設に合わせた目標を設定し、大まかな年間の運動プログラム実施計画や、具体的な運動メニューを考えましょう。



POINT 2 参加者に合わせた運動を実施する

障害の種別や程度によって理解力や身体機能は異なります。必要に応じて参加者のレベルや興味に合わせて強度の調整やルールを工夫し、無理なく楽しく続けられる運動を実施しましょう。



POINT 3 関係者間のコミュニケーション

効果的な運動プログラムを実施するためには、関係者間での情報共有が欠かせません。毎回の運動開始前には、指導団体から運動メニューの目的や効果を説明することで、施設職員は運動のポイントを理解できます。また、福祉施設から参加者の体調等を指導団体やボランティア等に共有することで、参加者に合わせた声かけやサポートが期待できます。

さらに、運動後の振り返りで運動の効果や課題を確認し合うことで、今後の運動プログラムの発展につながります。



CASE 1

福祉施設に合わせた計画作成

参加者数が多い福祉施設では、日ごろ生活をともにする人同士で4つのグループに分け、2グループずつ交互に実施する年間計画を立てました。

また、参加者の体力維持・増進を目標に掲げ、体力測定を初回と最終回に組み込み、数値を比較することにしました。数値を意識することで、参加者の運動へのモチベーションにもつながりました。



CASE 2

楽しめるルールの工夫

重度の参加者が多い福祉施設では、全員が活躍できるようにルールを工夫して風船バレーを行いました。

たくさんの風船を使い、相手のコートに多くの風船を投げ入れた方が勝ちという独自ルールを作成し、風船のコントロールが難しい参加者も楽しむことができました。



CASE 3

関係者間の目線合わせ

運動プログラム前後の打合せとは別に、年間の運動プログラムの中間地点で振り返りの機会を設けた福祉施設もあります。

中間の振り返りとして、これまでの変化を確認するとともに、目標の達成状況についての認識合わせを行いました。施設職員のスキルアップに不安のあった福祉施設では、運動プログラムの後半は職員の指導機会を増やす等、個々の福祉施設の状況に合わせた効果的な運動プログラムの実施につながりました。



ワンポイント!

知的障害や発達障害では、長時間の運動に集中することが苦手な方もいますが、ちょっとした工夫で改善できることもあります。例えば、予定している運動メニューを一覧で掲示し見通しを示すことで、安心して運動に参加できるケースもあります。また、運動メニューごとにBGMを変えることで、気持ちの切り替えを促せる場合もあります。