

本学における視覚障害者の スキー実践の一考察

曾 和 光 代 但 尾 哲 哉

はじめに

我々がいつも心に留めて置かなくてはならない問題の一つに障害者問題がある。人間は「障害を持って生まれ、障害を持って死ぬ。」と言われている。その通りで、生れた時は親や周囲の者の助けなくては食べてもゆけず、自立するまでに年数がかかる。老人になると、身体の一部に機能障害等がおこる。これも周囲の者の助けによって天寿を全うするのである。誰れにでも障害者となりうる日はやってくると考えておかななくてはならない。現在元気であっても、交通事故、病気等で障害者となりうることは、いつやって来るかわからない。保険会社の加入お進めの案内のようであるが、実際には「自分は障害者にならないであろう」と思っている者が大半であろう。神経質になる必要もないが、いづれ誰れもが歩む道である老人問題の事を考えると、障害を持った人々への理解、取り組み等は心に留め、今、自分自身がやれる範囲でどのようなことが取り組めるかを考えてゆきたいものである。もちろん障害者自身も周囲の援助だけでなく、自立してゆくことも考えてゆかなくてはならない。生活の基盤となる地域の方々や家族が障害者への理解がないと、生活していく場をなくしてしまう。周囲の者が理解し受け入れることにより、障害者の自立を助けることになる。

障害者であるために生活の範囲が狭くなり、外出やスポーツ等の活動を実施する場合も、人の助けを借りなくてはならず、行動範囲が制限されやすい。しかし、新しい事に取り組むのは冒険への挑戦であるかもしれないが、障害に応じてスポーツを楽しんでほしい。生涯の楽しみ、趣味としても取り組んでもら

いたい。

第16回兵庫県身体障害者スポーツリーダー研修会を受講し、一緒に実技を楽しんだり、県の陸上競技大会での補助のボランティアをしていると、実に楽しそうにスポーツをされる。障害の程度、種類によってルールは変わってくるが、使える機能を最大につかっているゴールインである。応援する側も力が入る。障害者に対するイメージが変わり、障害を持っている事を苦にしていけないように思える。車椅子でのバスケットボールを体験した時は、シュートはおろか、ドリブル、パスもままならず悪戦苦闘して笑われてしまった。下肢の補いを上半身の強化で達成、みごとな車椅子からのシュートであった。そんな事から、障害者に対する暗いイメージや同情心がなくなり一緒になってスポーツを楽しむことができ、こだわっていたのは自分自身であることに気付かされ、障害者理解への第一歩を踏み入れた気がする。これからも、スポーツを楽しんでいただき、より多くの種目へと挑戦していただきたいものである。

神戸親和女子大学（以下本学とする。）でも障害を持った学生への体育の取り組みを行っている。その取り組みの一つを実際例として示し、考察してゆき次の指導の足がかりとしたい。

I 障害者の体育

何らかの障害を持っていると、体育の授業の中で、指導する立場であるにもかかわらず、その学生を見学状態にしてしまう。実際見学していた方が安全であるかのような錯覚におちいる。しかし、その逆で、障害を持った者にとって特に、これから発育、発達しようとしている幼児童にとっては発達と障害の軽減・克服を統一的に実現していく過程を強化することを願って、「体育」の重要性を考えていくこと、障害者児にとっては、生涯の生活の確保のためにも、体育を基盤に身体づくりをしていくべきである。「体を育てる」ことを抜きにして、障害者への生存も発達も障害の軽減・克服も考えられない。それがすべてと言うわけではないが、欠くことのできない必要条件である。そのため、体育の指導者としてはその指導方法と必要性を試行錯誤しながらでも確認し、問

題提起していかななくてはならない。

国連は、1981年を障害者の「完全参加と平等」の実現のために「国際障害者年」とした。

完全参加と平等については、あらゆる面、あらゆる具体的内容についても実現しなければならないものである。教育においても、さらに体育においてもである。又、障害の持つ内容として、国連は「損傷 (impairment)」、 「機能不全 (disability)」、 「社会的不利 (handicap)」を提起している。障害の軽減・克服のためには、この三者の課題を統一的に、教育、体育指導の場で共通に考えていかななくてはならない。

障害を負っていても、人間としての法則の共通性、権利の平等性、集団や方法の共同性のなかで、普遍的な文化・科学と社会の実践に支えられて、障害児は発達してゆき、生涯への生活を実現してゆくと共に、障害の軽減・克服が見通され、保障されていかななくてはならない。それは「学校教育」と共に「家庭教育及び地域社会において行われる教育」を通じて実行されるものでなければならない。

本学においても何らかの障害を持つ学生への体育の必要性は考えている。以前は障害を持った学生への体育授業は特別に考えられておらず、準備体操等のできるものは参加、そうでないものは見学ということになってしまっていた。障害者へのわずかな配慮はあったものの力点は置いていなかった。理由は、障害者への理解不足や科学性と指導者の実践力量不足、施設、教材の文化性の欠除等が上げられる。

1982年に体育Cコースをもうけ、この中で、障害を持っている学生や、一時的に交通事故や病気で障害を持った学生も受講することができるようにした。全体の学生数からいえば受講生は少ないが、見学しているよりか、このコースで身体を動かしながら楽しむことができる。障害の種類、程度にあわせて、ストレッチを行い。皆んなで楽しめる軽スポーツを選択する。(ペタンク、グランドゴルフ、ゲートボール、散歩等) もちろん、他の学生と一緒にバスケットボールや、テニス、バレーボールをやっている学生はCコースをとる必要は

なく、本人の選択で決まる。体育の評価としては特別な評価はせず「基礎体育学」の単位として認めている。障害を持った学生への配慮をしたコースであるが、障害の程度によって対応が異なり、学生一人一人への指導が的確であったかが反省として残っていく。体育は、健康を獲得し、保ち、発展させていくための直接の学習であるので、体育の授業でスポーツを楽しみながら、障害の軽減・克服に役立てて、より健康の獲得につとめてほしい。又、授業では色々な教材教具を必要に応じて操作、利用するので、身体全体や末端まで動かし運動することになるので、体の内機能の発達や日常生活の在り方ともつながりを持ってくる。

本学でも、障害者のために体育は必要で欠かせないものであることは認めるが、具現化する方法を、受講する学生と相談しながら共に進めてゆき実践してみる、試行錯誤の段階で、現在障害者の体育に取り組んで挑戦しているのは指導者側の方である。

II 本学における視学障害者のスキーの取り組み

本学に視覚障害者の学生を受け入れたのは1993年、平成5年度の国文学科の入学生に一人先矢性の全盲の学生を受け入れた。本学での障害者への受け入れは拒否していないが、その為の施設や設備が整っているわけではない。本人も承知の上での入学である。しかし、受け入れ側としては、階段の手すりには点字、前期、後期での試験の受け方の工夫等々相談しながら対応している。

さて体育の方では実技がともなうので、どうなることかと心配し、体育Cコースを本人は選択するであろうと考えていたが、希望せず、国文学科I回生Cクラスのクラスメイトと一緒に基礎体育学（木谷講師担当）の授業を受講した。ここでは、基礎体育学での実践状況については記さないが、バウンドさせたり、ころがしたりするボールキャッチはリズムがつけば十分に捕球可能であり、空間を飛んでくるボールの捕球は少々困難であった様である。その他は、皆んなと一緒に授業を楽しんだそうである。そして、基礎体育学の単位を修得している。その上年度末に実施しているスキー実習の履習希望をだしており、我々体

