

ホースセラピーのプログラム内容

ホースセラピーたてがみでは、馬の力を借りた感覚統合を進める支援を取り入れています。

感覚が少し偏った障害をお持ちのお子さんが遊びや運動で刺激を与え、色々な感覚を

正しく働かせることにより、日常生活に適応されるという支援方法です。

楽しいと思うような事を通して感覚機能を伸ばしていきましょう。

1. 馬と仲良くなりましょう

【プログラム】

- ①馬に挨拶 ②草を摘んで馬にあげる ③ブラシを試みる
- ④顔を触ってみる ⑤蹄（ひづめ）のお手入れを試みる

まずは馬とのコミュニケーションです。初めは自分よりも大きい馬に近づくのも怖い気がします。

少しずつ慣れてきたら草をあげます。指先を使って草を摘むと濡れていたり泥がついたりします。

ブラッシングも馬の体を触るのも勇気がいります。

これを一つ一つ無理矢理に行わせるのは楽しいことではありません。お子さんが納得してやらないと意味がありません。

2. “馬装（ばそう）”をしましょう

【プログラム】

- ①ゼッケンをのせる ②ゲルパットをのせる ③鞍（くら）をのせる
- ④きちんと装着されているか、確認する ⑤腹帯を締める
- ⑥頭絡（とうらく）をつける ⑦手綱を首にかけ、馬の顔を抱える
- ⑧ハミを口に入れる

馬に鞍をつけて乗るための準備をします。馬装の手順はいつも同じ順番で行いますが何のためにこれをするのか、どうしてこの順番なのかなど一つ一つ考える力を養っていきます。これは言葉を組み立てて話したり、文章を書いたりすることが苦手なお子さんの改善に効果的です。

また馬に乗ることに慣れてきて、バランスがよくなってきたら軽乗鞍（けいじょうあん）というより感覚統合に適した鞍を使用します。その際には馬装の手順が変わるのでまた意味を一緒に考えながら順序立てをして覚えていきます。

3. もっと仲良くなりましょう

【プログラム】

- ① 馬を曳（ひ）いてみる ② カードにタッチする ③ 馬にまたがってみる
- ④ 常歩（なみあし）をする ⑤ 馬上体操をする

馬場へ移動してお子さんに馬を曳いてもらうのはとても大きな意味があります。いきなり馬にまたがるのはまだ怖いと思っているお子さんが多いからです。まずはロープにつながれている馬を曳いて歩いてみると馬が後からついて来る、こんな大きな馬が自分の思い通りについて来るということに自信や馬に対する愛情や信頼が芽生えます。

そうして馬に乗ってみようかと思う気持ちがあらわれたところで乗馬します。決して無理に誘うのではなくお子さん自身に乗りたいという気持ちになってもらうことが大事です。そして乗馬スタッフが手綱を引きます。はじめは緊張していることでしょう。その為にお子さんの状態をみて、馬上体操という馬の上で手を回したり、馬の首やお尻をなでたりする体操を行います。そうすることによりリラックスしてきて馬の背中中の揺れを感じながらゆったりと乗ることができます。

4. 丸馬場で練習してみよう

【プログラム】

- ① 姿勢に気を付ける ② 常歩（なみあし）をする ③ 手綱でお馬を止める
- ④ 曲がる練習をする ⑤ 速歩（はやあし）をする

だんだん馬に慣れてきて怖さもなくなってきた段階で次のステップに進みます。

馬の揺れにより生じる体の傾きを正すためには姿勢をよくすることが大事です。それによりバランス感覚が養われます。馬が歩くリズムや筋肉の動きを感じることで首が安定して筋肉や体幹をきたえることができます。

また自分で馬に指示を出し、歩いたり、止めたり、曲がってみたりすることができると日常においても自分の意思を相手にしっかり伝えていく力につながります。馬の背中にまたがった高さは2メートル近くになります。また、馬の速さは時速6キロ程になります。馬上では風を切るのを全身で感じるすることができます。これらは新鮮な刺激となり感覚機能をのばします。

【ホースセラピーの感覚統合的効果】

○馬のエサやり

草をとるために力をつかう。

馬との距離感を考える。

馬の口や舌が手に触れる感覚を感じる。

世話をする役割意識を持つ。

○馬の手入れ

ブラシをかけるための力のコントロール。

馬の毛並みを触ることでの感覚刺激。

○馬を曳いて歩く

馬の距離や停止、発進の間を考えるなど。

コミュニケーションの基礎。

歩くことでしっかりと身体を使う。

○馬に乗る

馬の背中に乗り高さを感じる。

歩くスピード、揺れる感覚、体が傾く感覚を受け、平行感覚を養う。

○一人で馬に乗る

手綱で操作しながら、姿勢の調整や進行方向を考えるなど、

一度に色々なことを考える能力を養う。

自分のやりたいことを伝える力、また相手の気持ちを考える力を養う。

○馬房の掃除

道具の操作、身体の使い方を覚える。重たいものを運ぶことで、

身体にしっかりと力を入れ筋肉を育てたり、たくさん力を使う機会が増える。

服 装

◆長ズボン ◆長靴（無ければ運動靴） ◆汚れてもよい服装

持ち物

◆ヘルメット（自転車用でも構いません）

◆軍手（手の汚れが気になる場合）

◆タオル ◆飲み物