

障がい者スポーツの発展へ向けて

三 雲 明 美*

皆さん、こんにちは。三雲です。県の障害者陸上連盟の理事長とありますが、これこそ名前ばかりでして、私はブラインドランナーズといって視覚障がい者の陸上同好会のほうを中心に活動させていただいております。個人的には2000年から短距離の全盲のクラスで100・200メートルを専門的にやっています、2003年にはSCCといってスポーツコミュニケーションサークルというところのハンディキャップコースに所属して現在に至っております。どうぞよろしくお願いたします。

全盲者が陸上競技をする際には、晴眼者の協力がなければ、もうにっちもさっちもいきません。走るときには一緒に走る伴走者が必要です。50メートル音競走といって1人で走る競技もあります。でも、これも周りの安全確認とかゴールで音を鳴らすという、やはりそこには人が存在しなければできません。また、投げる場合は投げる方向であるとか、投げたものを拾って手渡すという人が必要です。また、跳躍になると助走の方向であるとか、踏切のタイミングを伝えるコーラーという人が必要になります。この投てき・跳躍・音競走の場合は、その競技ができなくてもまた運動が苦手でもそのサポートをすることは可能です。ただ、100メートルからフルマラソンまでの走るときには、必ず伴走者が必要になります。しかも競技になると、伴走者にはランナー以上の走力がなければならずスピードを求められてしまうために、そこが一番悩ましいところですよ。

私は鹿児島盲学校の学生時代に、滋賀県で開かれた全国障害者スポーツ大会の代表になったのが陸上をやるきっかけでしたが、そのときはまだ弱視に近かったので、1人で思う存分練習を積んで大会に臨むことができました。でも、社会人になって再び走ろうと思ったときにはもう1人では身動き取れないくらい視力が下がっていたので、まずは練習のサポートをする人を探すことから始まりました。そのとき、障がい者のスポーツ協会というところに駆け込んでお願いしました。

偶然にも経済大学、今の国際大学の長距離をやっている人と巡り合うことができました。その方はパラリンピックのフルマラソンで金メダルを取った佐賀県の選手の練習のお手伝いをして、もうそのときの衝撃が忘れられずにまた伴走をやってみたい、鹿児島でも誰か走っている人がいたら伴走をやりたいと、全盲のランナーをちょうど探していたときだったのです。私は短距離だったのですが、その方とその年の熊本の全国大会に向けて練習と、実際のレースでも伴走していただきました。その後、その方の就職活動が忙しくなってしまうとなかなか一緒に練習する時間が取れなくなってしまって、その期間に私がやったことは、両親の協力をもらいながら陸上競技場のバックストレートに120メートルぐらいワイヤーを張って、そのワイヤーにラップの芯を通して、それを握って走るという練習をしていました。これは片手が腕が振れないというのとクラウチングスタートができない、またコーナーを曲がる練習ができなくて、大会では若干タイムを落としてしまったんですが、そのときはそういう方法しか考えつかなかったのそういう練習をしていました。そういう練習の風景を見て「何かお手伝いしましょうか」と声を掛けてきた大学生がいました。その方がこのあとお話をされる平井さんですけれども、それから平井さんをお願いをして、週2回、3回と練習を組んでもらいました。そうするともう面白いように記録がどんどん更新して行って、40歳を過ぎた私にもアジアや世界の大会の舞台に立たせてもらうことができました。貴重な経験をさせてもらいました。今、世界大会が終わってからもう14年たちますが、長年競技をしていく中では、本当にたくさんの伴走者の方と出会うことができました。

ただ、行き詰まったこともそんな時期も何年もあります。走れない時期は、もう筋力を落とさたくなくて、トレーニングジムにもせせと通いました。でも、実際に走る動きというのをやらないと、もう筋肉が重くなりすぎて、かえって動きが鈍くなってしまったとい

*鹿児島県障害者陸上競技連盟

う失敗もしてしまいました。何とか1人でもやれる練習方法はないだろうかと思って、スロープの手すりを伝って、もうほんの十数メートルをダッシュするという練習もやって、これはスタートダッシュには結構効果がありましたが、距離を踏めなかったので後半を維持することができなくて、あえなく失速になりましたが、この場所ももう今は使えないので、もう本当に自分が思うように練習できなくて悶々として時期を過ごしたこともあります。