育指導を驚かせた。学外実技となるので技術指導はもちろんのこと生活面もかわらなくてはならない。スキーとなると相当な危険もともなうので体育のスタッフとして戸惑いがなかったと言えようそになる。希望理由は「兄弟がスキーを楽しみ、話を聞いていると自分もためしてみたい、是非雪の上で滑ってみたい、そんなに楽しいスキーならやってみてみたいなあ。」と思ったそうである。この気持ちを大切に、体育指導者側は受け入れることにした。視覚障害者に対するスキーは本学としても初めての試みであるので大学としての取り組みも考慮に入れ、体育指導者だけでなく、他の教職員や補助をする学生リーダーの人数も増して対応に当ることにした。

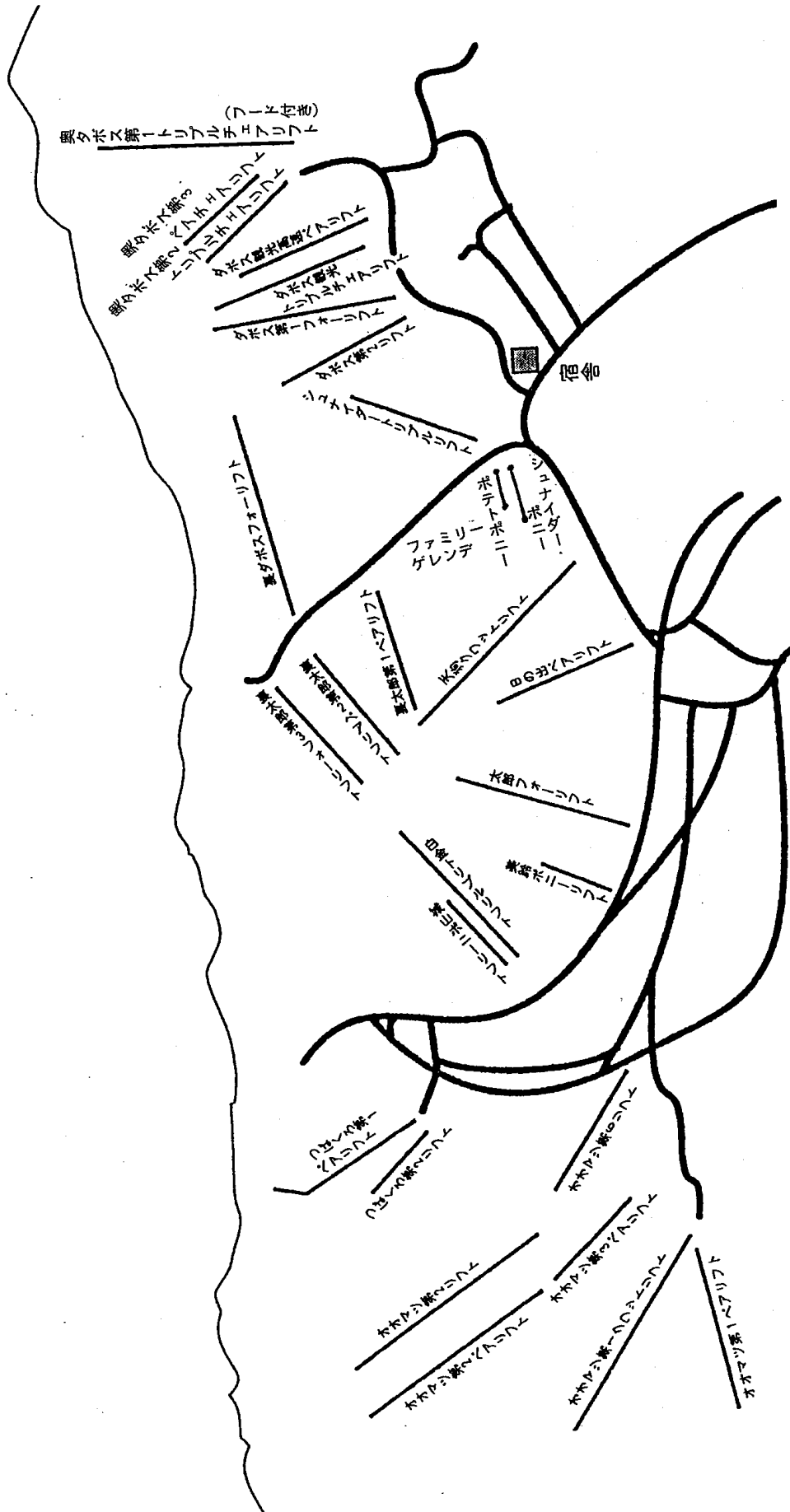


図1 ゲレンデ概略

取り組み(1)

日 時……1994年平成6年2月20日(日)～2月26日(土)

場 所……長野県小県郡真田町菅平高原

菅平高原ゲレンデ(図1)

受講学生……国文学科1回生, H.M. さん

指 導 員……本学教員, 但尾哲哉(体育)

補 助 員……本学教員 寺見陽子(幼児心理)

生活面の補助員……学生リーダー2名

ミーティング担当……本学教員 曾和光代(体育)

以上のスタッフが他の教員の方々の協力をえながら実習に当った。

技術指導は本学で一番スキー技術の熟達者である但尾哲哉が当る。但尾は追手門学院で視覚障害者の体育を担当, 経験もあることが一番の理由であった。その他スキー技術はもちろんのこと初心者にはスキーのおもしろさを熟達者から伝えてほしいと願っての役決めであった。雪なれ, ソリの付け方, 歩く, こける, 立ち上る, 階段登行, 直滑降等々, 初歩のプルークボーゲンにいたるまで初心者のスキー技術の伝達指導がH.M.さんの場合, 視覚からの情報が入ってこないのが指導者の見本, 他の学生が滑っている様子をキャッチすることができない。聴知覚と触知覚からの情報による指導になってくる。このため, 十分にスキーを知りつくし言語表現可能なスキー熟達者が必要であると考えた。もちろん, それだけでなくH.M.さんが滑っていて暴走したり, 危険な場所へ滑って行った時に, 先に行き止めたり, 安全な地帯へ誘導するだけのスキー技術と彼女を支えるだけの力と体力を持っていることも大きな役割りの一つとなった。

初心者は歩いて移動するのも大変であり, ソリの操作のことも考え慣れるまでは, 大事をとって, 寺見陽子教員に補助として指導に当たっていただいた。但尾が技術指導している際上からの滑り降り, 暴走者, その他危険な情報をキャッチし, H.M.さん又は但尾に知らせるため, 後方, 又はサイドに付き一緒に滑る役割りを引き受けていただいた。

生活面は学生リーダー2名に当ってもらう。初めて経験する場所なのですべ

での行程移動は誘導補助員が必要であった。本学への行き返りのようにH.M.さんが覚えてしまえば一人で移動できるが、スキー場はまだまだ障害を持った者への施設は整ってはいない。バスの乗り降り，座席までの誘導，スキー場への誘導，スキー講習が終れば宿舎への誘導，宿舎内では乾燥室，食堂，入浴場，ミーティングの場所等々，迷路や段差があり，障害者が移動するのには難しいものがある。時々他の学生も迷って玄関ロビーや自分の部屋をさがしている者に廊下で出会う。しかしH.M.さんは数日たつと，食堂への道のりは覚え，一人で時間がくれば移動してくる。声をかけると，「食べ物の力は大了たものです。」と笑っていた。

