

課題・背景

- ◇生徒への心 (SPRIT) と学び (MIND) のケアには取り組んでいたが、身体 (BODY) のケアには十分に取り組めていなかった
- ◇起立性調節障害 (OD) など健康に不安のある生徒たちが多く在籍
- ◇生徒の中には通学ができない、また体調を理由に卒業延期や退学するケースもあり、身体づくりへの支援をすることに決める

ねらい

- ◇生活習慣リズムを保つこと、脳血流量を促進させるために特に下肢に力点を置いたトレーニングを行うことと活動量を増大させる
- ◇オンラインアプローチにより、体調により外出できない生徒が自宅で取り組み、症状の改善をめざす
- ◇体を動かす楽しさを知り、同じ境遇の仲間と出会い、病気に立ち向かう力を養う
- ◇活動を通して、自己効力感を向上させ、学びをあきらめない意識を高める

対象・場所・運営

- ◇対象: 起立性調節障害生徒および予備軍
- ◇場所: 学校・生徒自宅 (オンライン)・六甲山 YMCA (キャンプ) 他
- ◇関西医科大学、東京都立大学大学院、公益財団法人大阪YMCAと連携し、プロジェクトを進める
- ◇2021~2023年度 大阪府の学校経営推進費を活用

実施内容

- ◇有識者と教職員で構成する推進委員会を設置し、対象生徒理解とプログラム留意点と構成の確認。及び自己効力感意識調査等の調査方法や必要物品等の検討を行い、専門的見地からの指導・助言を関西医科大学より、東京都立大学より運動アプリの助言を受けた
- ◇活動を3つの段階に分け、各プログラムを実施、各段階ごとのねらいの設定、実施した
- <第1段階>
健康プログラムへの参加意思の確認。
- <第2段階>
オンラインによる家庭で出来る遠隔プログラム、「運動と基礎知識」指導 (仲間づくりⅠ~Ⅲ)
- <第3段階>
リアル集合プログラム (仲間づくりⅣ)

5月	健康の集い (医師による学習と親子別のつどい)
5月 ~ 9月	オンラインヘルスケア講座 (15回) (レクリエーション・ストレッチ・トレーニング・ヨガ)「運動と基礎知識」 (仲間づくりⅠ~Ⅲ)・効果測定
8月	ODキャンプ実施 六甲山YMCA 参加者 22名 卒業生4名 教員3名 公財引率2名 医師・看護師各1名 計33名 (仲間づくりⅣ)
10月 ~ 3月	オンラインヘルスケア講座 (15回) ・健康の集い (仲間づくりⅠ~Ⅲ)・ 効果測定
3月	ハイキング (仲間づくりⅣ)

成果

- ◇客観的評価 開始時と終了時
「CS-30」(下肢筋力測定)
平均173%の増加が見られた
- 「歩数変化」(活動量測定)
平均142%の増加が見られた
活動不足であったものが家庭内でも体を動かす機会が増加した。*以下主観的評価同様
- ◇自分の居場所と病気に立ち向かう意欲が育ってきた <以下参加者感想>
 - ・入学当初、ODのため朝起きれず学校へ行けなかったが、オンラインプログラムに参加することにより徐々に体調が整い学校に行けるようになった
 - ・自己肯定感が高まり学校内外のイベントに積極的に参加したり、人前で発表したりできるようになった
- <ODキャンプ感想>
 - ・自分が必要とされることで充実した時間を過ごせることに気づいた
 - ・同じ病気の人と話ができ、自分だけじゃないと思うことができた
 - ・学校に行けるようになった理由が友だちが関わっていることに気づいた
- ◇主観的評価「セルフ・エフィカシー尺度」
自己効力感評価において
(2022年3月・2023年9月 18ヶ月検証)
統計解析はSPSS Ver.29を用いてWilcoxon順位検定を実施
運動プログラム前後では $p=0.063$ とわずかに有意差を得るに至らなかった
(有意差は p 値 <0.05)
複数年での取り組みを行えば自己効力感の向上が見られると考えられる