

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～

研究目的

本研究は竹内（2023）で提起された「知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル」（図1）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の実践を行い、その効果について検討することを目的とした。

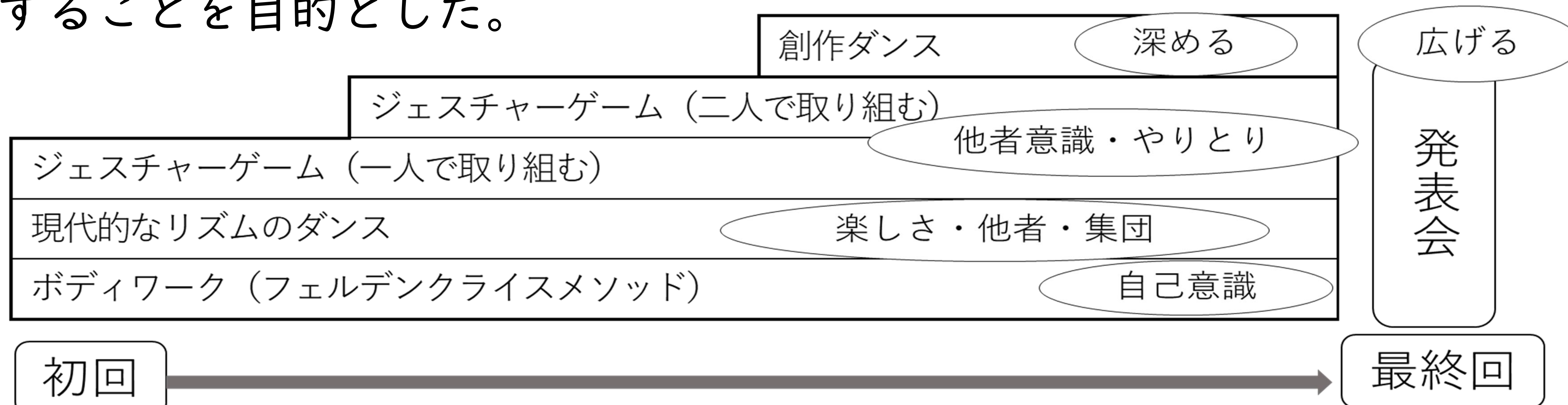


図1 知的障害特別支援学校におけるダンス指導モデル

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。
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。
3. 予備実践・調査：シーケンス（プログラム）作成のためヨガの呼吸やポーズを実施。
4. 本実践・調査：シーケンス前後にマットに仰向けになり、体の接地面について図2のワークシート（からだチェックシート）を用いて、体の感覚についてチェックを行い、その感じ取り方の変化を分析した。本実践・調査の流れは、図3に示したとおりである。