以上，主に場所移動の際に誘導補助に学生リーダーは当ってもらった。

クラスは初心者クラス担当の曾和班に入り夜のミーティングは他の学生と一緒にその日一日のスキー講習の内容をまとめた。書き取りは他の学生が書きとってくれたり，学生リーダーがH.M.さんの言葉を書き取った。

以上がスタッフの役割りである。

スキー実践記録

平成6年2月21日(月) (1日目)

午前 宿舎へ到着後，開講式，レンタルスキー合せ

午後よりゲレンデへでる。

講習時間……13:30～16:00

講習場所……ファミリーゲレンデ

練習内容……スキーの着装，直滑降，階段登行八の字登行。

実習ポイント……ストックの使い方，滑るときの体勢。

自己評価……それなりに順調なスタートだったと感じている。

★実習への満足感があったようだ。運動意欲は充分であり，本日の運動量も丁度良かった様である。それなりに疲れ，食欲も充分であった。視覚障害を持っていることを感じさせないくらい本日の行程はこなせている。

平成6年2月22日（火）（2日目）

講習時間……9:00～11:30 14:00～16:30

講習場所……ファミリーゲレンデ

練習内容……ころび方、おき方、直滑降、プルークファーレン、直滑降で開閉。

実習ポイント……靴の前方に体重をかけること。雪の状態に合わせて歩きにくいところは少しずつ進み、滑ること。午後のプルークファーレンでは、脚の曲げ伸ばし、足をさわることにより、前方への体重のかけ方をおぼえる。

自己評価……登行の際にアイスバーンを登っていると風におされ（この日は少し風が強かった。）滑り落ちることもあったが、滑って降りる時は自分でも「まあまあうまく滑って降りれた。」と思っている。転ろぶ時も合理的に転ろべたと思っている。

★この日の運動意欲はかなりあった。積極的に取り組み運動量は丁度良かったとしている。実習への満足度もそれなりにあった。それなりの疲れと食欲も多いにある。

平成6年2月23日（水）（3日目）

講習時間……9:00～11:30 14:00～16:30

講習場所……表ダボス、奥ダボス、林間コース

練習内容……プルークボーゲン、キックターン、リフトに乗る。

実習ポイント……曲がる時にプルークがくずれないようにする。斜面の角度によって体重のかけ方を調整する。

自己評価……午前中はなかなかうまくできなかった。午後は午前中より上達した。

★運動意欲は午前中より午後の方が上手にできはじめたのでかなりあった。運動量も丁度良かった。午前中は3日目で疲れがでてきたのではないかと思われ、授業の満足度も、まあまあであったが、午後はそれを取り返し、技術面で

も言われたことができはじめたのか満足度はかなりあったと感じている。その上疲れなかったらしい。

平成6年2月24日（木）（4日目）

講習時間……9:00～11:30 14:00～16:30

講習場所……表ダボス，林間コース

練習内容……斜滑降，プルークボーゲン

実習ポイント……山足のあつかい方。

顔の向きを考える。

体重のかけ方。

自己評価……午前中少し疲れていたもので，昨日できたことでも今日できない時があった。午後スランプに陥ったがどうにか切りぬけた。

★運動意欲は午前中は「まあまあ」としており，午後になるとあまりなかった。運動量は丁度良いとしている。講習を受ける態度は真面で受講意欲は今までかなり持っている，かなり疲れてきた様子であるが，食欲は普通にあり，休みを入れながら，スキー意欲を伸ばしてゆく。

平成6年2月25日（金）（5日目）

講習時間……9:00～11:30

講習場所……奥ダボス

練習内容……プルークボーゲン，山まわり

実習ポイント……山の方向につつこみすぎないこと。谷側に体重をしっかりと乗せること。

自己評価……スピードが出ると，バランスをくずすことが多かった。スキー板の向きに集中しすぎて，ストックがワイルドになってしまった。午後，曲りきれずに危険防止ネットに突っ込んだ。

★運動意欲は「ぼちぼち」であった。午後はフリー滑走で満足感を持っている。運動量も丁度良かったらしく，食欲は充分，疲れもあまり見せなかった。

以上、5日間の記録であるが、中で少し疲れを見せてスランプ状態であったが、充分スキーを楽しんでいた。午前より午後の方が調子がでてくるらしい。疲れても食欲が落ちないのが次の日の体力づくりになり、運動意欲へとつながっていったのではないか。初心者の段階ではあまり大きくゲレンデ移動はしないので危険な事もなく無事終了、視覚障害を持っていることを感じさせない位の上達であった。斜面への対応は逆に恐いもの知らずで滑っていく。その上素直に指導者の言った通りに滑っていくのが上達へとつながっていったのではないかとと思われる。

初めてのスキー体験をH.M.さんは下記のように述べている。

スキーと私

私は今回の実習で初めてスキーを体験した。兄や知人達が毎年のように出かけて行っては「やめられんわ。」と言うのを聞いていたが、まさかこれほど爽快な気分になれるものであるとまでは想像できなかった。

私の場合、初日には一度も滑り転げなかったり、足元ばかり気にすることがなかったり、斜面よりスピードを怖がったり、膝を伸ばすより曲げる方が楽だったり、個性的な形で進歩したため、友人達から驚かれ、その度に「ごめんね例外で。」と繰り返していた。

しかし、ごく短期間だったにもかかわらず、日毎に新たな技術を会得してゆく自分の存在が嬉しく、このような実りある日々をくださった先生方に、心底から感謝したいと思う。

それまでただやたら埋もれたり滑って転んだりするだけだった雪の上を、自由に移動できるようになるスキーの素晴らしさや、それに伴う危険などを学べてよかった。今後も機会があればできるだけ多くスキーに参加し、雪との親睦を深めていきたいと思っている。

スキー実習プログラムを作るにあたって

全盲学生の実技指導を主となって担当するのは、今回が始めてではなかった。

以前全盲学生の学内実技を担当した経験があった。その学生も学外授業のスキー実習にも参加したが、それでは直接指導しなかったが、彼がスキーの講習を受ける姿は知っている。

彼の学内実技を担当するにあたり、数回彼と面談し他の学生といっしょに実技を補助教員1名が付いて行う事が決定した。

その実技の年間計画は、1年間を4期に分け1期、体力テスト・運動能力テスト・トレーニング、2期、テニス、3期、ゴルフ、4期、サッカーを行った。

1期の体力トレーニングでは、他の学生と何ら変わる事なくむしろ筋力の強い事が、測定、実際のトレーニングを観て判り、私の印象の中に刻まれた。体力トレーニングは、学生達にとって決して楽しいものではなく、その必要性を学生達に理論と実践で伝えるのが目的であり、全種目を100%の力で行う事は、学生達にとって、体力的、精神的にも非常に困難な事である。しかし彼には回りの状況が判らない事からか手を抜く事はなく全種目を、ほぼ100%に近い力で行っていた。この事が彼の筋力の強さに影響しているのではないかと当時より推測している。

