

TEACHING CHILDREN WITH ASD*

<自閉症障害児たちにテニスを>

リチャード・スパーリング

テニスと自閉症児についてのお話です。テニスボールのやりとりのリズムは、運動スキルを向上させるのみならず、順番に行動したり、アイコンタクトをとったり、集中力や注意力を助けるなどの効果も期待できます。多くのセラピストたちが、毎日毎日、自閉症児たちと関わって苦勞していることが、わずか1時間のテニスの練習の中でできてしまいます。テニスというゲームは子供の成長のために多くの有意義な機会を提供してくれるスポーツですが、自閉症障害を持つ子どもたちにとっては特に意味のあるスポーツです。自閉症児たちが困難とするスキルを発達強化させてくれます。

私の妻は、自閉症傷害を専門にしている小児神経科医ですが、患者の子どもたちには遊びの要素を入れたレクリエーション活動が必要だと感じていました。長年テニス指導に携わってきた私と彼女とで、我々の専門を活かすべく、“ACEing Autism”(自閉症を打ち負かそう!)という活動を行っています。内容は、自閉症の子供達にテニスを紹介して、彼らの健康とハンドアイコーディネーションや運動機能の開発を含めた体力の増進をはかり、更には、社会性を高めていこうというものです。

活動拠点は今や全米10箇所に及んでいます。たくさんの効果が確認できていますので、この記事に興味を持たれた方は、ぜひ自閉症の子供達のクラスも作ることをおすすめします。でもなにか特別なスキルが必要なのではとためられるかもしれませんが、ほんの少し彼らに関する理解を深め、忍耐強く接し、通常のレッスンプランに手直しを加える事で、彼らに多大な恩恵を与えることとなります。

自閉症障害を持つ子どもたちと接するには、指導の進度のペースを落とし、何ができたらよしとするかの見直しが必要となります。彼らは、発話障害があったり同じことを繰り返したり興味の対象が限られがちであることに加えて、集中の仕方が普通と異なりますし、人との関わり方が上手くできません。なにかやろうとするときに、子どもたちそれぞれが苦勞するポイントが違いますから、それらを覚えることが、プログラムを上手くすすめるポイントです。できるかぎり手を差し伸べ、注意をはらい、褒めてあげることが大切です。いろいろと大変なことがあります、やりがいのある指導経験が得られます。

体系的な紹介を： レッソンの流れについての掲示ができるとよいでしょう。そうすることによって、子どもたちはレッスンの流れを把握することができます。いつどうするのがわかっているか、彼らのストレスは軽減されます。彼らの学校や家庭でも絵を使って説明することがよくあります。ですから、レッスンの流れを簡単でカラフルな絵などで表示できると良いと思います。スケジュールは4つのパートに分けてみましょう。最初の15分はウォームアップで、次の10分はテニスに繋がるスキル練習、15分間ドリルを行い、最後の10分はゲームをして楽しみます。それぞれのセッションを短めにすることで、長時間の集中を強いることなく、いろいろと変化に富んだ活動ができます。それぞれのセッションを簡単なイラストで表示して、今、どの部分を行っているかがはっ

きりと分かるように、進行中のセッションを矢印を用いて示します。こうすることで、あなたと子ども(たち)で確認ができます。絵はご自分で書いても良いですし、子供向けの雑誌からの切り抜きを使ってもよいでしょう。

アイコンタクトは一番の基本： グループレッスンを行う場合、コーチやお手伝いの人たちの受け持ちの子どもたちとコートが決まったら、彼らとしっかりとアイコンタクトを取ることが必須です。これが苦手な子どもたちもいて、そういった子どもたちとアイコンタクトを取るのには時間がかかるかもしれませんが、子どもたちにできる限り良い体験をさせる上では欠かすことのできないポイントです。接し方の範囲についての線引きは必要ないと思います。子供によっては必要以上になつく子もいれば、そうでない子もいます。ある子供にはコーチとアイコンタクトが取れるようになることが成功であり、ある子供にはラケットの握り方を覚えられたことが成功となすのです。よく注意を払ってある活動がうまくできたことに対する評価をしてあげることと同様に、何かが上手くできたかできなかったかでなく、それに向けての努力を認めて褒めてあげて心を心がけましょう。

上手くできたら褒めてあげる： 自閉症障害を持つ子どもたちにやる気を持たせるには、上手くできたことをしっかりと褒めてあげることが大切です。応用行動分析療法士(ABA**)の殆どは、彼らがなにかうまくできた時には、自分のiPadでゲームをさせてあげる等といった、何らかの褒章システムを用いています。我々のプログラム(ACEing Autism)では、1分間コートを自由に走り回って良いとか、30秒間おもちゃ遊びをさせてあげるなどを行っています。ある男の子は私の車の鍵がついた鍵束が気に入っていたので、それで遊ばせてあげることもしました。高機能自閉症時の場合には、自分の得意分野についての話をしたがります。動物のことに詳しくったり、誕生日について詳しくたりする子と接する場合には、話題を合わせて彼らの意欲を掻き立てるようにします。

シンプルに徹すること： 自閉症児たちに仕組みを理解させるには、シンプルで直接的な指示をできる限り多く繰り返すことが必要です。真似をさせることも良い方法の一つです。言葉でまず子どもたちの注意を喚起して、教えた動作をやらせてみます。もしこれが上手く行かなかった場合には、身振り手振りを駆使してきっかけを与えることも必要でしょう。彼らの手をとって動作を導いてあげることも有効な手段ですが、子供によっては接触を嫌う子もいるので注意が必要です。

