

# 盲ろう者クライミングプログラムの 指導法開発に向けた実践



NPO 法人モンキーマジック / ○木本多美子・小林幸一郎

## I. はじめに

これまでの調査研究において、クライミングが視覚障害者にとって「ロープやマットを利用して、安全に行える運動の機会であること」「転倒防止の効果」のような身体的な効果の他に「自己効力感」「信頼感」「健康的な生活への意識と行動の変容」等の精神的、社会的な効果が示唆されている。

本報告では、視覚障害と聴覚障害を重複している「盲ろう者」を対象にして、安全で価値のあるクライミングプログラムの開発を目指して行われた教室において、指導法に焦点を当て報告を行う。

## Ⅱ. 実践プログラム概要

【開催】 第一期：2015年9月～11月 全5回／5名

第二期：2016年4月～6月 全5回／6名

【場所】 東京都内民間クライミングジム

【主催】 NPO法人モンキーマジック

【協力】 東京盲ろう者友の会

【指導体制】

① NPO モンキーマジックより3名

→クライミングを安全に楽しむための計画・実践

②盲ろう者友の会より1～2名

→「指導者」「参加者」「通訳者」のコミュニケーションが適切で円滑に進むようアドバイス

③通訳者 個々に1名ずつ

開催は助成金を活用し、会場料、指導料、保険料を免除。参加費各回1000円、3時間の通訳料個人負担（家から会場までの介助は助成金にて負担）

**【参加者】**

	参加者	性別	年代	備考 ①障害等状況 ②コミュニケーション ③趣味・運動状況
1	Aさん	女性	40代	①弱視聾 / ②手話 / ③マラソン、体操
2	Bさん	女性	50代	①弱視難聴 / ②音 / ③ヨガ、水泳
3	Cさん	女性	60代	①弱視難聴 / ②音 / ③登山、マット運動、体操
4	Dさん	女性	60代	①全盲難聴 / ②音 / ③読書、体操
5	Eさん	男性	80代	①全盲難聴 / ②音 / ③俳句作り、体操等

※内、1名が家庭で転び、家族の反対もあり、2回目以降不参加。

	参加者	性別	年代	備考 ①障害等状況 ②コミュニケーション ③趣味・運動状況
1	Fさん	男性	60代	①弱視難聴 / ②音 / ③読書、スポーツジム、散歩
2	Gさん	男性	60代	①全盲聾 / ②触手話・手に書く / ③旅行、カメラ、スポーツジム
3	Hさん	男性	60代	①全盲聾 / ②触手話・手に書く / ③かご作り、散歩
4	Iさん	男性	60代	①弱視聾 / ②触手話・手に書く / ③買い物、散歩、室内自転車
5	Jさん	男性	70代	①弱視難聴 / ②音 / ③スポーツジム、散歩
6	Kさん	女性	70代	①盲難聴 / ②音 / ③読書、編み物、旅行、ウォーキング

※内、1名が2・4・5回目不参加。シューズが合わない、参加費が高い等話していた。

## 【手順・工夫】

### 1) APIE モデルの重視

- ① Assessment : アセスメント (参加者、会場等)
- ② Plan : 計画
- ③ Implement : 実践・実行
- ④ Evaluation : 評価

### 2) 無理、危険のないステップアップ形式からの安心感

### 3) クライマーとからの合図 (3つのジェスチャー)

と下からの合図 (腰に紐をつけてひっぱる)

### 4) 説明は構造的・端的に分かりやすく。触ってイメージ

### 5) 通訳介助とのコミュニケーション

### 6) 指導者は教えすぎず、自分で考えてもらう

### 7) 個人の目標を自分自身で設定する

→やらされるのではなく、自らが主体となってい、その目標に努力して少しでも近づくことが、少しでも自分が成長していると感じることにつながる。やればできる！→自信→自己効力感→もっとやりたい！

