

施設入所視覚障害者対象 フリークライミングプログラムの実践 ～転倒予防効果についての一考察～

* 木本多美子 小林幸一郎

NPO法人モンキーマジック



I. 背景

- フリークライミングは競技スポーツや生涯スポーツとしても親しまれ、対峙する対象が動かない壁であり、個々のペースで安全に楽しめる全身運動である等の理由から視覚障害者にも適したスポーツであると言われている。
- 目が不自由になると、バランスを崩しやすくなり、加えて運動量が減りやすく、筋力が落ちるためますます転びやすくなると言われている。
- 筆者らは、視覚障害者福祉施設(A施設)の入居者を対象にフリークライミングプログラムを行った。

Ⅱ.目的

本研究では、フリークライミングプログラム前後での身体的変化を測定し、その転倒予防の意義について明らかにすることを目的とした。

Ⅲ.方法

◆対象者

視覚障害者福祉施設(A施設)に入所している視覚障害者の中から調査協力を得られた8名。(平均48±7歳)

◆プログラムと測定

レクリエーションセラピストとクライミング指導者が対象者の事前調査を経てプログラミングし、2週間毎2.5時間・全5回のフリークライミングプログラム(トップロープ・民間施設の8mの壁を利用)を実施。

事前事後に歩行評価に関わる5項目「5m歩行速度(歩行能力)」「ファンクショナルリーチ(バランス能力)」「開眼片足立ち時間(バランス能力)」「5回反復立ち上がり時間(下肢筋力)」「握力」の測定を行った。

◆心がけたこと

1) APIEモデルを行う。

Assessment: アセスメント(参加者、会場等)