皆さんのところに黄色い紙、ブラインドランナーズの募集のチラシが届いているかと思います。走る仲間づくり、見えなくなって走ることを諦めた人たちに、またその夢に向かって走ってもらいたい、そういう思いで2005年にこのブラインドランナーズというのを結成しました。そしてハートピアがごしまで月2回日曜日に活動を行っています。長距離を中心にやっていて、健康志向の人から競技志向の人まで、年齢も体力もさまざまなたちが集まってきて、今は楽しくにぎやかにやっています。

この活動を円滑にするために、その2年後に障害者陸上連盟の中に伴走者部会というのを設置しました。現在登録者は13名います。その13名の中で競技を経験している人は、もう2割にも満たなくて、ほとんど社会人になってから趣味でランニングを始めたという人たちばかりです。ブラインドのメンバーで伴走を必要としている人は16名います。この数からいっても手が足りないというのはお分かりだとは思いますが。活動のときに手が足りないときは、1人の伴走の方が2人、交代でロードに出ていったりとか、そういうふう負担をかけてしまっているのも現状です。チームみんなで駅伝大会に出たりとか、タイムにこだわらないジョギング大会などでは、お互いの練習も兼ねてランナーよりも持ちタイムの遅い伴走者と一緒に楽しみながら参加したりもしています。タイムにこだわる競技になると、この月2回の練習では到底スピードアップは望めません。それぞれの地域で、何人が協力者がいてくださることが本当に理想です。昨年リオパラリンピックで、女子フルマラソンで銀メダルを取った福岡の道下さんという方がいらっしゃいますが、彼女はもう10人ぐらいの伴走者をキープしていて、最低でも週5回は練習を重ねてきたというふうに言われていました。

これまで私もいろいろな方法で伴走者の確保してきました。ポスターとかチラシの作成とかメディアを

使ったのPRとかいろいろやってきましたが、「ちょっと興味はあるけど、障がい者にどう声を掛けたいのか、どう関わりたいのか分からない」、またよく耳にするのは、「けがをさせてしまうのが不安だ」という声があります。実際に転んだりぶつけられたり痛い思いをしたのは何人もいます。でも、そこで責任を感じて走ることをやめてしまうのではなく、勇気をもって共に前に進んでほしいです。転んだ痛みよりも伴走をやめてしまうというほうがずっと私たちには痛く感じます。個人レベルで伴走者確保というのはなかなか難しいところもあります。

私は以前テレビで聞いたことがありますが、関東や関西の大学では授業の一環として障がい者スポーツの実体験をしたりとか、伴走の交流会をしている場面というのが放映されていました。鹿児島でもそういうことをやっている学校があるのかなと、一度短大で伴走に関してのカリキュラムが組まれるというのをお聞きして期待したのですが、いつの間にか自然消滅してしまったこともありました。そういうふう学校でそういうことに取り組んでもらえたらもっと若い人たちに幅広く知ってもらえる継続的にやれるのではないかなと思って、大学の陸上部で伴走講習会を開いたこともあります。ただ、その場限りになってしまったり、あとにつながらなかったり、その講習会を開くことすら断られてしまったこともありました。

するスポーツから支えるスポーツ、ともに同じ目的に向かって走るということに魅力を感じてまたその違う価値というのを見出して、大学の4年間ずっと伴走をしてくれた学生たちが何人もいます。社会人になっても県外に就職しても、大会になると駆け付けてくれるという人もいます。3年後には鹿児島で全国のスポーツ大会が開かれます。スキルアップ、スピードアップするには、私たちには人材確保、もうこれに尽きるのです。全盲者は伴走者がいなければランナーにはなれません。今後、全国大会に向けてボランティアの講習会とかが行われると思います。そこで、視覚障がい者の場合は誘導の方法とかの講習会もあると思います。その中で伴走の体験とか、体験ではなくとも伴走の手引書とかそういうものを配布してもらえたらもっと裾野が広がるのではないのかなというふうに思います。

私、すごい早口でしゃべって時間が余っているようです。

ブラインドランナーズをやっている中で、この16名

の全盲の人たちがきついながらも、本当にいきいきとした顔でこの活動をしている姿が、私は本当にそれがたまらなくて、うれしくて、この活動をやって良かったなという思いと、これからも少しでも視覚障がい者の人たちが走れる環境の場をつくるために、もっと自分でも努力していきたいというふうに思っています。ちょっと早口でしたが私の発表をこれで終わらせていただきます。ありがとうございます。