2期のテニスの授業では、空中を長い距離移動してくるボールを打つ事は、自らの力では不可能であり、ワンバウンドさせたボールを、指定した方向に打つ事が、決められた時間内で修得できた運動であった。自分でワンバウンドさせたボールを打つにあたり、ボールを落した場所、バウンドさせたボールがはねかえってくる時間を情報として整理し、数回くり返すなかで、その運動を行えるようになった。3期のゴルフは種目の特性から数回しか授業を行わなかった。テニスとは異なり静止しているボールを打つ。私の感覚では空中を移動するボールを打つより、静止しているボールを打つ方が簡単に思ったが、彼にとっては、逆のようであった。ボールの位置をクラブフェースを持って行き教えるが、彼にとってそれだけが情報になりテニスに比べて情報量が少ない事が難しさにつながったようであった。さらに打つ面の大きさ、つまりラケットの面と、ゴルフクラブフェースの大きさの違いが影響しているようである。運動の難しさから彼の運動に対する満足度は、テニスより少なかったようである。

4期のサッカーは彼にとって難しさと危険性を伴う種目であった。難しさは動いているボールに近づいて行きボールを蹴ることである。自分の待機している所にボールが来るのではなく、ボールに対して働きかけ移動する、この難しさである。テニスの時も学習の目標を高い所に置けばその難しさがあったのだが、ここでは意識的に高い所に目標を置き学習した。その方法として補助教員の声に反応して運動する事を試みた。後ちほど述べるが、この経験が、H.Mさんのスキー実習の指導にあたり多くのヒントを与えてくれた。補助教員が彼に対して声をかけながらサッカーのゲームに参加した。多くの言葉の約束を決め、それに彼が反応するようにした。ここで出た問題点は技術的なものより、安全性の事であった。人との接触は無論ボールが彼にぶつかる事が度々あり、これに対して彼の無防備性である。視覚からの情報のない彼にとって突然ボールが体に当る事はかなり恐怖ようであった。これに対しては補助教員も声を出したり、ボールを止めに動きはするが反応しきれなかった。早い動き事に彼に情報を正確に伝える事が困難であった。しかし運動への満足度は大きなものを示してくれた。

以上の経験が今回のスキーでのプログラム作製にあたってのベースとなっている。(但尾)

取り組み(1)における指導上の留意点及び考察

聴覚よりH.Mさんに情報を伝える手段として鳴物を考えたが本人との面談上、使用することはやめた。当初は電子音、笛、タンバリン等を考えたが本人からの要望により、声、あるいはストックを叩くだけの音にとどめた。実際に滑っている途中でも色々な事をH.Mさんに伝える必要性もあるように考え鳴物ではこれに対応できないと判断した。この判断はサッカーの授業がヒントとなった。想像もつかない出来事にも対応する為である。それらに常時H.Mさんに声をかける事が彼女に安心感を与えるとも判断した。実際に後述するが数種類の約束を作って滑るレベルでは、鳴物では対応できなかった。さらに“イイヨ”“直っすぐ”“そのまま”などの言葉がけがH.Mさんに安心感を与えた。

1) 指導段階1

スキーの着装については、ビンディングの扱い方を説明し数回練習すると修得した。但しトゥピースの位置を手で確認し、そこに足を運んでくるのは非常に窮屈そうであった。これは、指導上の問題ではないように思う。道具の問題であり何か良い方法を考案してもらえよう、この場をかりてスポーツメーカーにお願いしたい。

スキーを付けての歩行段階ではスタート地点に寺見先生に H. Mさんといっしょにいてもらい目的に私が立ち声で彼女を誘導した。必ずしも整地（圧雪）された所とはかぎらず、むしろ不整地であり、雪の状態の変化に彼女は視覚から予知することはできず体で感じるしかなかった。しかし数回の反復学習で彼女はバランスを崩すことなく走行する事が可能になった。スキーの初級段階では危険な時に自から安全に転倒する必要性があり、その技術を彼女も例外ではなく練習した。少し起きあがり難しかったがストックを使っての起立ではなく、手を直接雪面についての起立をマスターした。しかし、この時点で問題に思ったのは、斜面の中で、しかも転倒しているなかで最大傾斜がどこかが認知できるかどうかである。通常であれば最大傾斜の認知は視覚からは難しくはないが H. Mさんにとっては困難である。そこで転倒した状態でスキー板を前後させ、さらに少しずつ前後させ、これを繰り返して滑りの悪い所を発見させ起立させるようにした。

滑走段階に入っては、H. Mさんの重心の低くさ、バランスの良さが上達を早めた。他の学生はこの段階で斜面に対する恐怖心から重心を高めたり、余分な所に力を入れ左右のバランスを崩す者が多く現られるが、H. Mさんには視覚からの情報が無いために斜面に対する恐怖心は無ったそうだ。（後日の彼女の手記より）

2日目より天候が悪くゲレンデコンディションも決して良くない。H. Mさんの班は歩いてゲレンデへと向うが、慣れないスキーブーツにスキー板を持って、アイスパーンに近い状態の道路を移動する為、我々にとってもかなりの重労働である。しかし歩行に時間はかかるが、スキー板を持ったその筋力の強さは他の学生より優れていた。これは上述した彼と共通する特徴である。その根

拠を述べる事はできないが日常生活の中にあるように推測する。

2) 指導段階 2

ここではリフトにも乗り、長い距離を滑べる練習に入った。長い距離を滑べるに当っては、進行方向を変える、つまりターンの必要性がでてくる。指導者のデモンストレーションがわからないH.Mさんにどのようにイメージを伝えるか等、色々な課題を以下のように消化していった。

- ①平地でターン中の運動を繰り返しリハーサルさせ理解させる。
- ②ここで簡単な言葉の約束を決める。“踏んで”“伸びて”の2ツである。
- ③実際に滑りながらターン運動を行う。しかし、この時スピードを一定に保つ為に図2のパイプを2本用意し（大学で用意しておいた物）持ちいた。

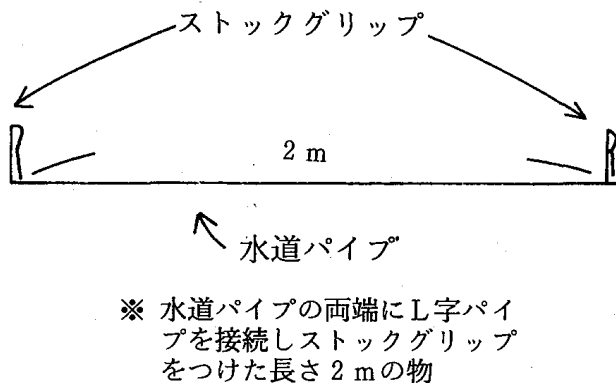


図2 スピードを一定に保つ為の道具

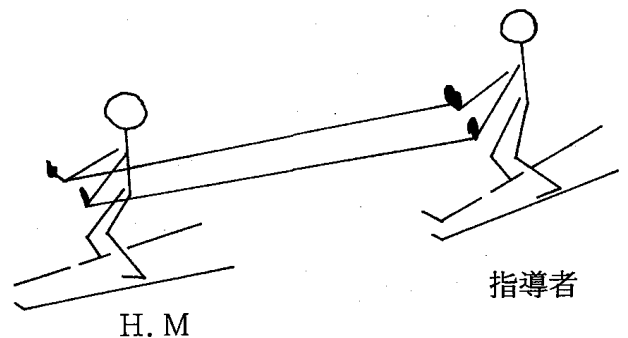


図3 パイプを使った指導

図2のようにH.Mさんを前に滑らせ、指導者が後から指導者が声をかけながら滑った。

ここで留意した点は、H.Mさんの運動によりターンが可能な時のみ指導者もターンを行った。後から決して操作しないように注意した。

④スピードコントロール、ターン動作もある程度H.Mさん自身で出来るようになった所で1人で滑らせた。最初は1回のターンから取り組2回連続、4回連続と発展させた。ここで指導者がH.Mさんに対して何処で声をかけるかが課題であった。前述の他大学生の彼のサッカーの例から、彼が補助教員を追走する方がゲームに参加しやすいと言ったことから、指導者が前を滑りながら

