

平成29年度

歩行に関する研修会

2017年7月26日
プロ盲・歩行チーム

本日の流れ

午前部

10:00~12:00

講義中心の内容

休憩

12:00~13:00

午後部

13:00~15:00

実技中心の内容

本日講義でお話しすること

1. 歩行指導の基本的概念
2. 歩行の指導者とその心構え
3. 歩行指導の内容と方法
4. 児童・生徒の将来に向けて

1. 歩行指導の基本的概念

視覚障害者にとっての歩行①

視覚障害の大きな活動制限・・・

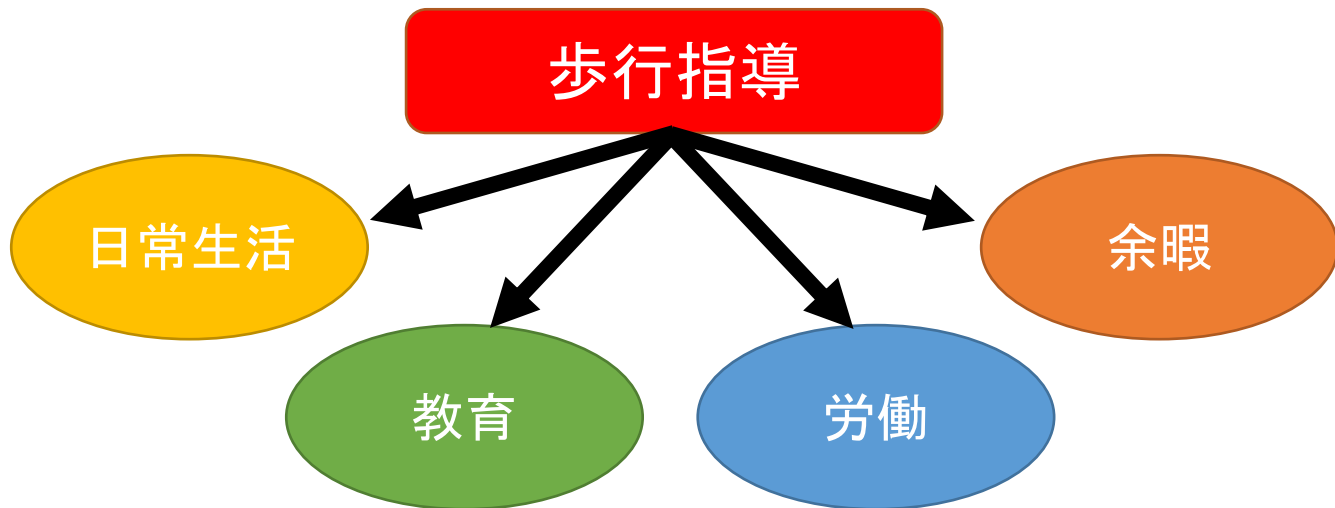
歩行
(定位と移動)

