

# 魔法の言葉 プロジェクト 活動報告書

報告者氏名： 藤田武士 所属： 茨城県知的障がい者サッカー連盟 記録日：2018年2月9日  
キーワード：生活支援, 健康管理, 障がい者スポーツ, サッカー, トレーニング

【対象者の情報】 28歳 社会人

## 【障害と困難の内容】

知的障がい, 体重の増加, 情報手段が少ない, 相談相手の不足

## 【対象者の実態】

### <体重の増加>

- 茨城県選抜チームのトレーニングが週1回(毎週日曜日)。
- 絶対的な運動量が足りない状況。

### <情報手段が少ない>

- インターネット等を活用した経験が乏しい。
- トレーニングなどの情報を知りたい気持ちはあるがどうしていいのかが分からない。

### <相談相手の不足>

- 生活面も含めて相談できる支援者が少ない。



## 【活動目的】

- ・当初のねらい(計画書の学習目標)と活動による方向性の確認状況

### ○体調の管理

- ・自分の体調管理を意識して生活することができる

→ **体重の記録を付ける**

・・・ **Numbers** を活用して記録の共有

### ○トレーニングの習慣化

- ・自分で体調を管理していくことができる

→ **トレーニングマニュアルの作成・活用**

・・・ **iBooks Author** による**トレーニングマニュアルの作成**

### ○相談窓口の設置

- ・アドバイス以外に, 自分から相談や質問などを発信することができる

→ **SNSの活用**

・・・ **SNS** で**双方向のやりとり**で**不安の解消**



- ・実施期間：平成29年6月～ 茨城県選抜チームの活動は毎週日曜日

※ ただし, リーグ戦や対外試合などもあり, 毎週会えないときもある。

- ・実施者：藤田武士

- ・実施者と対象者の関係：茨城県選抜チームスタッフと茨城県選抜チームゴールキーパー

## 【活動内容と対象者の変化】

### ・対象者の事前の状況

- 卒業後, 学生時代と違い, 絶対的な運動不足もあり, 体重が増加傾向にある。

→ 学生時代は, 月曜日から木曜日まで放課後に部活動。日曜日は選抜チームで活動。

- インターネット等を活用した経験が乏しく, 必要な情報を入手する手段も少ない。

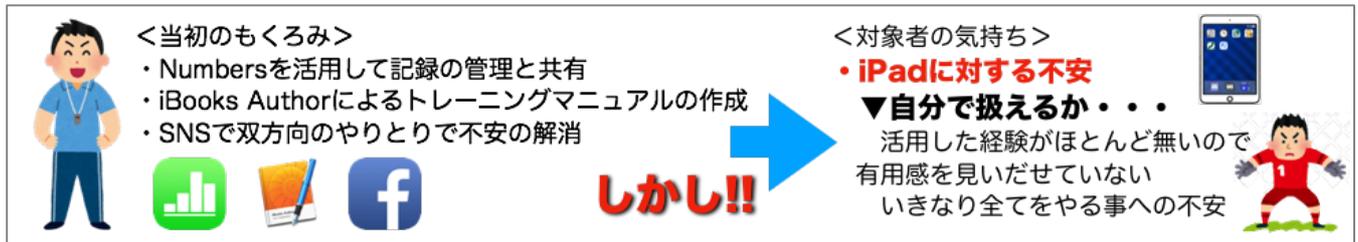
→ 学生時代にICTの学習経験がほとんど無い。携帯電話はガラケーを所持。スマホに興味はある。

