

DVD 作品・解説リーフレット



ダウン症の方のための  
**エクササイズと  
ダンス遊び**

(指導者・保護者向)



有限会社ランドスケープ

# この DVD の目的

ダウン症の方は、生まれながら人それぞれ様々な身体特性（体質、合併症など）を持っており、それによって運動機能の発達遅滞が生じる傾向があることはよく知られています。中でも 身体（筋肉）の低緊張<sup>1)</sup>は、ダウン症の方に共通した、運動機能に影響を与える身体特性の代表例と言えます。

そんなダウン症の方の低緊張の身体（筋肉）は、青年期を過ぎると今度は硬くなっていきます。それに伴い運動機能は、30代～40代を過ぎると、低下していく傾向にあります。そして壮年期になると、運動する機会が極端に減り、単調な生活パターンになりがちで、肥満や疲れやすさを訴える方も多くいます<sup>2)</sup>。

ダウン症の方たちの身体のライフ・サイクルは、私たち健常者よりも発育・発達が遅く、衰え（老化）が早いとも指摘されます。運動をすることによって、児童、青年期の身体作りや、成人期、壮年期の身体の健康を維持していくことは、ダウン症の方々の生涯において大きな課題と言えます。

一方、ダウン症の方たちは、明るく朗らかで、人なつっこく感性豊かという精神特性を持っています。中でも表現活動に長け、音楽、リズム、ダンスを好むことはよく知られています。それらはダウン症の方々の長所、魅力と言ってもいいでしょう。

本 DVD で紹介する「エクササイズ」は、遊びのように楽しみながら身体を動かし、ダウン症の方たちの生涯に渡る「体づくり」をサポートします。

そして「ダンス遊び」は、ダウン症の方がすでにお持ちの長所と魅力、そのよい面に磨きをかけ、更に伸ばしていこうとするものです。

「エクササイズ」と「ダンス遊び」の両方を通じて、ダウン症の方々の人生の質の向上、幸せに寄与したいと願い、この DVD は製作されています。

## 視聴対象

健常者の青年・成人の方々。

地域の作業所、自立支援施設、生活実習所、特別支援学校、学童保育、ご家庭など、ダウン症の方に接するすべての方々に、この DVD を利用していただき、エクササイズとダンス遊びを楽しんでいただきたいと願っています。親子二人でも、多人数でも実施できる内容になっています。ご家族で、または地域での参加型イベントとしてもご活用ください。多くの人にダウン症の方々に接していただき、彼らの魅力を知っていただくことも、この DVD の目的の一つです。

---

1) ダウン症の方は共通して、出生時から筋肉の低緊張の傾向が見られます。その影響により、生後からの平均達成年齢は、首のすわり=4ヶ月、寝返り=6～7ヶ月、ひとり立ち=11～13ヶ月、はいはい=12～13ヶ月、独歩=22～27ヶ月と、時間がかかります。その後児童期以降も、弱い筋力を姿勢や動き方で補おうとするため、偏った姿勢や動作をしがちになります。

(Melyn et al, 1973, 鈴木ら,1987 / 外木秀文「ダウン症者の生涯を通じての健康管理について」/

池田由紀江「ダウン症のすべてがわかる本」講談社、2007)

2) 菅野敦、池田由紀江「ダウン症の豊かな生活」/ 福村出版（1998）

菅野敦、橋本創一、細川かおり、池田由紀江「成人期ダウン症者の加齢に伴う能力と行動特性の変化 生涯発達の視点から見た発達特性とタイプ」/ 発達障害研究、20（3）（1998）