コミュニケーション

しかし、

視覚障害者にとって「歩くこと」は社会生活を営む上で必要不可欠である。

視覚障害者にとっての歩行②



「活動」と「参加」の可能性と充実性の向上

⇒ QOLの向上

視覚障害者の歩行を可能とする要因

社会の障害理解の向上

歩行環境など物理的環境・用具の
整備・開発

視覚障害者の活動能力の向上

歩行指導の定義①

視覚障害者の歩行(定位と移動)のことを、アメリカでは「オリエンテーション・アンド・モビリティ」という。

○オリエンテーション＝定位

→自分のいる位置と目的地の認知

○モビリティ＝移動

→移動できること

歩行指導の定義②

歩行指導

定められた条件のもとに、視覚障害
児・者が基礎的能力と歩行能力を駆使し
て歩行できるようにすることを培うもの

~~歩行指導 = 白杖操作技術 (移動)~~

歩行指導の定義③

歩行の条件

安全性の確保、能率性の検討
社会性の検討、個別性の検討

基礎的能力

知識、感覚・知覚、運動
社会性、心理的課題

歩行能力

歩行技術の習得と駆使、地図的操作、環境認知、身体行動の制御、情報の利用

歩行の条件について

①安全性の確保

身体面、心理面ともに

最優先

②能率性の検討

歩行能力を育むための効率・効果

③社会性の検討

見た目の自然な動きや容姿

④個別性の検討

対象児・者の希望、行いやすい方法

基礎的能力について①

1. 知識

(1) 左右と方角

ボディイメージ、自己中心的な水準から環境中心的な水準まで

地図的操作、環境認知

(2) 環境

歩行能力のほぼすべての基礎

(3) 言葉・用語

動き、位置・方向・方角、幾何など

基礎的能力について②

2. 感覚・知覚

聴覚、触覚、運動感覚、視覚(弱視児・者)など

特に、中途視覚障害では早期に必要な能力

環境認知

3. 運動

「歩行運動」と「姿勢」がある

視覚障害者にとって習得・向上は容易ではない

身体行動の制御

基礎的能力について③

4. 社会性

表情、マナー、身なりなど容姿や身のこなし
援助依頼にも関わる

情報の利用

5. 心理的課題

知的活動、意思、生理・性格

他の4つの基礎的能力や歩行能力の基礎となる

歩行能力について①

1. 歩行技術の習得と駆使

(1) 手引きによる歩行

(2) 補助具を使用しない歩行

(3) 白杖による歩行

(4) 盲導犬による歩行

(5) その他の補助具による歩行

ex. 誘導ブロック、音響信号、音声誘導装置

歩行能力について②

2. 地図的操作

(1) ルート作成

出発地から目的地までのルートを作成

(2) 行動計画

その地点での行動の計画のこと

ex. 道路では左右どちら側を歩くか、交差点の横断の仕方、やり直しの仕方など

歩行能力について③

3. 環境の認知

手がかりやランドマークといった情報により、環境と自己との関係を認知する

※ランドマーク

①位置が固定されている、②視覚障害児・者にとって位置と意味が知られている、③容易に発見できる対象のこと

歩行能力について④

4. 身体行動の制御

- (1) 直進を維持すること
- (2) 進行方向を斜め前方に変えること
- (3) 90度左あるいは右に曲がること
- (4) 道路端によって行くこと
- (5) ビアリング(意思とは関係なく、歩行中に進行方向から逸れてしまうこと)した後の修正

歩行能力について⑤

5. 情報の利用

援助依頼による他者からの情報と、地図からの情報の2種類がある。

他者からの情報には、家族・友人からの情報、電話・パソコンなどの関係機関からの情報、歩行中の通行者・駅員・店員からの情報などがある。

2. 歩行の指導者と

その心構え

指導者の心得

1. 人間・障害者を理解する姿勢

2. 視覚障害を理解する姿勢

3. 社会人としての心得

→対人関係、事務的能力、OJTなど

4. 専門家としての心得

→基礎の重要性、経験とケースに応じた指導

視覚障害児・者の現状把握など

指導の基本理念

1. 目標に対して適切な援助をする
2. ニーズと能力のバランスに気をつける
3. 能力の可能性と限界を常に見極める
4. 無理のない効率的・効果的な指導
5. 実生活に備えた指導
6. 個々の特性に応じた指導

3. 歩行指導の内容と方法

補助具を使用しない歩行①

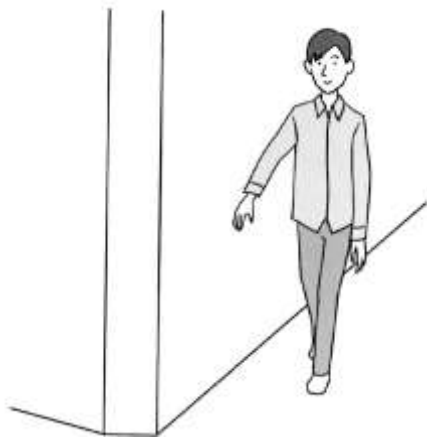
1. 手による伝い歩き

①壁等の伝うものから15～20cm程度(壁と肩の間に握りこぶしが一つ入る)離れて平行に立つ。

②壁側の腕を、肘を伸ばしたまま、腰の高さ(身体と腕の角度が 45°)まで前方へ出す。

③手の形は小指と薬指を軽く曲げて(生卵を軽く握るように)、指の甲の部分あるいは爪の部分を壁面に軽く触れる。

④その姿勢のまま、壁面を滑らせるようにしながら、壁に沿って歩行する。



補助具を使用しない歩行②

2. 手による防御①(上部防御)



- ①防御する方の腕を、肘を伸ばしたまま肩の高さまで上げる(前へならえの姿勢)。
- ②肘の角度を $100\sim 120^\circ$ となるように手前に曲げる。
- ③その際、指先が反対側の肩の延長線上にあるようにする。

補助具を使用しない歩行③

3. 手による防御②(下部防御)



- ① 防御する方の腕を、肘を伸ばしたまま10～15cm程度、前方へ出す。
- ② 手は身体の中央で、腰の高さ(ベルトライン)よりもやや下方に位置させる。
- ③ 手の甲を前(進行方向)にして、掌は自分の方に向ける。
掌で下腹部を触り、そのまま前方へ出すと、下部防御の姿勢になる。