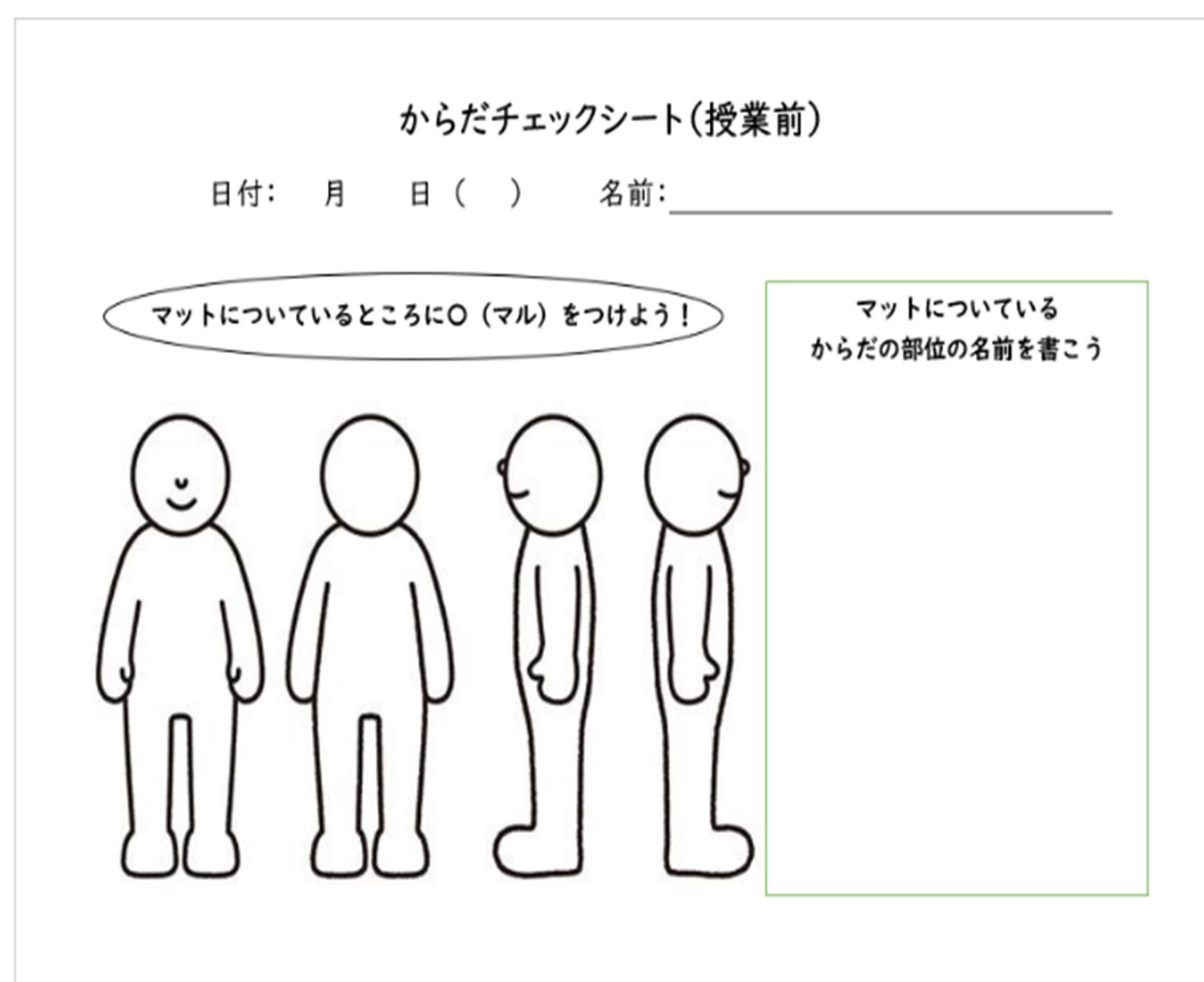


図2 からだチェックシート

なお、調査時には主指導者（発表者）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。

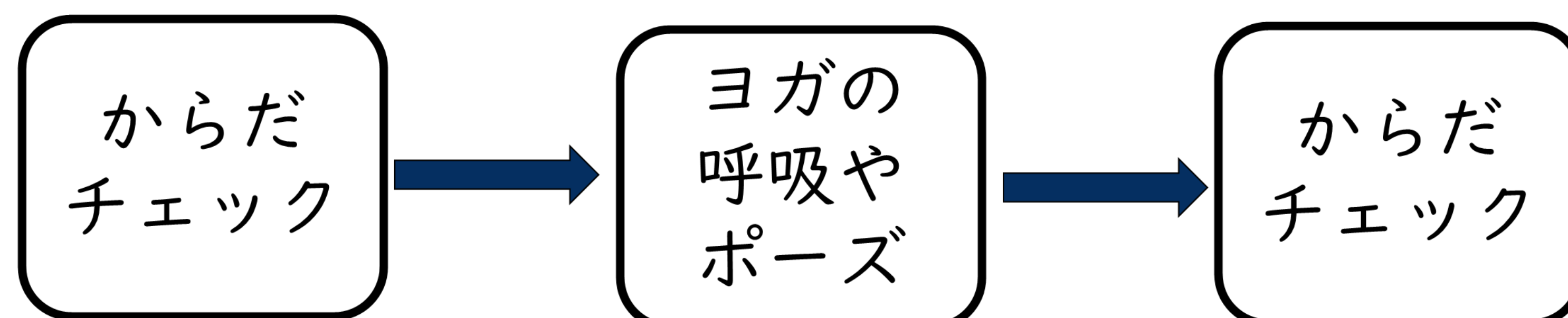


図3 本実践・調査の流れ

結果および考察

1. シーケンス（ヨガの呼吸やポーズ）後に認められた感覚の変化
個人差はあったが、ほとんどの生徒に何らかの変化が認められたことから、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. ヨガの呼吸やポーズへの参加度とその様子
前半のみ参加する、中盤に休憩をとる、ポーズにより参加を決める、という3つのパターンが認められ、自己意識の段階（図4）における「確認」と「自己認識」の段階を示す行動はある程度見られたが、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。
3. ダンス指導モデルの段階への移行
ヨガの呼吸やポーズと次の段階である現代的なリズムのダンスとの関連性の検討については今後の課題である。

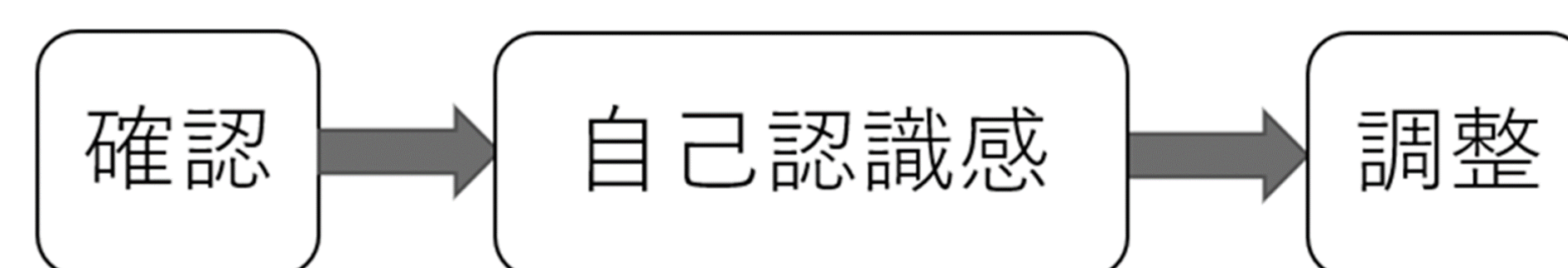


図4 自己意識の諸段階