# 配慮事項

ダウン症の方には、合併症を持つ方が多くいます。心臓疾患の合併症をお持ちの方には、呼吸の様子などに注意を払い、過度な運動にならないよう注意してください。

また、頸椎不安定性<sup>3)</sup>の合併症をお持ちの方には、前転や長時間上を向くなどを避け、首に負担がかからないように十分注意してください。

視力、聴力の障害のため、反応が遅い場合があります。誤解のまま続けないよう、その人の様子を伺いながら、伝わりやすい方法を工夫してください。

それぞれの合併症の内容をきちんと把握して、それぞれの合併症に合った配慮をしてください。

## DVD の内容

「まとめ」画面



「まとめ」画面



「カウントダウン」



DVDには、エクササイズとダンス遊びの「お手本」と「実際」の映像が収録されています。

「お手本」映像は、このDVDを利用する健常者の方々へのお手本です。指導者や保護者の方々が、映像を見ながら学習したり、ダウン症の方と一緒にエクササイズとダンス遊びができるようになっていきます。

DVDメニューには、「まとめ」のメニュー画面があり、内容項目が箇条書きで表示されています。項目を選択すると、該当する「お手本」映像が再生されます。

ダンス遊びの「お手本」映像の場合は、映像と一緒に動くタイミングが取りやすいように、カウント・ダウン画面から再生されます。ダウン症の方と一緒に動く際にご活用ください。

「実際」映像では、ダウン症の方々が講師と一緒にエクササイズ、ダンス遊びしている現場映像（ケース・スタディ）がご覧になれます。実際にどのように行われているのか、参考になさってください。

3) 頸椎不安定性：頸椎（けいつい）とは、背骨のうち首の部分の骨を指します。通常、頸椎はお互いの突起がかみ合って安定していますが、ダウン症の方では時に、一番上の椎骨が安定せず、2つ目の椎骨よりも前にずれやすくなる異常が見られます。（池田由紀江「ダウン症のすべてがわかる本」/ 講談社 / 2007）

# エクササイズ

～楽しみながら筋肉の維持と強化～

## 概要

エクササイズは、児童期以上のダウン症の方々の身体に共通した、以下の脆弱性に対して、維持、強化を目的として、組み立てられています。

- 1) 身体（筋肉）の低緊張
- 2) 合併症による体力の低さ、動きの少なさ
- 3) 肥満傾向からの敏捷性の低さ
- 4) 平衡感覚（バランス能力）の低さ

エクササイズの最初は、「座って」行うことから始まります。続いて「立って」エクササイズ、「歩いて」エクササイズへと進行していきます。

「座る→立つ→歩く」という、心臓への負担が少ない自然な流れの中で、徐々に心拍数をあげ、小さな動きからダイナミックな動きへと段階的に運動が変化していくように構成されています。

ダウン症の方の苦手な動きでも楽しみながら取り組めるよう、タンバリンや音楽を用いた内容になっています（タンバリンがない場合は、鈴やお菓子の缶など、音の出るものなら何でもご使用になれます）。

ダウン症の方に関する運動研究では、音楽を使用すると高い効果が得られるという結果や事例が多く報告されています<sup>4)</sup>。また、グループ（多人数）で音楽と運動を結びつけた活動をする、言語分野に伸びがみられるという結果も報告されています<sup>5)</sup>。

ですから、まずは楽しんで動くことをテーマにエクササイズしてください。上手にできなかったりといった結果は、問題ではありません。くれぐれも訓練や鍛錬のようなムードにならないように配慮してください。身体を使った遊びのように、楽しんで身体を動かすことが一番大切です。

エクササイズ所要時間＝約 10 分。

---

4) 菅野敦、池田由紀江「ダウン症の豊かな生活」福村出版（1998）

菅野敦、玉井邦夫、橋本創一、小島道夫「ダウン症ハンドブック（改訂版）」日本文化科学社（2012）

高橋八代江、吉田孝子「ダウン症の子供の身体を育てる」こやぎ文庫 No.5（1994）

平井伊都子「ダウン症幼児のコミュニケーションの発達における音楽療法の試み」

小林芳文、松瀬美千「音楽ムーブメント（ムーブメント教育実践プログラム第6巻）」コレール社（1988）

大橋さつき「特別支援教育・体育に活かすダンスムーブメント」明治図書出版（2008）

5) 石川郁子、飯村敦子、小林芳文「ムーブメント教育によるダウン症児の指導」横浜国立大学教育紀要 32 巻、241-261（1992）

# エクササイズ・詳細

## 座る

「お手本」映像



「実際」映像



### 1) 手首ぶらぶら

手首をぶらぶら揺らします。心臓から遠い部位の血液循環を促すことで心臓への負担を軽減します。シンプルで簡単な動きですので、「初めてが苦手」というダウン症の方にも、「これなら出来る！」と思ってもらえます。