- 生活面も含めて気軽に相談ができる支援者も少ない。

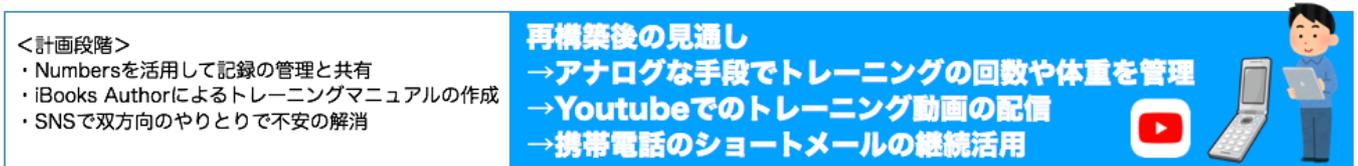
→ 平日は自宅と職場の往復がほとんど。休日に友達等と出かけることも少ない。

## ・活動の具体的内容

計画段階で目論んでいた3つの取り組みについて、対象者もスマホに興味があるということですがスタートできるかと思ったが、その興味以上に、対象者本人の気持ちの中で「タブレット端末に対する不安」という大きな壁があった。また、直接会わなくても、タブレット端末を活用することでトレーニングなどの支援ができるようにと考えたが、試合や連盟イベント等でお互いのスケジュールが合わず、導入段階でうまく支援ができず、つまづいてしまった。



そこで、支援の方法を再構築した。



上記のように計画を再構築し、取り組みを始めた。

### <タブレット端末への不安解消と有効性の気づき>

タブレット端末を活用してみたい気持ちは少しずつ芽生えてきているものの、実際に自分でタブレット端末を携帯して、やってみようという気持ちにまだなっていない。その要因としては、本人曰く「自分で扱えるかどうか不安である」とのことであった。また、その背景には、タブレット端末を活用して何かをしてみるという経験が少ないことで、「有用性が見いだせていない」というところもあるのではないかと考えている。その中で、タブレット端末の有効性はまだ見いだせていないが、ケータイ（ガラケー）であれば何度かやりとりをすることができたことから、不安が解消するまではこうした手段を主として取り組んでいった方が今の段階では有効かなと感じた。また、記録を付ける部分も、紙媒体などのアナログな手段を使いながら、練習で会ったときに一緒に表計算アプリに入力することで、活用の見通しがもてるのではないかとも思った。

### <トレーニングマニュアルの作成>

対象者とのかわりを進めていくと同時に、トレーニングマニュアルの作成を行った。はじめは、スクワットと腕立て伏せの2種類を準備し、実践をしながら、種類を増やしていくこととした。

### <SNSの活用>

当初は、本人も使い慣れているショートメールを活用し、連絡を取り合うこととした。

## ・対象者の事後の変化

### <タブレット端末への不安解消と有用性の気づき>

不安の解消と、有用性を実感することができるよう、週1回の練習日に、実施者と対象者と一緒にタブレット端末を操作しながら、操作法や操作をするにあたっての注意点やルール、実際に活用しようと考えているコンテンツの視聴を進めていた。少しずつ操作にも慣れてくる様子が見られるようになった。

## <トレーニングマニュアルの作成>

計画当初は、iBooks形式でトレーニングマニュアルを作成しよう計画をしていた。しかし、上記のようなタブレット端末に対する不安や有効性をまだ感じられていない現状もあり、操作が簡単で、身近な存在として感じられるものの方がいいのではないかと考えた。そこで、iBooksではなく、Youtubeに動画をアップし、視聴できるようにすることで、それほど抵抗感なく取り組むことができるのではないかと考え、方向転換を行った。動画の視聴の操作も覚え、見ること自体は問題なくできるようになった。また、ホーム画面にショートカットを設定しておくことで、対象者自身も自分でもできそうだという感想を話していた。また、Youtubeであれば対象者以外の茨城県選抜チームの選手も手軽に視聴することができ、コンテンツを共有できるという利点もあると考える。

### 茨城県知的障がい者サッカー連盟 Youtube チャンネル



Youtube チャンネル URL・・・ [https://www.youtube.com/playlist?list=UUpr8IDAQknOJLJzwUul\\_MKq](https://www.youtube.com/playlist?list=UUpr8IDAQknOJLJzwUul_MKq)

## <SNS の活用>

SNS の活用は進んでいないが、対象者とは頻度は多くないがケイタイ（ガラケー）のショートメールで、体重の報告などを行っている。

こうした取り組みを進めていく中で、本人の意識が少しずつ変わり始めてきた。茨城県選抜チームの私とは別のスタッフに、「体を絞っていきたい。」「もっと動けるようになりたい。」などと、今まではあまりそうした事を自分から言うことが少なかったのだが、そうした発言が聞かれるようになってきた。

