

魔法のプロジェクト 2022 活動報告書

報告者氏名：和泉友紀子

所属：北海道岩見沢高等養護学校

記録日：2023 年 2 月 27 日

キーワード：体調管理、コミュニケーション

【対象児の情報】

- ・ 学年
高等部 1 年
- ・ 障害名と困難の内容
肢体不自由 知的障がい

【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

(1) 時間を意識した行動ができる
AppleWatch のリマインド機能を活用し、授業等に遅れず参加できるよう支援し、教師の声かけを減らしていく。
(2) 体調管理ができる
AppleWatch を活用して、どんな活動で心拍数の上下があるのかを理解して、体調管理の一助としていく。
(3) コミュニケーション力の向上
一日の学習や活動を振り返ることができ、語彙を増やし経験したことを説明できる。

・ 実施期間
令和 4 年 6 月から令和 5 年 2 月
・ 実施者
和泉友紀子
・ 実施者と対象児の関係
在籍学年所属教諭

【活動内容と対象児の変化】

・ 対象児の事前の状況

1. 生徒の実態

本校は普通科、専門学科複数の学科があり、それぞれの授業毎に教室移動が伴うことが多いが、自分で時間を確認せず周りの様子を見て行動するため、時間ギリギリの行動になりがちである。状況としては、つい話し込んでしまうなど、移動することは理解していても、やりたいことを優先してしまい遅れにつながる。計画的な行動がとれず、トイレに行くこと、整理整頓などやるべきことも先延ばしにすることもある。

また、コミュニケーション面では、教師や友達と会話を楽しみたい気持ちがあるものの、何かを説明するときに話題が逸れてしまうこと、自分の話を一方的に続けてしまうことや、言いよどんでしまうことがある。下校後は、寄宿舎でスマートフォンの動画視聴などに没頭してしまい、日課を忘れてしまうことがある。そのため、職員の言葉かけを必要とする場面が多々ある。

2. 今年度の学習目標

(1) 時間を意識した行動ができる。

教師の支援に頼らず、自ら時間を意識した行動することができる。

(2) 体調管理ができる。

自分で体調や健康保持を意識した行動ができる。(自立活動：健康の保持)

(3) コミュニケーション力の向上。

一日の学習や活動を振り返ることができ、語彙を増やし、自ら経験したことを説明できる。

・活動の具体的内容

(1) 時間を意識した行動ができる

AppleWatch を活用して、授業開始時間の数分前にリマインドし、教室移動をスムーズに行い、自分一人できたという自信を持たせる。

(2) 体調管理ができる

AppleWatch を活用して週 1 時間の自立活動の時間に有酸素運動を行い、心拍や歩数を確認する。翌日に疲れが残らない程度の運動を取り入れ、自身の体調を意識する習慣を身に付ける。適切な運動量が確保できる有酸素運動(リカンベントバイクやトレッドミル)を定期的に継続し、卒業後の運動習慣へとつなげていきたい。安静時の心拍数からカルボネン法を用いて、適切な目標心拍数を算出して取り組み、翌日にフィードバック(寄宿舎での生活に支障がないなど含めて振り返る)をしていくことで、体力の向上を目指していきたい。

(3) コミュニケーション力の向上

一日の振り返りを iPad の日記アプリを使って、簡単な日記として記録していき、教師にその日の出来事を説明する機会を作る。日記アプリに言葉を事前に登録し、日常的に使うフレーズを実際にたくさん経験していくことで、コミュニケーションの向上を図る。

・対象児の事後の変化

(1) 時間を意識した行動ができる

①毎日 AppleWatch を身につけることで、リマインドがなる前に教室移動する習慣が身につき、先に移動教室に行き、休み時間を過ごすようになった。学校生活での日課については意識することができるようになった。腕に AppleWatch があることが気になってしまい、外すことが増えたが、遅刻してしまうことはなく、時間までに先に移動することが身についた。

○時計を気にして時間を見るて時刻を確認することが増えた。

○自分から「そろそろ移動した方が良いですか？」など聞くことが増えた。

○給食の途中でも一度食事をやめ、みんなのごちそうさまを優先させる行動が見られるようになった。

○行動が定着したことで、5分短縮などいつもと違う時程でも、授業に遅れることがなくなった。

(2) 体調管理ができる (使用アプリ: ワークアウト)

当初の目標から変更し、7月末からの実施となってしまった。週1時間、自立活動の時間に有酸素運動を行い、平均心拍と回復心拍の推移を参考に体力の向上を目指した。

×AppleWatchを外してしまうことが多く、日常的にデータをとることができなかった。今後ベルトを変更するなど、本人が使いやすいと感じる環境整備も行う。→ソロループに代えたことで、ひとりで取り付けられるようになるが、やはり違和感を感じ外してしまう。

△導入して日が浅く、長期的なデータが必要。

×計測が時間や距離にばらつきが見られ、心拍回復も含めて正確に情報をつかめなかった。

○体温調整が難しいが、AppleWatchに表示されている気温を見て、半袖か長袖かを考えることができた。

○今日の天気や最高気温などを話すことが増え、意識が高まった。

日時	時間	距離	カロリー	平均心拍
7月20日	3:39	0.14	11	103
8月17日	19:33	1.39	81	114
8月24日	8:07	0.057	16	92
8月31日	11:31	0.28	39	104
9月9日	10:12	0.13	28	106
9月14日	6:21	0.11	16	95
12月7日	16:29	0.17	59	130
12月14日	12:39	0.44	34	96
12月22日	11:38	0.23	34	106
1月18日	10:06	0.40	27	103
2月1日	10:37	0.21	26	113
2月8日	17:50	0.85	42	88