### 2) 背筋伸ばし

両腕を挙上し、肩まわりの筋肉や背筋、腹筋を伸ばします。ダウン症の方は筋肉の緊張が弱く、重い頭部が前に出てしまい、猫背になる傾向があります。このストレッチによって姿勢を正し、姿勢が固まってしまふことを防ぎます。また、体液（リンパ液）の流れも促進します。左右に揺らすと、体液循環にさらに効果的です。



### 3) 胸伸ばし

ダウン症の方は鼻腔が狭いことも影響し、鼻で呼吸することが難しく、そのため呼吸が浅くなる傾向があります。

このストレッチで肺周りの大胸筋や肩周りの筋肉をほぐし、スムーズな呼吸を導きます。また、猫背予防にもなります。



### 4) 身体たたき (+♪)

手のひらで身体の部位をたたき、筋肉や運動神経の活性化を促します。身体の部位と名前を認識し、身体意識の向上にも繋がります。慣れてきたら、肘やふくらはぎなど、部位を変えたり、片手ずつ行うなど、難度を高めるのもいいでしょう。



### 5) グー・パー (+♪)

手指や肘の曲げ伸ばしで筋肉緊張を意識づけ、血液循環を良好にします。ダウン症の方は筋肉緊張が弱いため、関節を伸ばしきることが苦手です。操作しやすい手指や腕の動きで筋肉の緊張を促していきます。また、仲間に向けてパーを投げることで、楽しみながら動き、仲間意識も高めていきます。輪に入れない人を取り込んだり、グループ活動の雰囲気づくりにも効果的です。



## 6) お尻歩き (+尻)

両腕を前後に振り、お尻の動きで前へ移動します。ダウン症の方の弱い腹筋と背筋の強化に役立ちます。左右の座骨を均等に動かすことで、骨盤の矯正にもなります。



## 7) ヒザ曲げ伸ばし (+尻)

座ったままで、ヒザの曲げ伸ばしをします。立位でヒザ曲げが苦手なダウン症の方は、この動きで深いヒザ曲げを慣らし、脚と腹筋を鍛えることができます。座位では体重の負荷が軽減されるので、深いヒザ曲げが可能になり、立位ではあまり使わない筋肉を活性化することができます。



## 8) お尻上げ (+尻)

仰向けの状態から、お尻を上げた姿勢を維持します。ダウン症の方の苦手な、筋肉の緊張持続を促します。この姿勢を保つことによって、上腕筋、背筋、腹筋を強化します。

注) 頸椎不安定症の方は、頭を後ろに下げないようにして(前を向く)、首に負担がかからないよう注意しましょう。



# 立つ

## 1) ゴロン

座位から後ろに倒れ、その反動で起き上がります。腹筋やバランス能力の向上に役立ちます。ダウン症の方にとっては、少し難しいですが、何度も繰り返すうちに上達がみられ、立ち上がった時には達成感を得意のポーズで表してくれます。

注) 頸椎不安定症の方は、後ろに倒れた時、脚を振り上げすぎないように注意しましょう。





## 2) 片足立ち

タンバリンのリズムに合わせて片足立ちします。ダウン症の方の基礎的運動能力の中で、特に劣位さが挙げられている平衡性を向上させるエクササイズです。バランス感覚と、筋緊張の向上に役立ちます<sup>6)</sup>。

また片足立ちは、「身体の片側を意図的に使用する運動課題は、鉛筆など微細運動スキルを高めるにも重要なプログラムである」とも報告されています<sup>7)</sup>。