Plan: 計画

Implement: 実践・実行

Evaluation: 評価

2) 無理、危険のないステップアップ形式

3) 楽しい雰囲気をつくる → 他者との交流を促す

4) 個々の発表する場、他者の意見を聞く場を設定

5) 指導者は教えすぎず、自分で考えてもらう

6) 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行い、

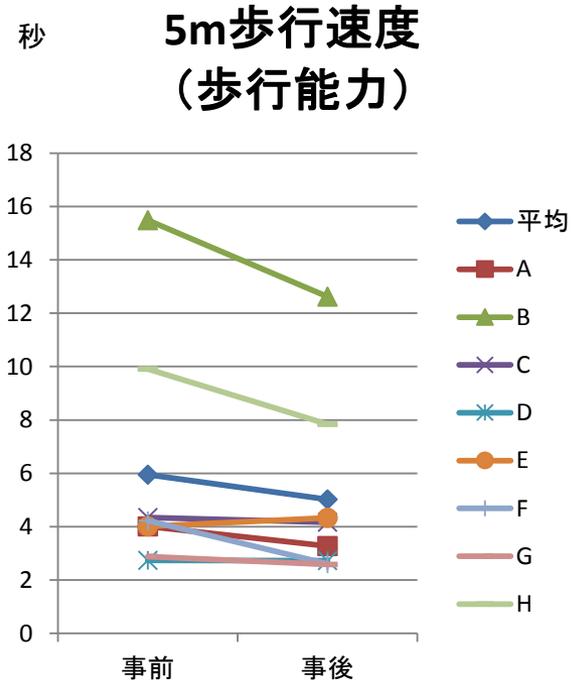
その目標に努力して少しでも近づくことが、

少しでも自分が成長していると感じることにつながる。

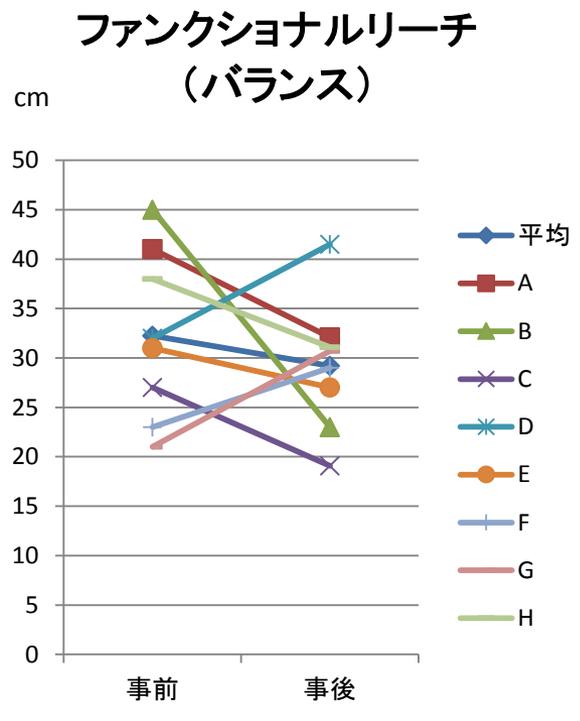
やればできる! → 自信 → 自己効力感 → もっとやりたい!