H. Mさんを追滑走させることにした。お互い約束言葉は左ターン，右ターン，どちらから入るかは，前もって決めておき“踏んで”“伸びて”に，新に止る時“ストップ”“非常時に”“転べ”だけを約束言葉にした。これにアドリブで“良しその調子”“もう少しスピード”“まだまだ”などを入れながら滑った。結果裏ダボス第2トリプルリフトゲレンデは，ノーストップで滑り降りるまで技術では上達した。（但尾）

取り組み(1)まとめ

- 1) 生活面での補助に当る者が一名必要
- 2) 前方への危険物察知を早いめにしなくてはならないので図4のような配置に立つとよい。A地点の指導補助者は，前進する方向，周囲の危険物の察知。B地点，受講生，C地点に技術指導者が立って，進行方向への聴知覚情報を流しながら技術指導に当る。

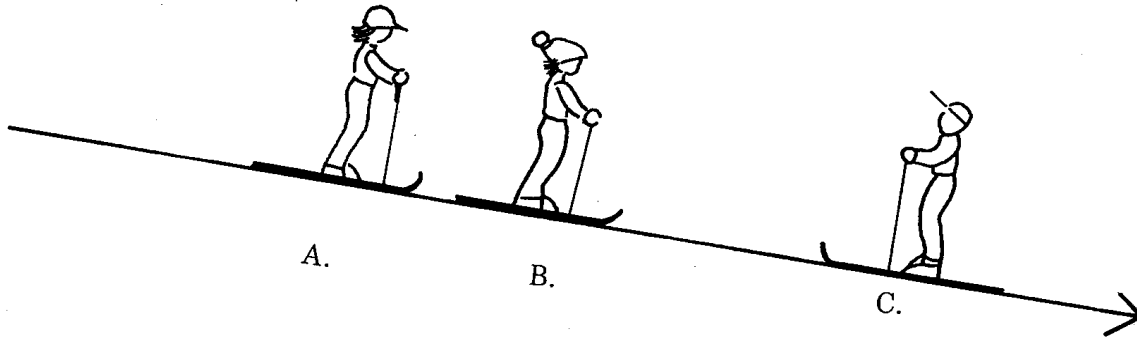


図4 指導者と受講生の立つ位置

- 3) 初心の段階では斜面もゆるやかな所を使用するので，スピードが出ないが，少し斜面をきつくとスピードが出るので，より情報を早く受講生に伝えなくてはならない。雪質や，凸凹，ゲレンデの幅，急な傾斜に変る場合，暴走してくる他のスキーヤー等。常に神経を配っておかなくてはならない。技術指導者は一名でよいが，その他大事をとって指導補助は一名以上付いている方がよい。

以上が今回の視覚障害を持った者への初心者スキー指導で留意しなくてはなら

ない点と思われるが、個々の障害の程度、受講生の性格も大きくかかわり、すべての視覚障害の方に当てはまるかどうかわからない。しかし、基本的にはこのスタイルを取る事になると考えられる。

取り組み(2)

日 時……1996年平成8年2月25日(日)～3月2日(土)

場 所……長野県小県郡真田町菅平高原

菅平高原ゲレンデ(図1)

場所はとり組み(1)に同じ。

受講学生……国文学科3回生 H. M. さん

指 導 員……本学教員 曾和光代

生活面を含む補助員……専攻科学生 三宅里枝

所 属 班……初級クラス 本学教員 但尾哲哉

以上のスタッフが2回目は当った。

H. M.さんが、前回のスキー実習で楽しい思い出を残し、それなりの成果を上げることができ自分自身も満足したらしいのか今度はセミナースキー(履修に関係なく、希望者が参加する。)に参加を申し込んできた。昨年平成7年は阪神・淡路大震災でスキーどころではなく、スキー実習実施を断念せざるをえなかった。そのため、昨年の履修登録者と今年の登録者とセミナー申し込み者で2回に分けて実施したが2週間続くスキー実習のスタッフをそろえるのが大変であった。受講生の多い中、H. M.さんの担当者を検討した。

スキー指導は但尾哲哉に代り曾和光代が当ることになり、とり組みは二人ですることにした。クラスを初級クラス但尾班に入り、他の学生と一緒にやれるところは一緒に技術指導を受けながら進めてゆく。無理な点がでた場合は個別指導に切り替え、曾和がこれに当る。夜のミーティングも但尾班に入り、その日の練習内容をまとめる。

★前回のスキー実習でマスターした内容

1) 雪なれはした。転んだり、おきたり、スキー板の着脱等。

- 2) 雪上でスキー板を付けての移動は大丈夫である。
- 3) 滑り降りる技術として緩斜面でのプルークボーゲンは習得している。
- 4) リフトの乗降は付き添えば充分に乗りこなせる。

以上の点をふまえ、次の段階へと進めていく。

生活面の付き添いには専攻科の学生、三宅里枝さん（生涯体育・スポーツコースゼミ）に付添い補助を手伝ってもらおう。H. M.さんも前回は一度経験しているので、宿舎での移動場所、食堂、大広間等の位置感覚を早くつかみとった。講習場所への行き帰りもスキー板とストックをそろえて持ちリズムカルに雪上道路を歩いてくれるので安心であった。他の同級生もH. M.さんとの係り方を理解してくれており、生活面は三宅さん一人でやってゆけると判断した。

スキー実践記録

平成8年2月26日(日) (1日目)

午前中は宿舎へ到着後、開講式、レンタルスキー合せ、昼食。

午後より班分けのためゲレンデへでる。

講習時間……13:30～16:00

講習場所……ファミリーゲレンデ

練習内容……班分けをしながらそれぞれの学生の足並みを把握していく、習得技術の程度に合わせてグループ分けをしていく。H. M.さんも他の学生と一緒に参加。昨年地震のため一年間滑っていないので少し不安がっていたがプルークファーレン、プルークボーゲンは、この斜面で滑れていた。初心者グループから初級者グループに上る。

実習ポイント……班分けに時間がかかってしまったが、安定した滑り、回転が出てきているが、体勢をチェックポイントとした。

自己評価……昨年滑っていないので不安もあったが、早く滑りたかった。班分けは待ち時間が長く、もっと滑りたかった。まあまあ滑れた。

★昨年滑っていないわりには、リラックスできて滑べれていたように思う。



写真1 班分け—順番がまわってくるのが待ち遠しい



写真2 班分け—やっと番がまわってきた

前回の滑りを但尾が見てきたが、どの様に対応しH.M.さんとかかわってゆくか、本人の意向と体力に合わせて一緒に考えていく、こちら側も早く感覚をつかみたい。とりあえず、あまり技術的に先へ進めず安定した滑りとスピードコントロール、自分のペースで滑れるスキー習得をめざすこと。その上、前回は滑った斜面に加え、もう少し初級者でも滑れる長い距離へ、挑戦してみるということを目指して指導の目標に持っていく。