補助具を使用しない歩行④

4. 手による防御の応用

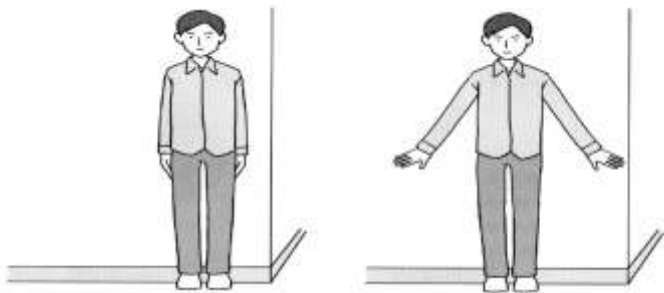


①上部防御を変形し、手で顔面を防御するようにしてしゃがむ。

②上部防御で上半身を曲げないで、前かがみにならないように、まっすぐしゃがむ。

補助具を使用しない歩行⑤

5. 方向の取り方①(垂直方向)



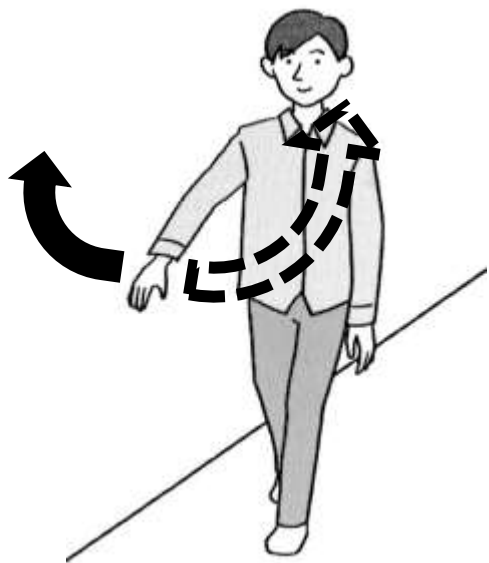
①壁等の方向をとるものに背を向け、両手・両足の踵、背中を接着させる。



②敷居、階段の縁などはそれを両足底をそろえて踏むことによって方向をとる。

補助具を使用しない歩行⑥

6. 方向の取り方②(水平方向)



- ①手による伝い歩きの姿勢をとり、壁等の方向をとろうとするものに手を触れる。
- ②壁等に沿って手を前後に大きく動かす。
- ③手を前後に動かせる幅によって平行かどうかを判断する。

ファミリアリゼーション①

ファミリアリゼーションとは・・・

視覚障害児・者にとって未知状態にある事物、場所、地域等を、指導者が触覚や聴覚等を使用する様々な手がかりを用いて言語的・行動的に解説し、既知の状態にすること

わかりやすく、
能率的な説明！

ファミリアリゼーション②

ファミリアリゼーションの手順(例)