# 歩く



## 1) いろいろな歩き (+片)

### ～普通歩き～

リラックスして普通に歩きます。身体を動かすだけでなく、部屋の広さを充分に使ってください。空間の広さを認識してもらおう、という意味もあります。



### ～小さく歩く～

ヒザを曲げて歩き、脚力アップに繋げていきます。このヒザ曲げは、ダウン症の方の苦手な動きですので、しっかり見本を提示します。浅いヒザ曲げでもダウン症の方にとっては負荷のある動きなので、少しでも大腿筋を使うよう促します。



### ～つま先歩き～

両腕を上げ、つま先で歩きます。ふくらはぎの筋肉を使い、下肢の血液循环を良好にします。

このエクササイズは、ダウン症の方の苦手な「とぶ」「階段の昇降」の土台運動となります<sup>8)</sup>。



6) 小林芳文「発達指導ステップガイド」/ 日本文化科学社 (1986)

7) 石川郁子、飯村敦子、小林芳文「ムーブメント教育によるダウン症児の指導」/ 横浜国立大学教育紀要 32 巻、241-261 (1992)

8) 小林芳文、當島茂登、安井友康、七木田敦「身体意識ムーブメント / ムーブメント教育実践プログラム

### ～かかと歩き～

つま先を上げ、かかとで歩きます。脛の筋肉を強化し、転倒予防に効果的です。

初めは、指が床から離れるくらいでも構いません。繰り返すうちに段々かかと歩きに近づいていきます。



### ～ヨコ歩き～

手を横に広げて、横歩きします。股関節まわりの筋肉を強化します。非日常的な動きによって、普段使わない筋肉を鍛え、足の動きをスムーズに導いていきます。



### ～ヨコ飛び～

横歩きのスピードを上げていき、横へ軽くジャンプする動きに変化させていきます。「とぶ」動きでダウン症の方の弱い敏捷性を高めます。音楽のリズムにのって、楽しみながら心拍数を徐々に上げていきます。



## 2) タンバリン・タッチ (+戸)

自分の背よりも高い位置にあるタンバリンを、ジャンプしてタッチします。達成感を味わい、ジャンプで瞬発力を身につけます。

ジャンプはダウン症の方の苦手な動きですが、タンバリン・タッチという分かりやすい課題のため、意欲的なジャンプがみられます。

また、つま先立ちや、腕の挙上、背筋伸ばしなどが自然に行われるようになります。

指導者はタンバリンの高さを参加者の能力に適した高さにし、各々のタンバリン・タッチに反応しながら参加者とのコミュニケーションを図ります。

注) 頸椎不安定症の方は、ジャンプせず、タッチのみを行ってください。



# ダンス遊び

## ～ダウン症の魅力に磨きをかける～

## 概要

ダウン症の方といっても、その身体性の個人差は幅が広く、様々な体質、合併症のダウン症の方がいます<sup>9)</sup>。例えば、好きなダンスを踊ろうとしても、既成のダンスには決まった振付があります。ダウン症の方は、その身体性ゆえ<sup>10)</sup>、そんな振付を体現することが難しい方が多く、既成のダンスを楽しめるのは一部のダウン症の方たちに限られてしまうのが現実です。

このDVDで紹介する「ダンス遊び」は、すべてのダウン症の方が実施可能な「ダンス遊び」です。楽しみながら、ダウン症の方々の長所が更に活かされ、伸びていくように、以下の点を主眼に構成されています。

- 1) 自分で発想した自由な動きでダンスを楽しむ
- 2) 達成感、自己肯定感の強化
- 3) 個性と創造性を伸ばす
- 4) ダンスを通じたコミュニケーション能力の向上

「ダンス遊び」には、決まった振付がありません。ダウン症の方たち個々の独特な身体の動きに価値と美を見出し、それをそのままダンスにしていきます。日常生活では否定されがちな身体の動きが、「ダンス遊び」の場では、その人にしかできないユニークな身体表現として肯定、受容され、それがダンスになっていきます。そんな場での彼らは、他では見られないイキイキとした姿を見せてくれます。