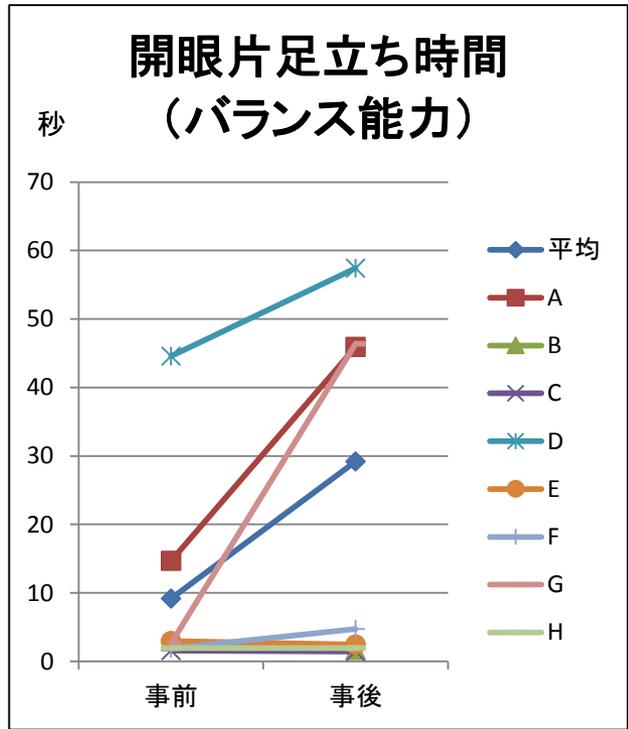
IV. 結果



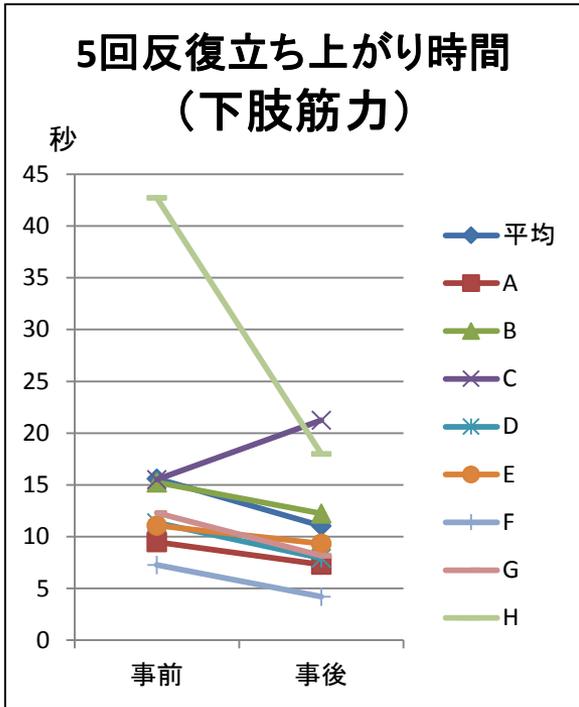
平均
 事前: 5.95秒
 事後: 5.02秒



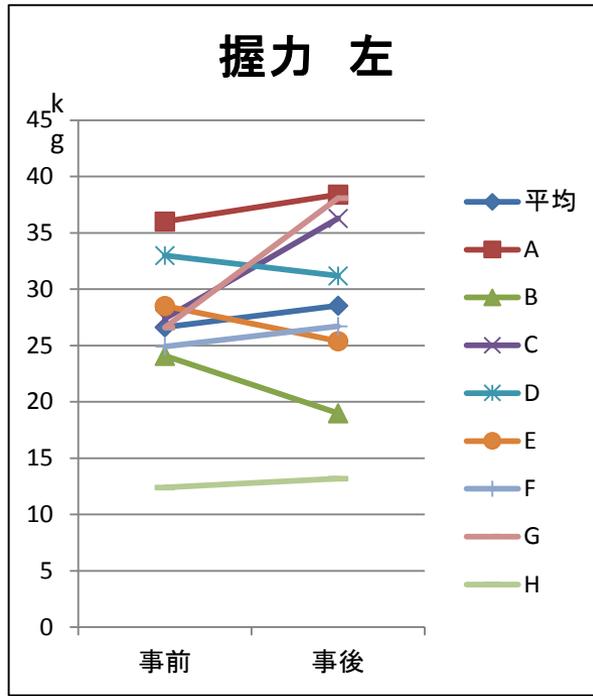
平均
 事前: 32.25cm
 事後: 29.19cm



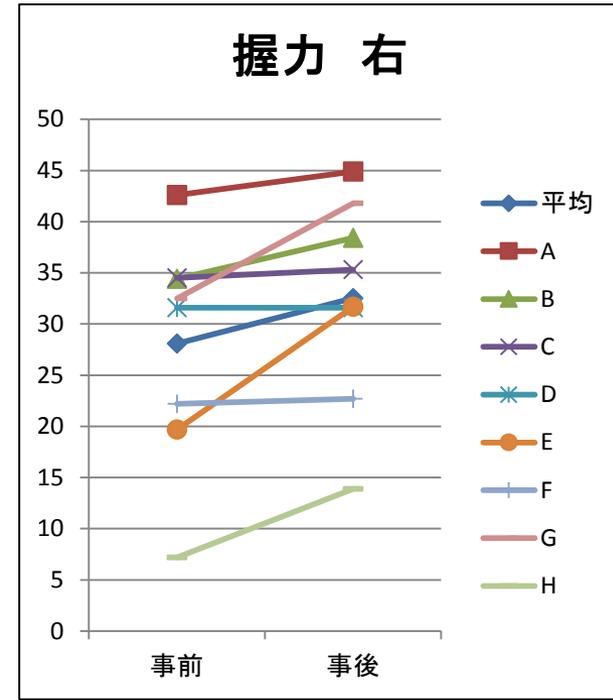
平均
 事前: 9.15秒
 事後: 20.23秒



平均
事前: 15.61秒
事後: 11.04秒



平均
事前: 26.61kg
事後: 28.53kg



平均
事前: 28.08kg
事後: 32.53kg

- ・ファンクショナルリーチ以外のすべての項目で、プラスの結果であった。
- ・Cさんに関しては、神経系の障害による震えが手と足にあったが、以前より震えがおさまり、筋力で震えを抑えられていると自己分析していた。
- ・Bさんは、事後の計測前に左手がバネ指になってしまいチカラが入りにくいが、その分左手を日常でよく使っていると申告

V. 考察まとめ

歩行評価に関わる5項目中4項目に平均値でのプラスの結果が見られたことは、本研究の範囲内において、プログラムの影響から転倒予防の効果が示唆できた。ただし、量的研究において対象者の母数が少ないという限界もあり、今後も継続した調査が必要である。

また、対象者の中には、調査期間中日々の生活の中でフリークライミングの成長のため、食事に気を付けたり、自らトレーニングを行っていた者もいた。そのため、本研究の結果は「フリークライミング」という動作のみから得た結果とは言い切れない。一方それは、プログラムを行った期間に、対象者が目標を持って自己管理を行っていたことを意味する。つまり、フリークライミングが自らの健康管理のモチベーションになっていたとも言える。今後プログラム分析や対象者の気づき、精神的側面から総合的に見た研究の必要性が課題としてあげられる。