平成8年2月27日(火) (2日目)

講習時間……9:00～11:30 13:30～16:30

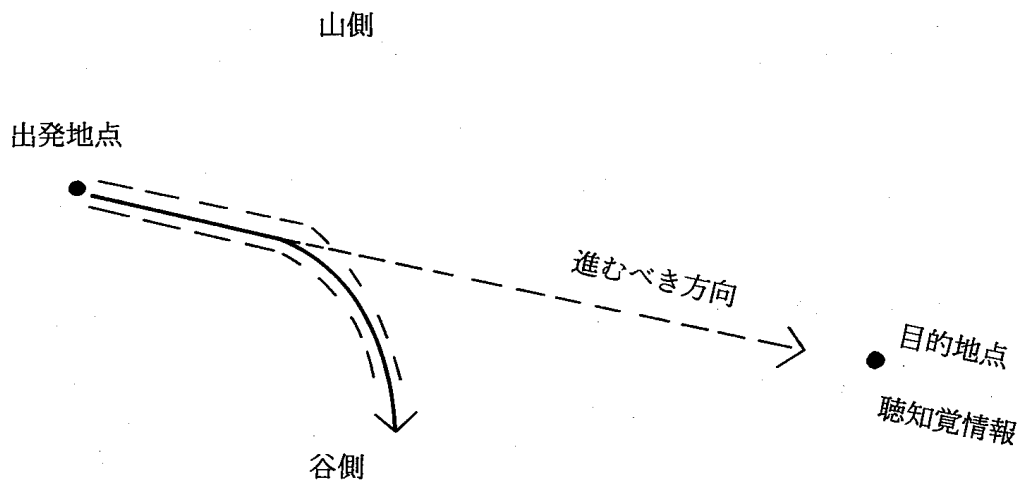


図5 斜滑降での進むべき方向とのずれ

講習場所……ファミリーゲレンデ

練習内容……午前中はバランスのとり方

前回の復習も含め、直滑降で膝の曲げ伸ばし、テールジャンプ、スキー技術の基本となる滑降感覚とバランス保持の能力を身につける。プルークと直滑降の連続、プルークの開きの大小連続。

午後はプルーク・ファーレンを行う。スピード・コントロールを開きの大小と角付けの強弱によって行い確実にスピードをコントロールしながらバランス良く滑って降り止ることができる。

斜滑降では斜面に対応した外向の姿勢とエッジングによって生まれる外傾の姿勢を学ぶ。この姿勢は滑降技術だけでなく、回転技術にも欠くことのできないものである。

自己評価……斜滑降の時、自然に逆らわなければスキー板は谷へと滑ってゆくので、声のする方向へは進みにくい。

★プルークファーレンは均等に雪面をつかみ声のする方向へ滑り降りてくる。しかし、斜滑降に入るとうまくいかない。例えば図5のように進行方向に向かって左側が山、右側が谷の場合、斜め前方への進行は難かしいらしく、自然に谷

の方向へ体勢が移行し右谷側へプルークファーレンで滑って降りてしまう。反対方向も同じである。出発地点では斜滑降の姿勢はとれており、順調良くスタートしてくる。途中でスピードコントロールができなくなると谷足がずれ斜め前方にはスキー板の先は向かず最大傾斜に向い真下に滑っていく。スピードがつくと声のする方向へは進みにくいらしく、雪面に対して素直になると下へ降りてしまう。斜滑降姿勢が保てれば、そうはならないのだが、自然にまかせると確かに谷の方向へ滑っていくのは当然である。斜面に対して真下へ滑り降りる空間はつかみとってくれているが、斜め前方への空間のとらえ方が今一つつかみとれていない。

平成8年2月28日(水) (3日目)

講習時間……9:00～11:30 13:30～16:30

講習場所……裏太郎・裏ダボス 午後奥ダボス

練習内容……幅の狭い斜面、多方面に傾斜が広がる斜面で、プルークボーゲン、斜滑降。

自己評価……皆んなより体力がないと思った。スキー板をつけて歩くのが疲れる。疲れると考えられなくなってくる。

★午前中天気良かったので裏太郎まで足をのぼすことになり但尾班は皆んな裏ダボスを滑って裏太郎へ行くことになった。シュナイダーリフトに乗り頂上の平坦な所をスキー板を滑らせながら裏ダボスへと向う。他の学生についていけないのか遅れがちになりだした。休みながらH.M.さんのペースで進むことにする。裏ダボスの斜面は一回、転んだが、後は自分のペースで滑って降りた。スキー板をつけて歩くよりはにが手でないらしい。裏太郎へ着いた時は但尾班は見当らず、H.M.さんのペースで初心者コースの林間の狭い道を図4の位置をとりながら、他のスキーヤーのことも考慮しながら、切り変えの早い小まわりのプルークボーゲンを練習した。比較的、早く切り変えをすることができ、リズムカルに滑る。しかし左又は右側に少し斜面を持った山道では、谷方向に流されやすく林へ突込みそうになる。H.M.さんは前方斜面を真直ぐに滑

べろうとしているが、斜面のきつい方向へ流される。危険な場合はストップをかけ、姿勢を取りなおして出発をするが、H.M.さんもにが手らしく、このような斜面に出会うと立ち止り考える。周囲の状況と体勢のとり方を説明するが、足から伝わる斜面の情報と進むべき方向の斜面空間、他の斜面空間を説明した情報がクロスしない。一緒になって考えるが指導法に悩む。

午後は奥ダボスに行く。シュナイダーリフトに乗り頂上の平坦な所を滑らせながら歩き表ダボスへと滑り降り、ダボス観光トリプルチェアリフトで奥ダボスへ向う。少し午前中幅の狭い斜面での練習がこたえたのか少し疲れた様子。