#### 【各回のステップ・目標】

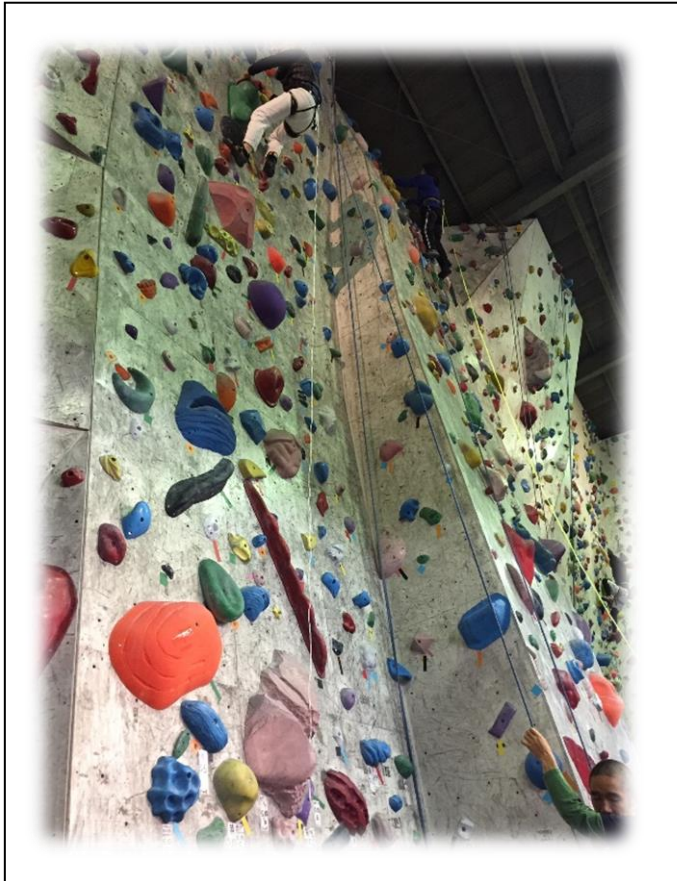
1日目：クライミングの基礎知識の獲得  
器具の理解、安全への理解  
3m登るー降りる

2日目：クライマーとビレイヤーの  
コミュニケーション練習  
頂上を目指す

3日目：格好良く登る(省エネクライミング)  
トラバース(横への移動)  
頂上を目指す

4日目：格好良く登る(省エネクライミング)  
トラバース(横への移動)  
頂上を目指す

5日目：自分の目標にとことん向き合う



① 高さ約 8m、様々な傾斜の壁  
ホールド（突起物）は何を使っても  
いいというルールで登ります。

手を離しても安全を守るロープの  
他に下から、「着いたよ」「何かあつ  
たから）止まってください」「手を離  
して降りて来てください」を引っ張  
って伝えるための紐をつける。

① 登り始めたら、一人の旅。「集中したかいら」と自ら補聴器を  
外して登り始めます。  
何度も挑戦し、最終回で登り切りました。（80代男性）





### Ⅲ. 様子と考察

#### 【参加者等の様子】

**60代男性**「第一期の人の話を聞いたり、感想文を読んで、第二期は早々に申し込んだ」**70代女性**「第一期で年配の方（80代）がやっていたので、私もやってみようと思った」**60代男性**第一期は家族に止められたが、参加者の感想文を見て安心され、参加にいたった。

**60代女性**：「意外と登れた」**60代男性**「1日目は3m登って、降りて来て呆然とした。ジェットコースターから降りてきた感じだった。2回目登り切ったが自分は高い所が苦手だったと急に思い出した。見えないから同じと思うようにしたら楽しくなってきた。Cのコースは2回失敗した。今回はどうにか成功した」**70代男性**（1日目）思っていたより3mはあっという間だった。降りるのが最高だった。もっと高いところから降りたかった。

