



## アスリートの行動・特徴そして学習向上のための戦略

下記の表は、アスリートが示すさまざまな機能上および学習行動上の行動の特徴（分類目的ではない）について情報（分類目的ではない）と戦略をコーチに提供することを目的としている。目標は、コーチがスペシャルオリンピックス・アスリートをより効果的に教え、指導することである。しかし、コーチはアスリートに非現実的な期待を抱いている場合がある。それはそのコーチが無関心だからではなく、現実との落差があるかもしれないことを理解したり、認めたりしていないからである。

アスリートが一般的に見て不適切と思われる行動を取っているとしても、それは反抗的な態度でも、アクティビティ・アウト（行動化）でも、愚かさでもないかもしれない。こうした行動は、その人を映し出しているか、その人の一面に過ぎず、またその時の内面の動きであるかもしれない。

アスリートの行動や、学習効果を高めることができる効果的な戦略について、できれば親、扶養者、教師、以前のコーチなどと話すこと。下記の表をチェックリストとして用いる。練習のたびに、それぞれの行動・特徴の横に書かれている戦略を必ず1つ以上活用すること。

	アスリートの行動／特徴	学習向上のための戦略
<input type="checkbox"/>	学習に時間がかかる	1) 練習を体系化し、より頻繁に行う。 2) 反復練習を行い復習する。 3) 技を小さなパーツに分解する。
<input type="checkbox"/>	集中時間が短い	1) 短時間の練習にする。1つの課題に集中させながらさまざまな動きをさせる。 2) 反復練習を行い復習する（新しい技能習得への鍵）。 3) 1対1で教える（100%こちらに集中させる）。
<input type="checkbox"/>	変化を拒む、頑固	1) アクティビティ変更のための明確なルール、一貫したルーチン、および合図による円滑な移行によりトレーニングを体系化する。 2) ルーチンを確立する（ルーチン自体には柔軟性を持たせる）。 3) やる気の種を見つける。成功を積み重ねる。
<input type="checkbox"/>	問題のある行動—アクティビティ・アウト（行動化）、感情の起伏	1) ルール、期待すること、限界を明確に定める。各人が自制心を回復するための場所を特定する。 2) おだやかに語りかけ、ルールは厳しく適用しつつもやり直すための条件を与える。 3) 好ましい行動を促進する。
<input type="checkbox"/>	言葉による表現が困難	1) 考えを表現するために時間を十分に与える。 2) 図解ボードなどの補助用具を用いる。 3) 何を言いたいかを身体で表現するよう要求する。
<input type="checkbox"/>	言葉の理解が困難	1) 実演による説明から始め、身体的刺激や身体介助を行うなど適切なレベルの指導を行う。 2) 言葉による指導を最小限にとどめる。 3) 鍵となる言葉・合図、手話、絵などを用いコミュニケーションを図る。
<input type="checkbox"/>	発作を起こしやすい	1) さまざまなタイプの発作について兆候や症状を知る。 2) 発作を引き起こす環境・誘因（熱、日光、砂糖、大きな音等）をコントロールする。適切な対応をする。 3) 発作が起きた時に適切な対応ができるようにチームメイトに心構えをさせておく。
<input type="checkbox"/>	筋緊張の低下	1) 特定の運動や筋肉強化プログラムを実施する。 2) 通常の可動範囲内で筋肉を伸ばす。 3) 床面に凹凸があると負傷する危険性が高まる。
<input type="checkbox"/>	痛みを感じやすい、接触到に敏感	1) 相手が自閉症でない場合、話す時にはアイコンタクトをとる。 2) 柔らかく身体になじみやすい用具を使用する。ホイッスルの音のような大きな音は極力出さない。 3) 体を触らなければならない場合はあらかじめ警告する。相手の意思を尊重する。