写真4 さあ今日も一日頑張るぞ



写真5 シュナイダーの頂上を歩く

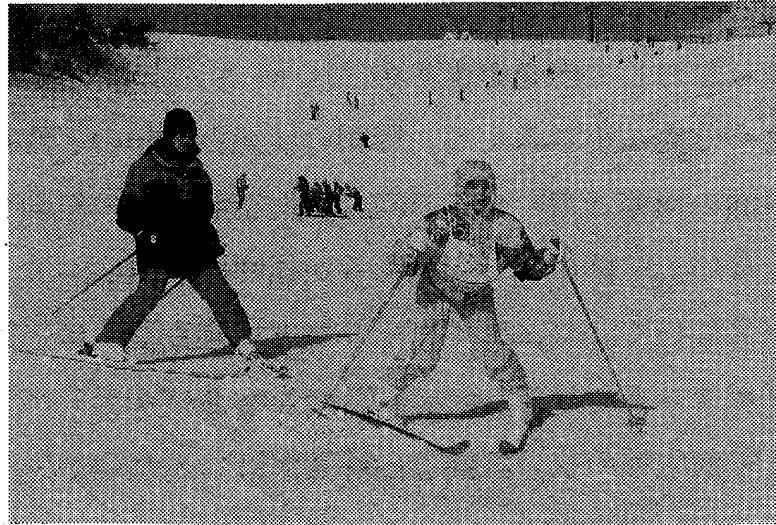


写真6 シュナイダー頂上コースより
表ダボスに滑り降りて来る

午後も H. M.さんのペースで滑ることにしたが、奥ダボスで但尾班と一緒にしばらく滑った。その後、疲れのらしく「体力ないですね」と言いながら滑っていた。少し休んで奥ダボス第一トリプルチェアリスト（フードつき）に乗り H. M.さんのペースで幅の広い緩斜面をゆっくりと滑ることにした。初心者向けのコースで「く」の字形になったゲレンデである。前半は広い緩斜面で後半は少し前よりきついが初心者向けの広い斜面でスピードを楽しむことができる。下は平坦な広い所で自然にスピードはおとせるようになっている。このコースは転ぶこともなく滑り降りてくる。スピードが出ると姿勢をくずし、ストックを前に出して無理に止めようとするので注意。基本で習った雪面のとらえ方とスキー板の操作はどうであったか考えてもらう。答えが反ってこずしばらく考えていたが「こんなスピードのゆるい斜面へつれてこなくてよい、スピードがない、なだらかな斜面で楽しく滑ればよい。」と反論してきた。長い距離を滑りスピードも楽しめる安全なコースであると思いこんでいたこちら側の意向が伝わらず残念であるが、少し疲れて来たのではないかと判断し帰途につく。途中、シュナイダーコースを滑って降りて来た但尾班と会い、呼び止め本日の指導に当たっての難問題をなげかけ相談にのってもらおう。特に斜滑降についての指導方法を伝授。滑りながら指導してもらおうが、なかなか難しい様である。H. M.さんも疲れて来たのかあまり反応がない。



写真7 表ダボス トリプルリフトより

平成8年2月29日(木) (4日目)

講習時間……9:00～11:30 13:30～16:30

講習場所……表ダボス, 奥ダボス

練習内容……スピードコントロールしながら安定したプルークボーゲン,
でリズムカルに長距離コースを滑る。

自己評価……このスピードに乗れないと次の段階へ進めないことはわかっ
ていても, このスピードにのりきれない。すぐに止めてしまう。

★シュナイダーリフトから上ってダボスへ降りるコースは頂上での平地滑走
と歩きが多いので, H. M.さんには時間がかかり疲れてしまう。目的のゲレン
デに着いた頃には休まなくてはならない状態である。本日は宿舎より表ダボス
に向けてスキー板とストックを持って自動車道を歩いていく。30分も早く目的
地に着くので本人も楽しい。午前中は奥ダボスの「く」字コース(昨日滑っ
ている。)を2回滑って降りた。昨日よりこの斜面になれ, スピードコントロ
ールに神経を使っている様子であるが, 指導者側の声, 音のする方向へ安全に滑っ
て降りてくる。時々上空を飛ぶヘリコプターの音にこちら側の音が聞えなくな
り立ち止るがリズムをつけて滑って来る。回転が大きくなると斜め前方へ滑っ
ていく姿勢もそれしており緩斜面では習得したようだ。

お昼は疲れたらしく食事をとる手も進みが遅そかった。音を聞きとるのに午

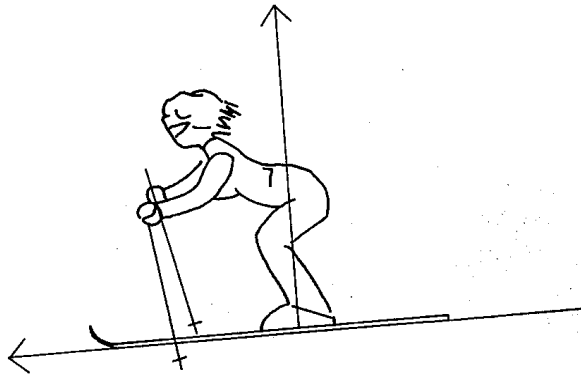


図6 スピードが出ると「く」の字姿勢

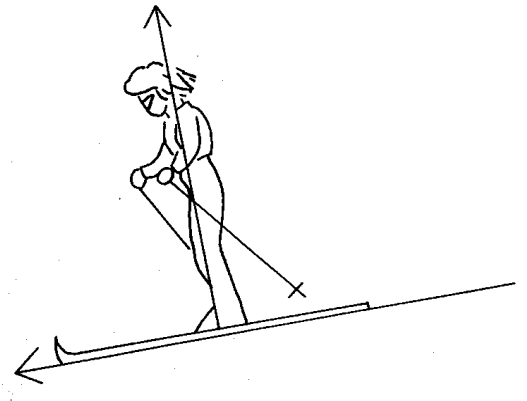


図7 斜面に対して垂直に立つ

前中は大変疲れたらしい。午後は相談して2時30分より開始することにした。本人の希望もあり無理せず体力の回復を持つことにする。

午後は奥ダボスをH. M.さんのペースで一本滑べり、ティータイムをとって一休みをする。滑っている途中で体勢のぐずれをなおしながら前進した。長い距離を滑ってスピードがのって来ると上半身が前に倒れ「く」の字になり手は前横へ張り出してくる。ストックで無理やり止まろうと、しなくなったのはよい。図6の「く」の字姿勢を図5のように斜面に対して垂直に立つことを指導修正しながら進んでいく。転倒しないように安全に滑っておりることが出来た。

平成8年3月1日(水) (5日目)

講習時間……9:00～11:30

講習場所……ファミリーゲレンデ

練習内容……今までやった事の仕上げ。

自己評価……このくらいの斜面が丁度良い、気持ち良く滑れた。来年は来れるかわからないが、初級者向けのゲレンデでもスピードに乗ってゆけないので、スキーというものが、自分自身にとってどうあるべきか、この当りが限界なのか考えてみたい。

★傾斜のゆるやかなファミリーゲレンデで、今までの総仕上げをした。この斜面はH. M.さんのお気に入りのゲレンデである。夏は畑らしく最大傾斜に向いてもあまりスピードが出ない。本人も滑っていて満足感があるらしい。滑り

ながら笑顔がみられる。最終日だったので他の学生グループは他のゲレンデに挑戦して滑っていることであろう。この場所はH. M.さん一人の貸し切り状態であった。直滑降もプルクファーンにも、プルクボーゲンも、H. M.さんの曲りたい所で曲り、止りたい所で止れる位、我々三人以外誰れもいなかった。すぐ上の上級コース、ゲレンデは他の学生が挑戦していた。この斜面では今までにやったことはマスターしており来年はスピードへの挑戦をしてほしい。暴走するほどスピードが出た訳でもないが、もしスピードを出して危険であることを知らされた時、急に止れないので、それが恐いらしい。こちら側の指導不足ではないかと考えさせられてしまう。仕上げはビデオテープにおさめておいた。

昼食は但尾班の学生と一緒に白樺というレストランで合流しグループのしめくくりとした。

取り組み(2) における指導上の留意点及び考察

指導担当になり留意しなくてはならないことは以下の点かと考える。

1) 情報が入ってくるのが聴知覚と触知覚からであり、この二つのどちらかで情報を伝えなくてはならない。聴知覚で誘導する場合、進むべき方向から何らかの音伝達をしなくてはならない。声をかけながらでも、ストックをたたきながらでも良い。しかし、この時、誘導される側と、誘導者、今回の場合は、受講生のH. M.さんと指導者である。この距離があまり離れると図8の様になる。誘導する者がB地点にいる場合、A地点にいる滑り手は点線方向から音をキャッチし、点線方向へと滑り降りてくるのである。これが山道で谷であった場合滑り落ちることになる。このため、見通しが良くても緩斜面であっても、道を覚えてゲレンデの把握ができるまでは誘導距離を離さないこと。