「ダンス遊び」は、段階的に4つのテーマに分けられています。

### ① 「基礎・ポーズでダンス遊び」

ダウン症の方たちの得意とする動作、「ポーズ」を基本に、「ダンス遊び」の基礎を楽しみながら作っていきます。一人一人のポーズを肯定し、音楽を流してダンスにしていきます。

### ② 「初級・マネしてダンス遊び」

他者のポーズをマネすることにより、他者との間接的な関わりのダンスに発展させていきます。

### ③ 「中級・モノとダンス遊び」

モノを介して、他者との間接的な関わりのダンスを深めていきます。

### ④ 「上級・人とダンス遊び」

他者と直接的に関わるダンス遊びに発展させていきます。

そのままのあなたの動きが美しい。身体の動きをまるごと肯定される場で、生徒さんたちは、今までに味わったことのない自己肯定感を味わうことになります。

---

9) 橋本創一 他「ダウン症の基礎的運動能力に関する横断的研究」発達障害研究, 第30回(1) 39-51 (2008)

10) 筋肉の低緊張、敏捷性・平衡感覚の低さ、体力・動きの少なさ、心臓疾患などの合併症、全身協調動作の困難、反復動作の困難、振付記憶の困難 など

## ダンス遊び詳細

# 基礎・ポーズでダンス遊び

### 1) からだ遊び 1 タンバリンポーズ

タンバリンに合わせてポーズをしていきます。きちんとできているかではなく、その生徒さんなりの表現を見つけて、褒めてください。

生徒さんたち一人ひとりの独特の動きの中に、価値を見出してください。



「お手本」映像



「実際」映像

### 2) からだ遊び 2 連続ポーズ

タンバリンの間隔を短くして、ポーズをします。タンバリンの間隔を短くすることで、止まったポーズの連続が動きになり、なんだかダンスっぽく見えてきます。

人数が多くいる場合は、グループで行うのもいいですね。



### 3) ダンス遊び 連続ポーズ (+音)

音楽を流して、連続ポーズを行います。

音楽を流すことによって、「からだ遊び」が「ダンス遊び」の動きに見えてきます。動いている人達も、「なんだか踊っているみたい」、という感覚を覚え始めます。ポーズがうまくできているかどうか、という物差しでなく、ポーズを通して、生徒さんの心と身体に喜びが芽生えているかどうかを見てください。



生徒さんたちは、指導者が期待するお手本のような動きはしてくれないと思います。しかし、そこが肝心なところです。「からだ遊び」「ダンス遊び」の目的は、生徒さんの身体の動きを、健常者の理想の型や理想のダンスに近づけさせることではありません。

目的はむしろその逆で、お手本とは違う、生徒さん一人ひとりの独特な動きの中に、価値と美を見出していこうとするものです。

ダウン症の方にとってポーズは、簡単で、とても得意な動きです。そんなポーズは、ダウン症の方の「ダンス遊び」の基本になるものです。「ダンス遊び」では、そんなポーズを上手に発展させていきます。

褒められたり、拍手されりことで、子どもたちの中に達成感や充実感が生まれ、いつもよりももっとイキイキとした様子を見せてくれます。

# 初級・マネしてダンス遊び



## 1) からだ遊び ポーズをマネする

二人でペアになり向き合い、タンバリンに合わせて相手のポーズをマネしていきます。いかにうまくできたかではなく、マネしようとしてチャレンジしていることを評価してください。

マネるは、ポーズに次いで、ダウン症の方の得意な動きでもあります。



## 2) ダンス遊び1 ポーズをマネする (+戸)

音楽を流して、マネるからだ遊びを、「ダンスに遊び」にしていきます。音楽は何でも構いません。参加者の個性やポーズ、マネのやり方に合わせて、スローな音楽、テンポのある音楽など、自由に選曲してください。楽しんで動くことが大切です。