### 【報告者の気付きとエビデンス】

#### ・主観的気づき

**タブレット端末に対する不安が薄れ、使い始めたことで有用性に気づき、活用し始めたのではないか**

#### 【今まで・・・】

タブレット端末を扱うのは不安



#### 【一緒に取り組んで・・・】

自分でも使えるかも  
★10月から自宅に持ち帰る



トレーニングに毎日取り組んでいる仲間にも進める様子が見られた



## <エピソード①>iPadを持ち帰る

練習会の時のYoutubeのトレーニング動画を一緒に見たり、操作方法を確認したりする取り組みを進めてきた。操作にもだいたい慣れた様子が見受けられたので、「持ち帰って毎日見ながらやってもいいんだよ！」

などと本人に何度か話をしていた。そして、10月のある日、練習会が終わって片付けをしていると・・・

「今日、iPadを持ち帰ってみてもいいですか」と話を切り出してきたので、その日からiPadを持ち帰った。

## <エピソード②>記録?!

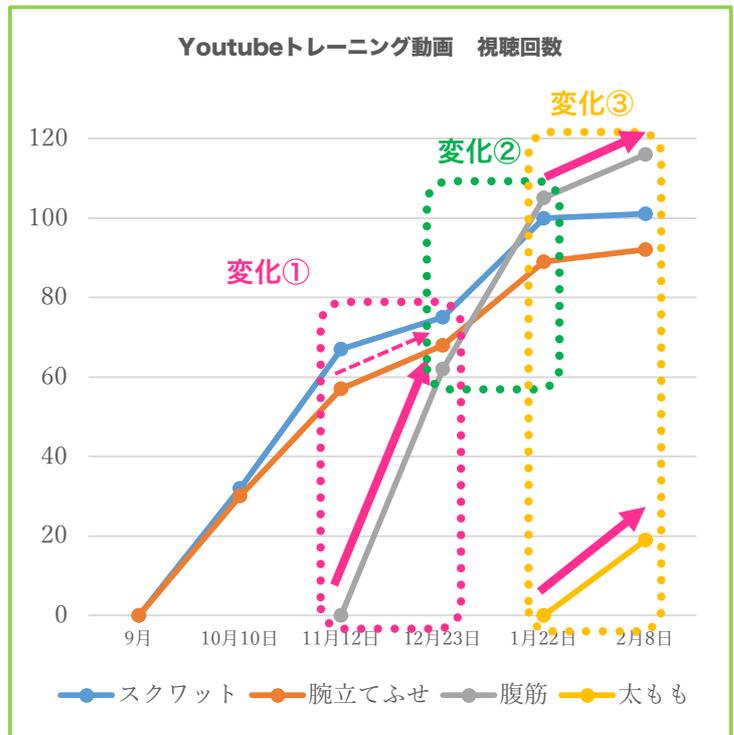
トレーニングの記録については、タブレット端末を持ち帰るにあたり、「毎日1回取り組む」という話が出た。タブレット端末に対する不安はかなり消えてきたが、まだ自信はなさそうだったので、本人の言葉を信じ、表計算アプリでの記録はとりあえず一旦保留にした。

## <エピソード③> Youtubeトレーニング動画の視聴数

9月に公開を始めたトレーニング動画であるが、右図のような経過をたどっている。9月に公開した「スクワット」と「腕立て伏せ」は、2ヶ月間順調に視聴数が増えたが、11月から12月にかけて視聴数の伸びが緩やかになった。これは、トレーニングのコツがつかめて、見ながらやらなくてもできるようになったとのことと、「腹筋」のトレーニング動画が新たに追加されたからであると考えられる(変化①)。

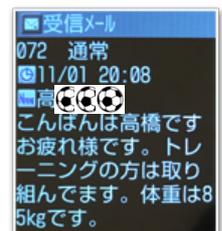
また、伸びが緩やかになった「スクワット」と「腕立て伏せ」が、12月から1月にかけて、また視聴数が伸び始めた。これは、年末・年始の休みがあり、動画をゆっくり見てトレーニングをする時間ができたことと同時に、1月6日から8日にかけて沖縄県への遠征があったことで、本人のトレーニングに対する意識が再度、上向きになったのではないと思われる(変化②)。