2) 飛行機やヘリコプター等の音やラジオの音がまざり合う様な場所での誘導も立ち止りながらゆっくりと進むこと。

3) 受講生がゲレンデや道のりがある程度把握し危険のない場合は、かなり距離を離すことができる。指導者は直下におり声のとどかない場合、ストックを

たたいて音をだすと、自分のペースで自由に滑って降りてくる。いつも近距離にいるわけでもない。

4) 慣れた斜面は姿勢も乱れないで滑れるが、斜面が変わると、足で斜面の感覚をつかんだ時に初めて対処するので遅れがちになる。視知覚からの情報がいかに早く斜面の状態を知らせてくれるか痛切にわかった。ある程度の斜面の状態を早いに知らせるが、その雪面を踏んで初めて感覚をつかんでくれるのである。故にスピードが出るとその対応はより早くしなくてはならず、遅れるとバランスをくずし転倒ということになる。その斜面になれるまでは、ゆっくりと情報を流しながら滑っていくことが必要である。

5) 聴知覚と触知覚が情報をとらえる器官なので相当な集中力でこちら側の情報をとらえなくてはならない。そのため大変疲れやすい。受講生と良く相談しながら進めてゆくこと。今回も指導者側の一方的な思い込みが多いにあった。例えば他の学生が滑っている色々な斜面、ゲレンデを体験させてあげたい等考えていたが、受講生にとっては「景色が見えるわけでもないし、色々な所へ行って斜面が変わるより私なりのペースでゆっくりとした斜面で滑りたい。あっちこっちへ行っても今、どこにいるかわからないから、気をつかわなくていいですよ。」と言われてしまった。慣れない内に新しいゲレンデが変わるのは大変疲れたらしい。少しこちら側の思い上りではなかったかと反省した。

6) 指導者は技術面がすぐれている事はもちろんであるが、スキー指導経験の熟達者が担当すること。大事をとって補助員も一名は必要である。

以上が今回指導に当たってのまとめであるが指導力不足もあり反省している。これを機会に研究をしてゆきたい。

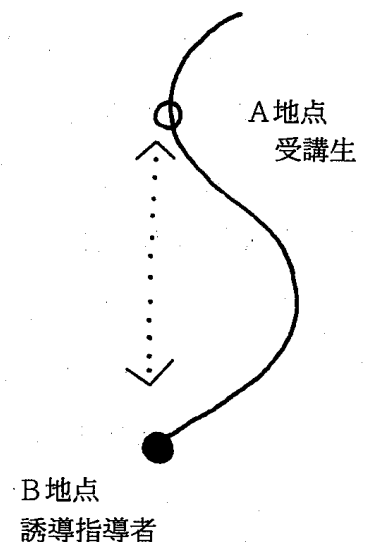


図8 受講生と指導者の聴知覚のずれ

H. M.さんは今回のスキー実習を受けての感想で次のように述べている。

「視覚障害を持った人も一人で滑れるゲレンデがほしいですね。例えば、林や谷、リフトの鉄柱などにぶつかりそうな場所に近づけば音がでるような装置がついていればいいですね。」と言っていたのが心に残る。

最後3月1日の午後はフリー滑走、この時一人で滑れないので本人も納得の上で部屋で出発時間まで待機してもらった。指導側は帰りの打合せや荷作りでフリー滑走はついてやれなかった。

日本にはまだまだ、障害を持った方々が一人で自由に滑れるスキー場はない。

(曾和)

Ⅲ 取り組み(1)(2)を通しての課果の考察と今後の課題

視覚障害者への認識

今回のスキー実習で H. M.さんとかかわって、こちら側の認識不足を感じた。日頃、視知覚からの情報をいかにたよっていたかがわかり、日常生活の中で無意識の内にまわりの情報をとらえ、行動している。又、その逆もあり、こちら側が感じない情報を H. M.さんは持っており対応にずれが生じる。話し合いで考えは修正して指導に当たったが、まだまだ勉強不足である。^{注(1)}「障害児の体育」の中で

『「視覚障害児」といわれている子どもたちは、なんらかの原因により「視覚受容器」や「その伝導器(視神経)」に損傷があるがゆえに、生活・活動・学習などにおいて健体児にくらべ不自由さをもたされている。それは、「視覚」からの情報の取入れが制限されるため、「目」で見てものを認識するという働きの制限、特に、事物表象と空間表象の形成の不均衡、抽象的思考や空間における運動定位の困難などであり、それが「発達の遅れ」のひとつの要因になって、歩行の不安定さ、不確かさとして端的にあらわれていることが多い。これは、視覚に障害があるがゆえの、生活・活動・学習などの不自由さであるとするなら、視覚障害児の発達の可能性、障害の軽減、克服その

ものをあきらめてしまうことになる。なぜなら「発達の遅れ」は、視覚障害が「遅れ」の要因になっても「視覚」からの情報の取入れの制限そのものが直接の原因なのではなく、養育者・保育者が、乳幼児期に適切な働きかけを十分行なうならば、「発達の遅れ」をさせないで、直立の獲得もできると考える。』

と述べている。このことから、スキーをする場合にもあてはまり、視覚障害を持っている事がスキー上達の要因になっても、視覚障害を持っているのでスキーが上達しない原因ではないことは指導に当たってわかったことである。H. M.さん自身、スキーをする意欲もあり運動能力も持っている。スピードがでるのを恐れているが、H. M.さんに限らず初心者では誰れもが経験する道である。体力がないと思っているがまだまだ体力のない学生はおり、劣っているのではない。5日間のスキー日程をこなしている。視覚障害があることを感じさせないほど上達ははやい。初級者コースのゲレンデはすべて滑り込んだのである。

「兄達がスキーは楽しいと言っており自分もやってみたい。」と感じてくれたことが、体育指導者側の心を動かした。視覚障害者のスキー指導は本学で初めてのことであるが受け入れてみようという気にさせた。

聴知覚と触知覚が情報を取り入れて、頭の中で整理してくれたことは身体で表現されており、斜面に対しての立ち方や姿勢のとり方、滑っていく方向、スピード、周囲の空間、等スキーを通じて事物表象や空間表象の認識を高めてくれたことと考えられる。これを機会にスポーツ活動の知識を発展させてほしいものである。又、体育指導者側も、視覚障害がどの程度活動の中で限定要因になっているかの理解を広げ、スポーツ参加や経験で獲得されていくことも重要であり、先天的に視覚障害があるために体育活動が制限されたものではないことは理解しておきたい。

参考文献

1. 「障害児の体育」－その考え方と具体的展開－
河添邦俊・正木健雄・矢部京之助編著
大修館書店 1992年 平成4年

2. 「子どもの発達と運動教育」
－ムーブメント活動による発達促進と障害児の体育－
J. ウイニック 著者
小林芳文・永松裕希・七木田敦・宮原資英 訳者
大修館書店 1995年 平成7年

3. 「子どものためのムーブメント教育プログラム」
－新しい体育への挑戦－
小林芳文・是枝喜代治 著者
大修館書店 1993年 平成5年

引用文献

- 注1 「障害児の体育」－その考え方と具体的展開－
河添邦俊・正木健雄・矢部京之助 編著
大修館書店 1992年 平成4年
p. 140 1段～13段