① 起点の設置

② 口頭説明

簡単なもの
→ 複雑なもの

③ 復唱

④ 伝い歩きをさせながら確認

⑤ 定着度のチェック

⑥ 不十分な点を強化

⑦ 起点変更による定着度のチェック

白杖による歩行①

1. 白杖を携帯する目的

安全性の確保

情報の入手

視覚障害者としてのシンボル

白杖による歩行②

2. 白杖の利点・欠点

利点

- ・安価
- ・耐久性が高い
- ・情報の伝達性が単純
- ・指導法が確立されている

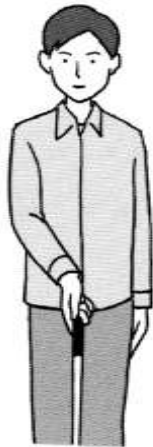
欠点

- ・腰より上は「死角」となる
- ・障害物の確認できる範囲が狭い

白杖による歩行③

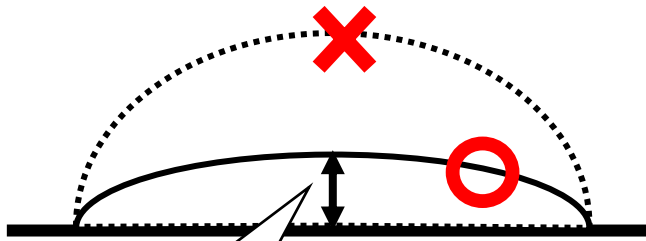
3. タッチテクニック

前方の地面の変化や障害物を発見する



白杖による歩行④

弧の軌跡



3~5cm

静止した状態での操作



リズム歩行



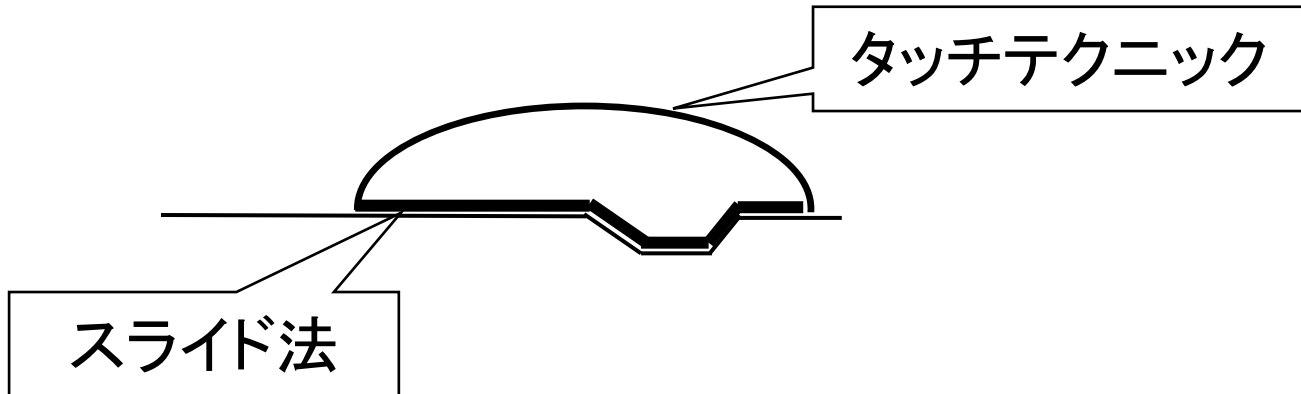
直進歩行

白杖による歩行⑤

4. スライド法

チップを常に路面から離さないで操作する

→ 路面の変化がわかる



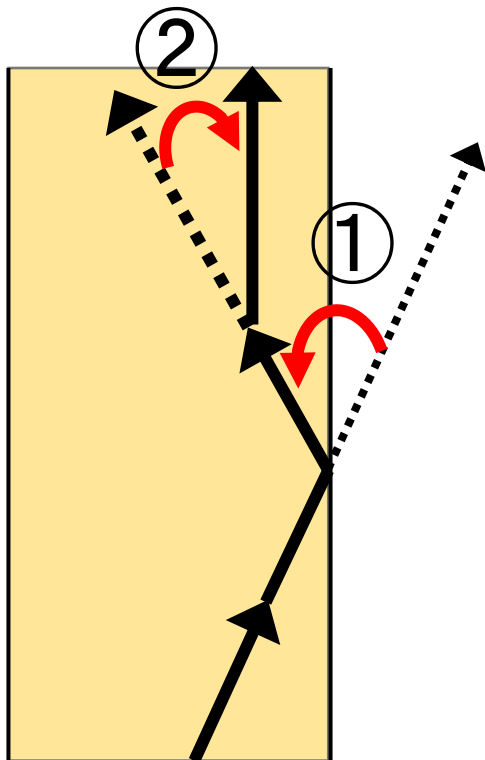
白杖による歩行⑥

5. ビアリング(ベアリング)後の修正

ビアリングの原因と傾向

- ①白杖の振り ……大きい方
- ②足の向き ……外股の大きい方
- ③顔の向き ……向いている方
- ④歩行速度 ……極端に遅い場合
- ⑤重心と体重移動

白杖による歩行⑦



ビアリング後の修正は、

①の角度のとり方、②の角度のとり方、①の角度をとつてからの②の角度をとるまでの距離の3つに類別して考える。

4. 児童・生徒の

将来に向けて

社会適応能力について

社会適応能力

歩行能力

日常生活動作能力

コミュニケーション能力

将来に向けて

家庭でも歩行指導に取り組む

自分のことは自分で取り組ませる

外部リソースの活用

参考文献

- ・柴田 裕一『視覚障害児・者の歩行研修』 北大路書房
- ・青木 隆一『見えない・見えにくい子供のための歩行指導Q&A』
ジーアス教育新社
- ・林 万リ『やさしく学ぶ からだの発達』 全障研出版部
- ・全国盲学校長会 編著『視覚障害教育入門Q&A』 ジーアス教育新社
- ・広島県立広島中央特別支援学校『自立活動指導書』

※HPからダウンロードも可能

ご清聴ありがとうございました。