身体を触ってきっかけを与える： 自閉症児の多くは、ラケットを操作して、例えばフォアハンドの打ち方を真似することができません。そういった場合には、言葉による指導でなく、彼らの手を優しく握ってあげて、その動作と一緒に10回繰り返してみます。彼らが理解してきたようであれば、一人でやらせてみましょう。この一人でやらせるということが大切なことなのですが、まだストロークの始まりがどこなのかが理解できない子もいます。そういった時には、最初のポジションを教えることが必要となります(部分的なきっかけ)。

「さあ、まず」と「今度は」： この2つの表現を組み合わせることも有効です。練習中によくわからなそうな子供がいたら、「さあ、まずこっちを良く見てごらん。…今度は、自分でやってごらん。」という具合です。

プライミング(予備情報を与えること)でレッスンの流れを伝える： 自閉症障害児は事前に言葉による情報が与えられていると、あることに対して良い反応を示すという特徴があります。子供が集中しやすいような段階を作りましょう。どんな流れで進んでいくのかがわかっているならば、混乱したり苛ついたりすることを防げると思います。また、「あと5球打ったら休憩にするよ。」などといった、カウントダウン方式が有効な場合もあります。

導いたり手助けをする方法は多様： 例えば「バックハンド」というような、抽象的だったり複雑な言葉は彼らには理解が難しいです。やってもらいたいことを、実際に何回も見せてあげる事のほうが、ずっと効果が上がります。チェイニングと呼ばれる手法には、逆行性と順向性があります。順向性チェイニングは、最初のステップを子供が自信が持てるようになるまで練習してから、次のステップを加えて、その2つのステップを自信が持てるようになるまで練習し、次のステップを加えるといった流れで進めていく方法です。逆行性チェイニングは、最後のステップの練習から順を追って進めていく方法です。自閉症障害児にとっては、後者の手法のほうが動作のスキルについての視覚化の活用ができることから特に効果があると言えます。

図画・符号・多感覚応用活動： 手話も含めて、有用なコミュニケーションの手段です。気が散ってきた子供に集中を促すには視覚的的刺激が役に立ちます。それらは、タイマーだったり、コーンだったり、いろいろな玩具のぶら下がったマットなどです。これらは、自閉症障害児であれ健常児であれ、子供であれば集中力を喚起するのに役立つ道具です。

邪魔なものの排除： 子どもたちの周囲に活動に邪魔なものがないかチェックしましょう。自閉症傷害の子供にとっては、他人の動きが気になることもあります。単に子供を立たせる場所を変えることだけで、その問題が解決する場合があります。また、テレビ番組から恐竜にいたるまで、子供の思い入れの強さが障害となることもあります。そういった場合、恐竜に関するコメントを無視するのではなく、それを上手く利用することです。例えば「あと3回スイングの練習ができれば、恐竜のお話をしてくれるかな？」といった具合です。これは、シンプルで直接的なコメントで、子供に自分が参加していることを感じさせているので、レッスンを楽しませることにつながります。

区分： 自閉症障害児たちには、レッスンが始まるときのほうが終わる時よりもわかりやすいものです。形のはっきりしない終わり方には彼らは動揺してしまいます。なので、終わりだということがはっきりと分かるように「区分」するには、ラケットを特定の場所に片付けさせるという手法を取ります。同様に、具体性に欠ける表現が問題となることもありますが、この解決法は簡単です。例えば「さあ、ボールを集めよう。」と言う代わりに、「さあ、ボールを一人4つつづ集めよう。」というようにもっと具体的な表現をすればよいのです。

安全の確保と子供の興奮度合いの調整： 自閉症障害児には、変わり目で過剰に興奮する子もいれば、興奮しない子もいます。こういった状態の時には、彼らの周囲への意識が低下することがあります。そういった時に起こるトラブルを避けるためには、全員を同じ方向に向かせるようにします。そうすることで、事故や混乱を防ぐことができます。終始彼らを監督して活動をさせることが、問題の発生を抑制することになります。過度に興奮している子供を落ち着かせるには、重いものを引っ張らせるとか、片脚立ちをさせるなどの集中が必要なことをさせるとよいでしょう。

また、興奮レベルの低い子供には、ジャンピングジャックやその場駆け足をさせるなどしてエネルギーレベルを上げるようにします。球出しをするときには、より正確に行うことが大切です。

技術的な成功、コミュニケーションの取り方、きっかけの与え方などは、ひとりひとり全く異なってきます。私達は、上に述べたような原則や指標とテニスというスポーツの特性とが相まって、子どもたちと関わるコーチたちとテニスを通じてのポジティブな経験をすることで、関わっている自閉症の子供達全員が元気に活動する様を見てきています。

* ASD = Autism Spectrum Disorder (自閉症スペクトラム/ この翻訳では「自閉症傷害」と言う表現にしています)
<https://ja.wikipedia.org/wiki/自閉症スペクトラム>

** ABA = Applied Behavior Analysis (応用行動分析)

【翻訳・監修】 鈴木真一

“Teaching Children with ASD” -Richard Spuring
TennisPro, Sep./Oct., 2015