北村：ありがとうございました。では、松本先生、お願いします。

松本：ありがとうございました。ブラインドランナーの競技者としてするスポーツを、また競技団体の役員でささえるスポーツを障がい者ご本人の立場でのお話を拝聴しました。その中でご自身がスポーツをする際に、必ずサポートする協力者が必要だとおっしゃっていました。この部分が、障がい者スポーツ実施における、一般との、いわゆる健常者のスポーツ実施との違いだということを確認しておきたいと思います。このサポーターの確保が、障がい者スポーツを推進するうえで、大きなカギのひとつですね。サポーターといえども、競技者の障がいの種類や程度、さらには競技レベルによって、サポートの種類や方法が異なるため、それぞれの要望にあったサポートが提供ができるか、よく障がいを個性として捉えると言いますが、競技者のパフォーマンスを100%発揮できるようなサポーターとのマッチングも大切になります。他方で、サポートする側の、一般のいわゆる健常者にとっては、障がいをもった方にどのようなサポートが必要なのか、どうサポートすればよいのか、自分ができるのだろうか、といったことを気にされています。また“けがをさせたら困るというふうな思いがサポーターにはあり、遠慮されることがある”というようなことをおっしゃっていましたが、特に初めて関わられる方には、双方の不安を軽減させ、楽しめるような導入プログラムや、ちょっとした研修があったほうがよいですね。このあたりは障がい者の競技団体などがこれまでのノウハウが蓄積されつつあるとおもいますので、普及用や実践用のわかりやすいテキストが作成されることを期待しています。また今回は、主に競技者としてのお話しが中心でしたが、実際にスポーツの場では、個々のスポーツに対する志向、いわゆる“競技”なのか、“楽しみ”な

のか“健康づくり”なのかなどによってもサポーターの質であったり、数が関係してきます。競技志向の方をサポートするのであれば、先ほどもおっしゃっていたように“伴走者は競技者自身よりも足の速い人でなければならない”など、パートナーとのマッチングの部分、対象者に応じたコーディネイトも考えなくてはいけないと思います。こういったところをうまく調整していただけるコーディネーター的な役割は、どこで担われているのでしょうか。実際は現場で手探りの状況かと思いますが、推進を図る上では、その導入は各競技団体やセンターなどに必要な機能のひとつでしょうね。こうして考えると、障がい者スポーツ団体や組織には、伴走者など競技をサポートする方々が位置付けられていないような気がします。現場では、伴走者などのパートナーは仲間ということでしょうけど、競技会などでは競技者登録なのでしょう。組織などでは、指導者かコーチか、それとも...、このあたりの整理も組織的には必要だと思います。日常の練習などを含め、地域にその輪を広めていくという視点で考えた時には、さらに深く交流していくようなパートナーシップといいいますか、関係性の構築が求められるように感じます。またまた話が長くなってしまいましたが、三雲さんが“まずは(サポーターに)来ていただかなくちゃいけない。”、“実際に、共に、前に進んでほしい。”とおっしゃっていましたが、サポーターであり競技パートナーの必要性和重要性を再認識した次第です。こういった障がい者とスポーツを、ともに、たのしんで支え、プレーしていくボランティアな存在を発掘すること、そして、そういった仕組みとか制度とかの構築が、障がい者スポーツの推進には必要だということを確認しました。ありがとうございました。

三雲明美氏 プロフィールと陸上競技実績

1959年		生まれ。
1981年		全国身体障害者スポーツ大会「滋賀県」大会出場（以下、身スポ）
1999年		身スポ「熊本県」大会出場
2000年	3月	障害者陸上競技 日本選手権
	4月	九州チャレンジ陸上 出場
	5月	ジャパンパラリンピック 出場 大阪・長居 T11女子100m・200m日本記録樹立
	10月	鹿屋体育大学 学生記録会
2002年	10月	フェスピック（＝FESPIC、現アジアパラリンピック）「韓国・釜山」大会 出場 陸上T11女子100m・200m ※FESPIC＝極東・南太平洋障害者スポーツ大会
2003年	5月	NPO法人SCCに加入、障害者セクション club-D で練習開始。
	8月	IBSA世界選手権「カナダ」大会 出場 陸上T11女子100m・200m ※IBSA＝国際視覚障害者スポーツ協会
2005年		『鹿児島ブラインドランナース』結成
2007年		鹿児島県障害者陸上競技連盟に『伴走部会』設立
	10月	全国障害者スポーツ大会「秋田県」大会出場（以下、全スポ） ※2001年から「全国身体障害者スポーツ大会」と「全国知的障害者スポーツ大会」 が統合され、「全国障害者スポーツ大会」に改称された。
2010年	10月	全スポ「千葉県」大会出場
2013年	10月	全スポ「東京都」大会出場