	アスリートの行動／特徴	学習向上のための戦略
□	社会とのつながりが持てない	1) 小さなグループで活動する。 2) ペアで行動させる（数週間同じ2人の組み合わせ）。 3) 綿密に体系化され気が散ることが極力ない環境を提供する。個人競技または2人で行う競技を紹介する。
□	刺激を過度に感じる、または感覚過敏	1) 気を散らすような刺激を除去または軽減する（ほの暗い明り、穏やかな音、不要な物を取り除くなど）。 2) 別々の部屋あるいは小さなグループでトレーニングする。徐々に人数を増やしていく。 3) 無口なアスリートと一緒にトレーニングする。
□	身体のバランスが取りにくい、または安定しない	1) 必要に応じ、パートナーの助けを借り、あるいは補助用具を用いて身体介助をする。 2) 座ったままあるいは壁に寄り掛かるなどにより身体の支えを増やす。床面の凹凸を極力なくす。 3) 一つの課題をこなすために時間を十分に与える。
□	過食	1) 練習場・競技会場に食べ物を置かない。 2) 褒美に食べ物を用いない（特にプラダー・ウィリー症候群の人に対して）。 3) 食事の規則を守らせルーチンを確立する。
□	コーディネーション（身体各部の協調）がうまくいかない	1) 技を課題の連続に分解する。走る代わりに歩くなど、簡単な動作パターンに置き換える。 2) アスリートが現在できるパフォーマンスのレベルから進めて行く。 3) 1対1で十分時間をかけてサポートする。
□	身体が不自由または障害がある	1) アスリートが発揮できる範囲の技能や技能の一部を活用する。 2) アスリートが発揮できない技能または技能の一部については、アスリートが他の技能で代用する、パートナーにその技能を実行してもらい、あるいは補助用具を使う。 3) 可動性や安定性を高めるアクティビティを中心的に行う。
□	視覚障害	1) 言葉による合図を用い、身体的刺激および身体介助を行う。 2) ビープボール、競争レーンに沿って張るガイドロープ、パートナーと走る時のテザー（伴走ロープ）など、音が出るものや身体に触れるものを活用する。 3) 動作を特定した正確なフィードバックを行う。
□	聴覚障害	1) 話す時にはアイコンタクトをとる。 2) しぐさ、絵、手話を用いる。人口耳が濡れないようにする。 3) してほしいことを身体で示す。
□	自閉症スペクトラム障害（社会とのつながりが持てない）	1) 感覚的刺激的処理が困難（過剰喚起）であるため、言語による説明を最小限にとどめ、視覚的説明（ボードメーカー [Board Maker]）を重視する。1つの絵には1つの物だけを表示する。 2) ホイッスルのように感覚を過度に刺激するものを控える（音に過敏なアスリートがいるため）。 3) 個人別のスケジュールを立て、始めと終わりを決めておく（予測可能性）。明確で一貫した合図や刺激を用いる。次の運動への移行を合図で知らせる。
□	自己刺激行動	1) 行動に気付き、観察する。 2) 状況をコントロールする。 3) 不適切または周囲の迷惑になるようであればその行動を止めさせる必要があるかもしれない。
□	自傷行為	1) 体を傷つける、または壁やテーブルに頭を打ち付ける行為に気付く。医療関係者と共に対応する。 2) 行為をコントロールする、または止めさせる。 3) 行動サポート計画を立て管理する。
□	強迫性行動	1) 行動に気付き、観察する。 2) 状況をコントロールする、または行為を止めさせる。 3) 行動サポート計画を立て管理する。
□	多動性／衝動性	1) 3つ以上の感覚チャンネルを使う—触覚、運動感覚、視覚、聴覚。 2) アクティビティ変更のための明確なルール、一貫したルーチン、および合図による円滑な移行を定め、やる気を高める。 3) 指示は簡潔にする。情報は最小限にとどめる。
□	無気力（障害または投薬による）	1) 頻りに休憩時間を取る。 2) ポッチャ、ボウリング、ゴルフなどの元々休んでいる時間が多い競技を紹介する。 3) 運動の時間を少しずつ増やしていく。
□	向上心の欠如	1) 知的障害の程度が高い人ほど、一度気が進まなく感じてしまうと運動を継続する意欲が低下することを知っておく。 2) 運動の継続に好ましい結果や見返りを与える（トレーニングバイクをこぎ続けると、テレビや音楽プレーヤーに電源供給する、競技への移行）。 3) パフォーマンスが少しでも向上したら褒める。