（2日目）A面は最後まで行けた（B面は行けなかった）結構疲れるね。（3日目）上に行くことばかり考えていたけど、横移動は面白いね。（4日目）Cの壁は立つことすらできなかった。難しいね。（5日目）（足がつって）肘を使ったりしていろいろな登りができた。

**80代男性の感想文より**（登れなくて）悔しさと恐怖に体が震えました。・・・私は手を伸ばして周囲を撫で回すと、触れたのはまさににごつごつした感じの天井でした。指導員の「頑張りました、おめでとう」の声に感動と感謝を述べ、教室を後にしました。**60代男性の感想文より**初回からスタッフの人から「達成感」という言葉がでていたが、ピンとこなかった。しかし3段壁で急な傾斜のある壁を2度失敗の後、最終回の教室で何とか登り切ることができたことがとても嬉しくこれが「達成感」なんだなと感じた。

#### 【考察】

第一期は申込み者が少なく、すでに運動やスポーツ経験、多趣味な方が多かった。また全盲聾の方は申込みがなかった。第二期はすぐに席がうまった。参加のきっかけとして、以前の参加者の声が大きかったことが分かる。「やりたい気持ち」は多くの人を持っているので如何にして参加に繋げるかがカギ。

**既存参加者の体験の共有の重要性**

参加者からは、時間と共に「不安からの安心」「嬉しい①」「達成感②」「悔しい」「嬉しい②」「達成感②」「感謝」「他の人にも伝えたい」という感情の変化が見られた。そこには「**参加者の実体験**」「**安全やクライミングシステムの理解**」「**1回だけではなく、数回のセットになった教室**」があったからこそであると考えられる。

**50代女性**「家族と一緒に続けたい」(その後家族とプライベートレッスンを行い、継続) **60代女性の感想文より** 目的に挑戦するには相手に向き合って一人で考えること、動いてみて困難に向かって一つ一つ解いていく事、だれの助けも空中ではありませんが仲間が見守っている中でひたすら上へ上へと一つ一つ確かめていく中で頭の体操、両手、両足、身体を使う、判断力、行動力ありったけの力を絞って、達成する喜びがクライミングをやって自分のことは自分を守るにつながっているなど感じました。障害者だから(目が見えないから)危ない!!ではなく、「心が強くなっていく」のですね。 **80代男性**「人生より大変だった(笑顔で)」 **60代男性の感想文より**「物事をきちんと教わることは普段のせいかつにとっても役立ち、今回の経験は新たな挑戦に繋がります。

**60歳女性の感想より**講師の方々も一緒になって他の人(一般の人)とも変わらない教え方だったと思うのですが、差別なく心が一緒になって楽しめたと思っています。 **50代男性の感想より**見えにくい、聞こえにくい私たちでも健常者たちが登る壁と同じ壁を登りました。障害者用として何かしらのハンディがあるわけではなく、健常者と同じ壁を登ることができたのとはとても嬉しかったです。

プログラム終了後、機会があればクライミングを継続したい意志は多くの人から確認された。その中で実際に周囲を巻き込み、自らの生活に取り入れる参加者も出てきた。また、クライミングとは別に、クライミング経験を個々の生活、人生にプラスとなる気づきを反映させる意識もみられた。その理由の一つとして、障害というハンディや差別を感じない環境の中、自分の挑戦に対してのプラスの感情が生まれ、自己認識が高まったと考えられる。

**継続の意志** **未来への気づき**

**ハンディや差別を感じない環境**



## IV. まとめ

盲ろう者を対象としたクライミングプログラム指導に関して、以下の点が確認された。

- ・登っている時の合図は、スキルが高度になるにつれ、必要な人に合図を増やす必要がでてくるが、初期には最小限の合図に限ることができた。
- ・盲ろう者に理解してもらうためには、通訳介助役の方にスクールの趣旨を理解してもらうための指導者の努力が必要である。
- ・スムーズな理解、進行を可能にするために、指導者からの指導の言葉は、構造的な説明に努める必要がある。