1月下旬から2月上旬にかけては、今までの比較に対して期間が半分なので一概には言えないが、「太もも」のトレーニング動画がアップされたことで、「スクワット」と「腕立て伏せ」はほぼ横ばいになってしまった。しかし、「腹筋」と「太もも」は同じくらいの角度で伸びている(変化③)ので、今後、取り組むトレーニングを2つ、自分で選択して取り組むなど、仕掛けが必要なのではないかと考える。



## <エピソード④>ショートメールの活用

練習会の時のやりとりだけではなく、定期的にショートメールで近況報告を行ってきた。こちら側からショートメールを送ると返事が返ってくるが、まだ1往復のやりとりでしかない。今後、やりとりの回数を重ね、定期的に報告をしてもらうなど、仕掛けをしていくことで双方向になればと考えている。



## <エピソード⑤>仲間にトレーニング動画を勧める

10月21日に、横浜市の日産スタジアムで横浜F・マリノス vs 鹿島アントラーズの試合の前座試合として、茨城県選抜チームは横浜F・マリノスが運営する知的障がい者のサッカーチーム「マリノス・フトゥーロ」と対戦した。その試合に向かう移動中のバスの車内で、茨城県選抜チームのもう1人のゴールキーパーである



U選手に、対象者からYoutubeのトレーニング動画を見てトレーニングをしている話をしたとのことであった。その後、対象者からも、U選手からも、そうした話をしたことを聞き、U選手からは「Youtubeのアドレ

スを教えてください」との申し出があったので、早速U選手のLINEにアドレスを送った。ゴールキーパー同士がこうした形で切磋琢磨することで、チーム全体のチーム力が上がるのではないかと考える。

## 【今後の見通し】

### タブレット端末に対する有用感の深まりと体調管理を含めたトレーニング習慣の確立

#### <タブレット端末への不安解消と有効性の気づき>

##### ★本人が活用できる場面を増やす

- Youtube のトレーニング動画の種類を増やし、自分で選択してトレーニングに取り組むことができるようにする。
- トレーニング動画を今後増やし、5~6種類にする予定。それらを全て毎日1回行うのではなく、毎日2種類ずつ取り組もう約束することで、「いつ」、「何に」取り組んだのかを記録する必要性が出てくる。そのタイミングで表計算アプリを活用しようと考えているが、本人はどちらかというと、アナログな方がいいようである。
- ショートメールから、LINEなどのSNSでのやりとりを体験できるよう支援し、本人にどちらの方が使いやすいか選択させるようにする。

#### <体調管理を含めたトレーニング習慣の確立>

##### ★周りも巻き込んだ体調管理

- Youtube のトレーニング動画の種類を増やし、自分で選択してトレーニングに取り組むことができるようにする。
- トレーニング動画を今後増やし、5~6種類にする予定。それらを全て毎日1回行うのではなく、毎日2種類ずつ取り組もう約束することで、「いつ」、「何に」取り組んだのかを記録する必要性が出てくる。そのタイミングで表計算アプリを活用しようと考えているが、本人はどちらかというと、アナログな方がまだいいようである。
- ショートメールから、LINEなどのSNSでのやりとりを体験できる機会を設定し、本人が実際に体験することで、不安感を減らし、どちらの方が使いやすいか選択できるようにする。
- 健康面について対象者も関心や興味があるところなので、アプリ活用を進めて行ければと考えている。

#### <茨城県知的障がい者サッカー連盟としての取り組み>

##### ★トレーニング動画の拡散

- 茨城県知的障がい者サッカー連盟のウェブサイト Youtube チャンネルのリンクを掲載し、茨城県選抜チームの選手はもちろん、より多くの方に視聴していただけるようにする。茨城県選抜チームの選手同士でも、トレーニングについての話題を共有できればと考える。

##### ★情報共有ツールの活用

- 茨城県選抜チームの監督が開設している練習計画の情報などを共有する掲示板があるので、そこへの参加も今後して行ければと考える。