## 3) ダンス遊び2 動きをマネする (+戸)

今度は、ポーズではなく動きをマネして動いてみます。マネされる側は、ポーズとポーズの間の動きを意識して動いてみてください。

相手がマネしやすいように動く、または人と共に動くなど、一人の世界が人との世界に広がり、コミュニケーションや、思いやりに繋がっていきます。

どんな動きもたくさん褒めて、音楽をかけてそんな「マネる」を「ダンス遊び」にしてみてください。普段は意味のない動きと言われ、否定されがちな動作も、みんなでマネをして、音楽を載せてあげると群舞となり、とても強い表現に変わっていきます。ユニークで、美しい動きに見えてきます。

# 中級・モノとダンス遊び

## 1) からだ遊び 1 モノとポーズ・一人

モノを使ってポーズをします。使用するモノは、生活の中にあるどんなモノでも構いません。本DVDでは、バトンと布を使った例を紹介しています。

タンバリンの間隔を短くしていくと連続ポーズになり、ダンスっぽくなっていきます。どんなポーズでも、それが正解です。たくさん褒めてください。



## 2) からだ遊び 2 モノとポーズ・二人

二人でペアになります。二人で同じモノを持ち、タンバリンに合わせてポーズをしてきます。同じモノを二人で持っていますから、自分勝手なポーズはできません。相手の存在を、常に意識してポーズしなければなりません。

ここから、人との関わりが間接的に始まっていきます。どんな関わり方でも、それが正解です。



## 3) ダンス遊び モノと動く・二人 (+戸)

二人でペアになります。音楽を流して、今度はポーズするのはなく、同じものを一緒に持って、自由に動いていきます。物を使った「からだ遊び」が「ダンス遊び」の動きに見えてきます。

モノを使うことによって、一人の動きが二人になり、音楽をかけることにより、ユニークで美しい動きに変わっていきます。



モノを介して相手を感じる。相手と一緒に動くこと。一人の世界が、他者と一緒に何かを創造する世界に広がり、コミュニケーション能力の向上や、人を思いやる力に繋がっていきます。相手を感じ、相手を理解することを促します。

モノを使って生まれた動きを、どうか楽しんでください。

# 上級・人とダンス遊び



## 1) からだ遊び クリア・ホルダーで人と動く (+戸)

二人でペアになり、向き合います。クリア・ホルダー（紙でも構いませんが、クリア・ホルダーのほうが耐久性があって使いやすいです）を手で挟みます。

この状態で音楽をかけて動きます。クリア・ホルダーを落とさないこと。それだけを注意してください。



## 2) ダンス遊び 1 手と手を触れて動く (+戸)

クリア・ホルダーなしで、手と手を合わせ、そこに音楽を流して動いていきます。相手の力や動きを、ダイレクトに感じることができます。途中で左右の手を換えても構いません。

クリア・ホルダーがないだけで、まったく違って見えてきます。「からだ遊び」が「ダンス遊び」に変わっていきます。



## 3) ダンス遊び 2 身体を触れて動く (+戸)

今度は、手だけではなく、身体のどこかを相手に触れて動いていきます。触れるというバリエーションが増えていき、様々な身体の動き、様々な身体のかたちを作り出すことができます。

生徒さんの様子を見て、少し難しい場合は、一度にすべてをやる必要はありません。手で触る「ダンス遊び」を何日かかけて行い、慣れてきたら、別の日に、身体のどこかを触れて動く「ダンス遊び」を行ってください。急がないことが大切です。

訓練や稽古ではありませんので、できたできないを問題にしないでください。自由な動きの中から生まれてきたすべてが、「ダンス遊び」のゴールです。すべての動きを認め、肯定し、たくさん褒めてください。

