# 知的・発達障害者への農業支援における運動プログラムの導入と効果

○ 天田 武志（NPO法人ユメソダテ 理事）
外山 純　（NPO法人ユメソダテ 理事／よむかくはじくLLP代表）
前川 哲弥（NPO法人ユメソダテ 理事長／(株)夢育て 代表取締役）

# NPO法人ユメソダテのご紹介

【事業内容】

- 夢育て農園（世田谷区上祖師谷・桜丘）
  障害のあるないに関わらず共に農作業をしながら交流する農園

- 人を育てる畑
  知的・発達障害のある方たちの成長を促す教室

# 農福連携について

●障害者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参画を実現していく取組み。

●農と福のもつ意味の広がりが生み出す新たな価値への期待を込めて**「農福連携等」**と表現されるようになった。

# 『人を育てる畑』について

- 体操&座学（約90分）

  ブレインジム などのエクササイズ

  フォイヤーシュタイン（認知機能強化教材）

  夢語り

- 農作業（約60分）

  畑ツアー（観察）

  畝立て／種まき

  収穫 などの農作業をする

# 人を育てる畑の受講者の特徴

- しゃがむことが難しい
- 歩く時のバランスが良くない
- 手先が不器用
- 左右がよくわからない
- 図と地の区別が難しい

などなど…

→農作業に影響を与える可能性がある

# 農作業の分析 ～種まき～

畝の前にしゃがむ

→端から順に指で穴をあける

→種をつまむ

→種を穴に入れる

→土をかぶせる

→手のひらで鎮圧する

**※しゃがむことや手先の巧緻性が必要**

# 農作業の分析 ～鍬振り～

鍬を持つ（左手は後ろ、右手は前）

→左足を後ろ右足を前にして立つ

→上半身を少し左に向け、膝の力を抜く

→鍬を振り上げる

→左足よりやや左側に鍬を振り下ろす

**※左右の認識や身体のバランス感覚が必要**

# 農作業の分析 ～収穫～

- しゃがむ・立つなどの動作の繰り返し
- 枝や茎の間から作物を見つけ、指先でつまむ・切る・ひねるといった繊細な操作
- 片手で収穫物を押さえ、もう一方で切るなど、左右の手の協調
- 地面から引き抜く：下肢・体幹・上肢の協調的な動作や前腕・上腕の筋力と巧緻性

**※微細運動から粗大運動まであらゆる身体機能**

# ブレインジム® について

- 1970年代に米国の教育学者ポール・デニソン博士によって開発
- 学習や生活における「心身のつながり」を重視した教育プログラム
- 左右の連携・姿勢とバランス・眼と手の協応など26種類のエクササイズ
- いつでも・どこでも／安全／特別な道具を使わない

※BrainGym®（ブレインジム）は教育キネシオロジー財団の登録商標です。

# ブレインジム® エクササイズについて

ブレインジム オフィシャルサイト

https://braingym.jp/

# ”しゃがむ”ことを例にして

- 足首～ふくらはぎ周辺の筋力や柔軟性
  →フット・フレックス／カーフ・ポンプ
- 上半身の安定性
  →アーム・アクティベーション
- 身体の左右のバランス
  →クロス・クロール

# 楽にしゃがめるようになると…

やり方をよく聞き、手元をよく見て、
考えながら収穫や播種などの作業ができる
↓
認知機能の向上／作業のストレスの軽減
↓
達成感やできる喜びがさらに成長を促す

# まとめ

- 農作業は『感覚』『運動』『認知』の統合的な活動である。
- 身体が発達し『楽に動けるようになる』ことが注意力や思考の柔軟性といった認知機能の発揮を支える重要な要因となる。
- ブレインジムは、身体機能の発達を支援する有効なツールのひとつである。

# 今後の展望

- 障害特性や発達段階に応じたプロトコルの開発
- 身体のアセスメントツールを開発

  →”身体の使い方”の発達を可視化・定量化

  →それによる自己理解、メタ認知の促進
- 「できる身体」から「考える身体」へ

  →認知的成長の促進

  →夢を持って社会に関わる力の醸成