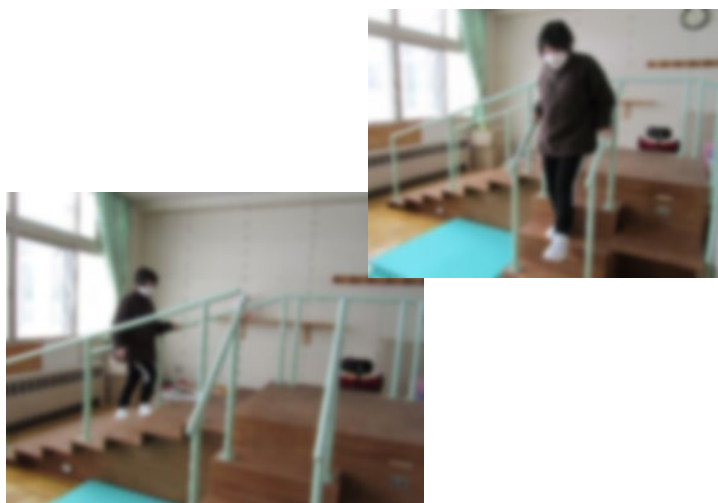


※途中、コロナ感染症不安による出席停止などがあり、実施できない時期もあったが、自立活動の時間に継続した。

※平常時の心拍平均 63 有酸素運動の目標心拍数 (カルボネン法) 119.8

後期は、保護者からの要望もあり、有酸素運動の内容を変えて、階段昇降に切り替えて毎日実施した。

日時	時間	平均心拍
1月19日	3:14	95
1月20日	2:22	101
2月6日	4:29	118
2月7日	3:52	115
2月9日	5:31	98
2月10日	3:37	107
2月13日	3:29	105
2月14日	5:58	101
2月15日	4:52	94
2月16日	3:54	118



○足の筋力がつき、大きな音を立てずに昇降できるようになった。

○AppleWatch の心拍の結果を見て、疲労がたまらない程度の運動を維持することができた。

(3) コミュニケーション力の向上 (使用アプリ: 3秒日記)

①一日の振り返りを、iPad の日記アプリを使って簡単な日記を記録した。

短い言葉で必要な内容をまとめて話すことを目標に「どこでだれと何をしてどう思った」など、最初は教師の支援により促した。中々言葉が出てこない場面もあったが、アプリにあらかじめ選択肢を設定しておくことで、選択肢 (その日の授業名など) を選んでスムーズに思い出すことができた。

○自分で書きたい内容を決められることが増えた。

○長く書くと時間がかかりすぎるので、短くまとめることが増えた。

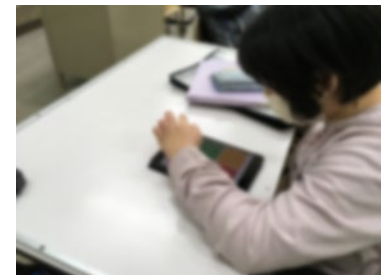
○一日の振り返りを教師と一緒にいき、支援を受けながら振り返ることができた。アプリの機能を使って、選択肢を事前に提示しておくことで、スムーズに進んだ。

○慣れてくると、2つの文章を作成することも増えた。

△まだ使い方に慣れていない。意図しない表示画面になると、焦る様子が見られた。

7月19日 (火) 00:00~23:59 英語の時間にb動詞について学んだ
7月20日 (水) 終日! フードの時間に友達と勉強した。 難しかったです。
8月14日 (日) 終日 寄宿舎で友達とプリキュアのバズルをやりました。 楽しいかったです。
8月24日 (水) 終日 言語文化の時間に友達と漢字のテストをしました。 頑張りました。
8月25日 (木) 終日 英語の時間に友達と英単語のテストをしました。
8月31日 (水) 終日 数学の時間に友達と勉強した。 かけ算を、しました。 頑張りました。
9月1日 (木) 終日 化学の時間にクロスワードパズルをやりました。 楽しいかったです。
9月23日 (金) 終日! 夜ご飯に カツ丼を食べました。 美味しかったです。
9月24日 (土) 終日! おやつに マカロンを買って食べました。美味しかったです。
9月25日 (日) 終日! 三笠市の道の駅で豆乳ソフトクリームを買って食べました。 初めてでしたが、楽しいかったです。

後期はこの経験を生かし、朝や帰りの SHR で口頭での発表に切り替えて支援した。途中で困ってしまい、止まってしまうことは、入学時と比較すると減少した。今後も、継続して周囲とのコミュニケーションを積極的に促していきたい。



【報告者の気づきとエビデンス】

(1) 時間を意識した行動ができる

授業に遅刻せず、教室移動ができるようになったが、AppleWatch の存在自体が気になってしまい外すようになってしまった。そのため、体調管理の活用に変更した。

(2) 体調管理ができる

AppleWatch を活用し運動時の心拍や歩数をカウントしていき、疲労感を持たせない体力維持、向上を目標に改めて取り組む中で、カルボーネン法の目標心拍数を参考にして、心拍数の基準を基にして支援した。エビデンスはデータにばらつきがあり、グラフ等に示すことができなかったが、疲労を残さず、体力をキープすることができた。

(3) コミュニケーション力の向上

3秒日記の効果もあり、一日の振り返りを帰りの SHR などの場面で言えるようになった。今後も継続して支援していきたい。