きっと生徒さんの中に、身体を使って動くこと、表現することの喜びとが生まれることでしょう。

# 使用する音楽について

「エクササイズ」「ダンス遊び」、共にお手持ちのどんな音楽を使用していただいても構いません。参加する方の好きな音楽を使うのもいいでしょう。自由にお好きな音楽を利用してください。

・・・とは言っても、適切な音楽を見つけるのが苦手な方も多いことでしょう。そういう場合は、このDVDの「まとめ」メニュー画面をご活用ください。各項目ごとに、該当箇所が再生されます。

「ダンス遊び」の場合は、動くタイミングが取りやすいように、先にカウント・ダウンが表示されるように設定されています。その音楽をBGMとして利用して動いてみてください。

このDVDで紹介されている「エクササイズ」と「ダンス遊び」は、あくまで基本になるものです。実践する指導者、ダウン症の方、それぞれの個性に合わせて、臨機応変に、自由に発展させていただければと思います。

## 付記

ダウン症という境遇に生きる方々の人生全体を見据えて、学芸大学の菅野教授がとても分かりやすくまとめていますので、参考までに紹介させていただきます。

### 「ダウン症成人者と上手につきあうための5つの原則」<sup>11)</sup>

- 1) 本人の意志を無視して強要したり、制止したりしない。
- 2) 発達水準から見ると幼くとも、実際の年齢に応じプライドを配慮して接する。
- 3) 作業や課題に際し、厳しい処遇や指導を改め、能力に応じた目標を立て対する。
- 4) 余暇の時間を位置づけ、本人の好きな活動に積極的にかかわらせる。
- 5) 一緒に活動する時間、見守る時間を通して、精神的な安定を図る。

### 「ダウン症者の豊かな生活のための6原則」<sup>12)</sup>

- 1) 毎日の日課はある程度一定に保ち、決まった活動はこれまで通り続けていきましょう。
- 2) 慣れ親しんだ人や場に変化を加える場合は、本人の気持ちを第一に考えましょう。
- 3) これまで続けてきて得意なものは、今後もできるようにしておきましょう。
- 4) その人にとって将来必要となることは、これまで通り丹念に教え続けましょう。
- 5) よりよい刺激や経験は、少しずつでも絶えず与え続けましょう。
- 6) 家庭の話題の中にいつも参加させましょう。

---

11) 菅野 敦「退行を示した青年期・成人期知的障害者に対する地域生活支援と社会参加の促進に関する研究  
—退行の類型と予防—」発達障害支援システム学研究 第4巻 第1・2号合併号 2005年

12) 小笠原 拓・菅野 敦「成人期知的障害者の生活適応に関する研究 生涯発達及び障害特性の視点による生活  
適応支援の検討」東京学芸大学紀要 総合教育科学系Ⅱ 66: 507 - 521, 2015

# クレジットと仕様

出演：河下亜紀、いなもりようこ、カモミール・ダンス・クラブの皆さん  
エクササイズ、ダンス遊び考案：河下亜紀<sup>13)</sup>  
企画・製作・著作：有限会社ランドスケープ  
音楽：HURT RECORD、柿塚恵 他  
リーフレット作成：河下亜紀、野中 剛  
脚本・監督：野中 剛

2015年 / DVD / カラー / ステレオ / 109分 / JAN: 4573188690074 /  
定価：3,600円（消費税別）

# お問い合わせ

## 有限会社ランドスケープ

〒162-0822 東京都新宿区下宮比町 2-28-629

Tel: 03-5206-8945 Fax: 03-5206-8946

E-Mail: [info@landscapefilm.jp](mailto:info@landscapefilm.jp)

<http://www.landscapefilm.jp/>

---

13) 河下亜紀：舞踊教育家。1989年大阪体育大学卒業。1992年から1997年まで、ケイ・タケイ'sムービング・アース オリエンツスフィアのダンサーとして、国内・海外公演に参加。その後、主にヴォルガング・シュタンゲらから指導を受け、障がい者とのダンス・ワークショップの主催を始める。現在も日本全国で、自由な動きのダンス・ワークショップを行なっている。